

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:15		45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates			
07:15	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Yoga 45' ESTÚDIO 3 N3 SA Circuito	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 3 N3 SF Localizada		
08:00		45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N3 SB Les Mills Pilates	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates			
09:00	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga		
09:15		30' ESTÚDIO 3 N3 SF Localizada	30' ESTÚDIO 2 N2 SF GAP	45' ESTÚDIO 3 N3 SF Localizada	30' ESTÚDIO 2 N4 SW TRX FIT		45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump
09:30						45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	
10:00	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit 45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 3 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat 45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Attack	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 3 N3 SF Localizada		
10:15			45' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga 45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump	30' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Power Jump 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates		45' RPM N3 SW Les Mills RPM
10:30	30' RPM N4 SW Les Mills Sprint					55' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Attack	45' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Body Combat
11:00	45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 2 N4 SW TRX FIT	45' ESTÚDIO 2 N2 SA Les Mills Dance 30' 4x4 N3 SW S-Functional	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga		45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates
11:15	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga		45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N4 SW TRX FIT			
11:30	30' 4x4 N3 SW S-Functional					30' 4x4 N3 SW S-Functional 45' ESTÚDIO 2 N2 SA Les Mills Dance	45' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Power Jump
11:45						30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP	
12:00		30' 4x4 N3 SW S-Functional				55' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates
12:15			30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit	30' 4x4 N3 SW S-Functional	30' ESTÚDIO 2 N4 SF TRX BOOTCAMP		
12:30	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Step		
12:45	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Power Jump		
13:00							45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates
15:00		45' ESTÚDIO 1 N3 SA Ginástica Global		45' ESTÚDIO 1 N3 SA Ginástica Global			
15:45		45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance					
16:00	30' ESTÚDIO 2 N4 SW TRX FIT		45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	30' ESTÚDIO 2 N4 SW TRX FIT			
17:30	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N4 SW TRX FIT	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 2 N3 SB Les Mills Pilates	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	
18:15						45' RPM N3 SW Les Mills RPM	
18:30	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit 45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat 45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 1 N2 SA Les Mills Dance 30' ESTÚDIO 3 N2 SF GAP	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Attack 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance 45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Power Jump 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates 30' 4x4 N3 SW S-Functional	30' ESTÚDIO 2 N4 SW/SB Hiit 45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump		
19:00		45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat		45' RPM N3 SW Les Mills RPM			
19:15	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Attack			45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Step	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		
19:30	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga 45' ESTÚDIO 3 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga 30' ESTÚDIO 2 N2 SF GAP	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Les Mills Dance			
20:15	30' ESTÚDIO 3 N2 SF GAP	30' RPM N4 SW Les Mills Sprint	45' ESTÚDIO 3 N3 SF Localizada	30' ESTÚDIO 2 N4 SW TRX FIT	30' ESTÚDIO 2 N3 SA Circuito		

LEGENDA:

N1 Nível 1 | N2 Nível 2 | N3 Nível 3 | SB Smart Balance | SA Smart Age

N4 Nível 4 | N5 Nível 5 | SF Smart Fit | SW Smart Weight

INFORMAÇÕES:

A Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na receção do Clube.