

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:15				45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**			
07:15	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Yoga**						
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							
09:30						45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**	
10:00	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**			
10:15			45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**		
10:30							
11:00		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**
11:15	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**				
11:30							
11:45							
12:00						55' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**
12:15							
12:30		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**			
12:45	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**						
13:00							45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**
15:00							
15:45		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**					
16:00							
17:30	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 2 N3 SB **Les Mills Pilates**		
18:15							
18:30			45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**			
19:00							
19:15					45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		
19:30	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**				
20:15							

LEGENDA:

N1 Nível 1 | N2 Nível 2 | N3 Nível 3 | N4 Nível 4 | N5 Nível 5

SB Smart Balance | SA Smart Age | 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.