

| Hora | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 06:15 | | | | | | | |
| 07:15 | | 45' RPM N3 SW<br>Les Mills RPM | | 45' RPM N3 SW<br>Les Mills RPM | | | |
| 08:00 | | | | | | | |
| 09:00 | | | | | | | |
| 09:15 | | | | | 30' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>TRX FIT | | |
| 09:30 | | | | | | 45' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>Les Mills Body Combat<br>45' RPM N3 SW<br>Les Mills RPM | |
| 10:00 | 30' ESTÚDIO 1 N4 SW<br>Les Mills Grit | 45' ESTÚDIO 1 N4 SW<br>Les Mills Body Combat | 45' RPM N3 SW<br>Les Mills RPM<br>45' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>Les Mills Body Attack | | 45' RPM N3 SW<br>Les Mills RPM | | |
| 10:15 | | | | 30' ESTÚDIO 3 N4 SW<br>Les Mills Power Jump<br>45' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>Les Mills Body Combat | | | 45' RPM N3 SW<br>Les Mills RPM |
| 10:30 | 30' RPM N4 SW<br>Les Mills Sprint | | | | | 45' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>Les Mills Body Attack | 45' ESTÚDIO 3 N4 SW<br>Les Mills Body Combat |
| 11:00 | | 45' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>TRX FIT | 30' 4x4 N3 SW<br>S-Functional | | | | |
| 11:15 | | | | 45' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>TRX FIT | | | |
| 11:30 | 30' 4x4 N3 SW<br>S-Functional | | | | | 30' 4x4 N3 SW<br>S-Functional | 45' ESTÚDIO 3 N4 SW<br>Les Mills Power Jump |
| 11:45 | | | | | | | |
| 12:00 | | 30' 4x4 N3 SW<br>S-Functional | | | | | |
| 12:15 | | | 30' ESTÚDIO 1 N4 SW<br>Les Mills Grit | 30' 4x4 N3 SW<br>S-Functional | | | |
| 12:30 | 45' RPM N3 SW<br>Les Mills RPM | | | | 45' ESTÚDIO 1 N4 SW<br>Les Mills Body Step | | |
| 12:45 | | | 45' RPM N3 SW<br>Les Mills RPM | | 45' ESTÚDIO 3 N4 SW<br>Les Mills Power Jump | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | | |
| 16:00 | 30' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>TRX FIT | | | 30' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>TRX FIT | | | |
| 17:30 | | 45' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>TRX FIT | 30' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>Les Mills Grit | | | | |
| 18:15 | | | | | | 45' RPM N3 SW<br>Les Mills RPM | |
| 18:30 | 30' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>Les Mills Grit<br>45' ESTÚDIO 1 N4 SW<br>Les Mills Body Combat | 45' RPM N3 SW<br>Les Mills RPM | 45' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>Les Mills Body Attack | 45' ESTÚDIO 3 N4 SW<br>Les Mills Power Jump<br>30' 4x4 N3 SW<br>S-Functional | | | |
| 19:00 | | 45' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>Les Mills Body Combat | | 45' RPM N3 SW<br>Les Mills RPM | | | |
| 19:15 | 45' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>Les Mills Body Attack | | | 45' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>Les Mills Body Step | | | |
| 19:30 | 45' RPM N3 SW<br>Les Mills RPM | | | | | | |
| 20:15 | | 30' RPM N4 SW<br>Les Mills Sprint | | 30' ESTÚDIO 2 N4 SW<br>TRX FIT | | | |

**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.