solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
08:00	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates		45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates				
09:00	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 2 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 N3 SF Les Mills Body Pump		
09:15						45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates
10:00	15' GINÁSIO N1 SF ABS 15 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 15' GINÁSIO N1 SF ABS 15	30' ESTÚDIO 2 N2 SF GAP	45' ESTÚDIO 3 N3 SW S-Functional	15' GINÁSIO N1 SF ABS 15	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump	
10:15						45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' RPM N3 SW Les Mills RPM
10:30		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N2 SF GAP	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada
11:15							45' RPM N3 SW Spinning
11:30	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada		45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba 45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat
12:45	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Step 45' RPM N3 SW Spinning	45' ESTÚDIO 3 N3 SW S-Functional 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 2 N3 SW S-Functional 45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		
14:30	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	30' ESTÚDIO 3 N3 SW S-Functional		
15:30	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba	
16:00		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada				
16:30						45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump	
17:30						45' RPM N3 SW Les Mills RPM	
18:00	15' GINÁSIO N1 SF ABS 15	30' ESTÚDIO 3 N3 SW S-Functional	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	30' ESTÚDIO 3 N3 SW S-Functional			
18:30	30' ESTÚDIO 2 N2 SF GAP 45' RPM N3 SW Spinning	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Step	45' RPM N3 SW Spinning	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump 45' RPM N3 SW Spinning		
19:00	45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba 45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump			
19:30	45' RPM N3 SW Spinning		45' RPM N3 SW Spinning		45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates		
20:15	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga 45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba 45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump			
21:00	15' GINÁSIO N1 SF ABS 15	15' GINÁSIO N3 SW S-Functional	15' GINÁSIO N1 SF ABS 15				

LEGENDA:

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

SB Smart Balance | SF Smart Fit | SA Smart Age | SW Smart Weight

INFORMAÇÕES:

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