solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
08:00		30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core			30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core		
08:15	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit		30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit				
09:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates				45' ESTÚDIO 2 N3 SA Ginástica Global 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		
09:30		45' ESTÚDIO 1 N3 SA Ginástica Global	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada		45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	
09:50	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates				45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		
10:00						55' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	
10:15							45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates
10:20						45' ESTÚDIO 2 N1 SF Alongamentos 15	
10:30		30' ESTÚDIO 1 N1 SF Alongamentos 15	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	30' ESTÚDIO 1 N1 SF Alongamentos 15		45' BOX N3 SF Circuit Training	
10:45	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada				30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP		
11:05		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates			
11:15						45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada
11:20						45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	
12:15						45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates
12:30	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada 45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump		
13:00	45' BOX N3 SF Circuit Training	45' BOX N3 SF Circuit Training	45' BOX N3 SF Circuit Training	45' BOX N3 SF Circuit Training			
13:15	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 2 N1 SB Yoga	30' ESTÚDIO 1 N3 SB TRX 45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Yoga 30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit	30' ESTÚDIO 1 N3 SB TRX 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit		
13:20	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit						
15:00	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates		45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance			45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	
16:00	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada			30' ESTÚDIO 2 N2 SF GAP		45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	
18:10					45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada		
18:15	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump	55' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump			
18:25					45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump		
18:30		45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	30' ESTÚDIO 2 N2 SF GAP	45' BOX N3 SF Circuit Training			
19:00					45' ESTÚDIO 2 N1 SF Alongamentos 15		
19:15	55' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates 45' RPM N3 SW Les Mills RPM		45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat		
19:30			30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack			
20:10	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance		45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance				
20:15	30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core	30' ESTÚDIO 2 N2 SF GAP		45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump			

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.