

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00							
08:00							
08:15							
09:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**				45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		
09:30			45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**				
09:50	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**				45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		
10:00							
10:15							45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**
10:20							
10:30							
10:45							
11:05		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**			
11:15							
11:20							
12:15							45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**
12:30				45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**		
13:00							
13:15	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 N3 SB **TRX**			
13:20							
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							
18:10							
18:15	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**						
18:25							
18:30							
19:00							
19:15			45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**				
19:30							
20:10	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**				
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.