solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**				
08:00		30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core**			30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core**		
08:15							
09:00							
09:30				45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**		45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**	
09:50							
10:00						55' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	
10:15							
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							
11:15							45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**
11:20							
12:15							
12:30		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	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							
13:20							
15:00							
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 N3 SF **Localizada**		55' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
18:25							
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**						
19:30							
20:10							
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 | 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.