solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00		45' RPM N3 SW Les Mills RPM		45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
08:00							
08:15	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit		30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit				
09:00							
09:30							
09:50							
10:00							
10:15							
10:20							
10:30							
10:45							
11:05							
11:15						45' RPM N3 SW Les Mills RPM	
11:20						45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	
12:15						45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	
12:30	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat		45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack				
13:00							
13:15	45' RPM N3 SW Les Mills RPM		30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit	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							
16:00							
18:10							
18:15	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump		45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump				
18:25					45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump		
18:30							
19:00							
19:15		45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	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							
20:15							

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.