solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM					
07:00	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump		55' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
07:15		45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N3 SA TOTAL CONDICIONAMENTO		
08:00	30' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada		30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP		30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit		
09:00	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP 55' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX		45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	
09:15	30' ESTÚDIO 1 SF BODY PUMP EXPRESS						55' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga
09:30				45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates		45' RPM N3 SW Les Mills RPM	60' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump
10:00	30' RPM SW RPM EXPRESS	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 2 N2 SA AERODANCE		
10:30	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance					60' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba
11:00				45' ESTÚDIO 2 N2 SA AERODANCE			45' RPM N3 SW Les Mills RPM
11:30						55' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	
12:35	60' RPM N3 SW Les Mills RPM						
12:45	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 2 N2 SW Step 60' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 1 N3 SA TOTAL CONDICIONAMENTO		
14:30	55' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance		45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates		
15:15						45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	
15:30	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba		
16:30					30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit		
17:30						45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	
18:00			30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit	60' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX			
18:30	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada 50' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit 60' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N3 SA TOTAL CONDICIONAMENTO	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates 45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
18:45			45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates				
19:00			45' RPM N3 SW Les Mills RPM				
19:30	30' ESTÚDIO 1 N1 SF ABS 15 45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Attack 55' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga	45' ESTÚDIO 1 N2 SW Step	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 55' ESTÚDIO 2 N1 SB Yoga 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada		
20:15	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit					
20:40				45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates			

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.