Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45							
07:00							
07:15					45' ESTÚDIO 1 N3 SA **TOTAL CONDICIONAMENTO**		
08:00							
09:00							
09:15							
09:30							
10:00					45' ESTÚDIO 2 N2 SA **AERODANCE**		
10:30							45' ESTÚDIO 2 N2 SA **Zumba**
11:00				45' ESTÚDIO 2 N2 SA **AERODANCE**			
11:30							
12:35							
12:45					45' ESTÚDIO 1 N3 SA **TOTAL CONDICIONAMENTO**		
14:30							
15:15							
15:30			45' ESTÚDIO 1 N2 SA **Zumba**		45' ESTÚDIO 1 N2 SA **Zumba**		
16:30							
17:30							
18:00							
18:30			45' ESTÚDIO 1 N3 SA **TOTAL CONDICIONAMENTO**				
18:45							
19:00							
19:30							
20:15							
20:40							

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.