solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45							
07:00			55' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**				
07:15		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**			
08:00							
09:00	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	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 2 N1 SB **Pilates**	
09:15							55' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**
09:30				45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**			
10:00		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**					
10:30	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**						
11:00							
11:30						55' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**	
12:35							
12:45			45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**				
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 3 N1 SB **Pilates**			
16:30							
17:30							
18:00				60' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**			
18:30				45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**		
18:45			45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**				
19:00							
19:30	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	55' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**		55' ESTÚDIO 2 N1 SB **Yoga**			
20:15							
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 | 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.