Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**						
07:00				45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
07:15							
08:00	30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**		30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**				
09:00		45' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**			45' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**		
09:15	30' ESTÚDIO 1 SF **BODY PUMP EXPRESS**						
09:30							60' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**
10:00				45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**			
10:30						60' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	
11:00							
11:30							
12:35							
12:45	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**		60' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
14:30							
15:15							
15:30							
16:30							
17:30						45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	
18:00							
18:30	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	60' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**					
18:45							
19:00							
19:30	30' ESTÚDIO 1 N1 SF **ABS 15**			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**						
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.