solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45		45' RPM N3 SW Les Mills RPM					
07:00	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump				45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
07:15			30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit				
08:00					30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit		
09:00							
09:15							
09:30						45' RPM N3 SW Les Mills RPM	
10:00	30' RPM SW RPM EXPRESS		45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump				
10:30							
11:00							45' RPM N3 SW Les Mills RPM
11:30						45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	
12:35	60' RPM N3 SW Les Mills RPM						
12:45		45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 2 N2 SW Step	45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
14:30							
15:15							
15:30							
16:30					30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit		
17:30							
18:00			30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit				
18:30	50' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit		45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
18:45							
19:00			45' RPM N3 SW Les Mills RPM				
19:30	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Attack	45' ESTÚDIO 1 N2 SW Step	45' RPM N3 SW Les Mills RPM			
20:15		30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit					
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.