Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit		
08:30		30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core					
09:00		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates					
10:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	45' ESTÚDIO 1 N1 SF Alongamentos 15	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	60' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance 60' RPM N3 SW Les Mills RPM
11:05	45' ESTÚDIO 1 N1 SF Alongamentos 15 45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		60' ESTÚDIO 1 N1 SB Tai-Chi	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump
12:00						45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	
12:15	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	60' ESTÚDIO 2 N1 SB Tai-Chi	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Tai-Chi 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
12:30	30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack			30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit		
13:05	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump		30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit 45' RPM N3 SW Les Mills RPM		45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates		
13:15		45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates 30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance 45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack			
15:30	30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core			30' ESTÚDIO 1 N1 SF Alongamentos 15			
18:15		45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada			45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba		
18:35	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack	45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump			
19:05		45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat			45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada		
19:15			45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump				
19:30	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump			30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit 45' RPM N3 SW Les Mills RPM			
20:15	15' GINÁSIO N1 SF ABS 15						

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.