Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15							
08:30							
09:00		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**					
10:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**				45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**
11:05			45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		60' ESTÚDIO 1 N1 SB **Tai-Chi**		
12:00						45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	
12:15		60' ESTÚDIO 2 N1 SB **Tai-Chi**		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Tai-Chi**			
12:30							
13:05	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**				45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**		
13:15		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**			
15:30							
18:15							
18:35	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**						
19:05							
19:15			45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**				
19:30							
20:15							

LEGENDA:

N1 Nível 1 | N2 Nível 2 | N3 Nível 3 | N4 Nível 4 | N5 Nível 5

SB Smart Balance | SF Smart Fit | SA Smart Age | SW Smart Weight

INFORMAÇÕES:

A Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na receção do Clube.