solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**				
08:30		30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Core**					
09:00							
10:00			45' ESTÚDIO 1 N1 SF **Alongamentos 15**			60' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	
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 N3 SF **Les Mills Body Pump**
12:00							
12:15			45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
12:30	30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Core**						
13:05	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**				45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**		
13:15							
15:30	30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Core**			30' ESTÚDIO 1 N1 SF **Alongamentos 15**			
18:15		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**					
18:35				45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
19:05					45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**		
19:15			45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**				
19:30	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**						
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.