Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		45' RPM N3 SW Les Mills RPM		45' RPM N3 SW Les Mills RPM	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit		
08:30							
09:00							
10:00							60' RPM N3 SW Les Mills RPM
11:05						45' RPM N3 SW Les Mills RPM	
12:00							
12:15	45' RPM N3 SW Les Mills RPM				45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
12:30		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			30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit 45' RPM N3 SW Les Mills RPM				
13:15		30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat		45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack			
15:30							
18:15							
18:35	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack				
19:05		45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat					
19:15							
19:30				30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit 45' RPM N3 SW Les Mills RPM			
20:15							

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.