solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:20	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	45' ESTÚDIO 2 N3 SW **Les Mills RPM**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 2 N3 SW **Les Mills RPM**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**		
09:30							45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**
10:30	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	
11:30							45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**
11:45						45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	
13:00	45' ESTÚDIO 2 N3 SW **Les Mills RPM** 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	45' ESTÚDIO 2 N3 SW **Les Mills RPM** 30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 2 N3 SW **Les Mills RPM** 45' ESTÚDIO 1 N3 SA **Circuito**		
13:30		15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**	15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**	15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**			
16:00	15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**	15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**	15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**		15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**		
17:30	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**			
18:30	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		30' ESTÚDIO 1 N3 SA **Circuito**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**		
19:00				30' ESTÚDIO 2 N3 SW **Les Mills RPM**			
19:30	15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**				15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**		
20:00		15' GINÁSIO N1 SF **ABS 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.