solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Yoga**		45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Les Mills Body Balance**			
08:05							
09:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Yoga**	45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Yoga**		
09:15						45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Yoga**	45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Les Mills Body Balance**
10:05	45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Yoga**	45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Tai-Chi**	45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Les Mills Body Balance**			
10:15					45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Pilates**		
10:45							
11:00		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Pilates**			45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Tai-Chi**	
11:30	45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Tai-Chi**						
12:00							
12:10					45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Tai-Chi**		
12:45	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Les Mills Body Balance**				
13:00					45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Pilates**		
15:00						45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	
15:15			45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Pilates**				
15:30							
16:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Les Mills Body Balance**		45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Tai-Chi**	45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Les Mills Body Balance**		
17:00							
17:45							
18:00							
18:30		45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Pilates**			45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Pilates**		
19:00							
19:15			45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Pilates**				
19:25	45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Les Mills Body Balance**				45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Les Mills Body Balance**		
19:30							
20:10							
20:15		60' ESTÚDIO 4 N1 SB **Yoga**		45' ESTÚDIO 4 N1 SB **Pilates**			
20:30							

LEGENDA:

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

SB Smart Balance | SA Smart Age | 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.