solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**		45' ESTÚDIO 4 N4 SW **Les Mills Body Attack**		45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**		
08:05			30' ESTÚDIO 4 N4 SW **Les Mills Grit**				
09:00							
09:15							
10:05						45' RPM N3 SW **Spinning**	
10:15							
10:45							45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**
11:00	45' ESTÚDIO 1 N2 SW **Step**						
11:30							
12:00							
12:10							
12:45		45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**	45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Combat**	45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**			
13:00	30' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Grit**			30' ESTÚDIO 2 SW **POWER JUMP EXPRESS**			
15:00							
15:15							
15:30			45' ESTÚDIO 2 N2 SW **Step**				
16:00			30' RPM SW **RPM EXPRESS**				
17:00							
17:45					30' ESTÚDIO 1 SW **BODY ATTACK EXPRESS**		
18:00		30' ESTÚDIO 1 N4 SW **Les Mills Grit**				45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**	
18:30	45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Combat** 45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**		45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Combat**				
19:00							
19:15							
19:25				45' RPM N3 SW **Spinning**			
19:30		45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Power Jump**		30' ESTÚDIO 2 N2 SW **Step**			
20:10				45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Attack**			
20:15							
20:30			45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**				

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.