solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance 30' RPM N4 SW Les Mills Sprint		
08:00	30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit		30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit	30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core		
08:30		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates			
08:45					45' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga		
09:00	30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX	30' ESTÚDIO 2 N3 SF Circuit Training	45' ESTÚDIO 1 N3 SA Ginástica Global	30' ESTÚDIO 2 N3 SF Circuit Training	30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX		
09:20						45' RPM N3 SW Les Mills RPM	55' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates
09:30		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit	
10:20	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Yoga		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga		45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga	55' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba 45' RPM N3 SW Les Mills RPM
11:20	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 1 N3 SA Ginástica Global	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada
11:30						55' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	
11:35	55' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba					45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba	
12:20	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		
12:30		30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core		30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core			
13:15	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit 15' GINÁSIO N1 SF ABS 15	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Attack	15' GINÁSIO N1 SF ABS 15 30' RPM N4 SW Les Mills Sprint	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat	15' GINÁSIO N1 SF ABS 15 30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit		
15:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N3 SA Ginástica Global	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance		
18:05	15' GINÁSIO N1 SF ABS 15	15' GINÁSIO N1 SF ABS 15	15' GINÁSIO N1 SF ABS 15	15' GINÁSIO N1 SF ABS 15	15' GINÁSIO N1 SF ABS 15		
18:20	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance 30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP		30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP				
18:35	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Attack	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat 55' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance 55' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack	30' ESTÚDIO 2 N3 SF Circuit Training 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		
18:55	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit			30' RPM N4 SW Les Mills Sprint			
19:05	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates		55' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump		45' ESTÚDIO 3 N3 SF Localizada		
19:20		45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump			45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
19:25		45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba					
19:35	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	30' RPM N4 SW Les Mills Sprint 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat			
20:10	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	45' RPM N3 SW Les Mills RPM				
20:30	30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core			30' ESTÚDIO 2 N2 SF GAP			

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.