solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
08:00	30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Core**				30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core**		
08:30							
08:45							
09:00		30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Circuit Training**		30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Circuit Training**			
09:20							
09:30							
10:20					45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	
11:20	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**				45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**
11:30							
11:35							
12:20		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
12:30		30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core**		30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core**			
13:15	15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**		15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**		15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**		
15:00				45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**			
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	30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**		30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**				
18:35		30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Core**			30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Circuit Training**		
18:55							
19:05			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**					
19:25							
19:35	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**			45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
20:10							
20:30	30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Core**			30' ESTÚDIO 2 N2 SF **GAP**			

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.