solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10	45' RPM N3 SW Les Mills RPM		45' RPM N3 SW Les Mills RPM		30' RPM N4 SW Les Mills Sprint		
08:00		30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit		30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit			
08:30							
08:45							
09:00							
09:20						45' RPM N3 SW Les Mills RPM	
09:30						30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit	
10:20							45' RPM N3 SW Les Mills RPM
11:20		45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump				45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	
11:30							
11:35							
12:20	45' RPM N3 SW Les Mills RPM		45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump		45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
12:30							
13:15	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Attack	30' RPM N4 SW Les Mills Sprint	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit		
15:00							
18:05							
18:20							
18:35	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Attack	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat	55' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack			
18:55	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit			30' RPM N4 SW Les Mills Sprint			
19:05							
19:20					45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
19:25							
19:35	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	30' RPM N4 SW Les Mills Sprint	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat			
20:10		45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	45' RPM N3 SW Les Mills RPM				
20:30							

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.