Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 2 N4 SW TRX FIT		
09:00	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Tai-Chi 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates			
09:15			45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance		60' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga		
09:30					45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
10:00		45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Tai-Chi		45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Tai-Chi		60' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance	
10:15	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump					45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	
10:30			45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates				45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance
11:00	60' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Tai-Chi 45' RPM N3 SW Les Mills RPM		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Tai-Chi	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada		
11:15	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada					45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Attack 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba
11:30				45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 3 N2 SF Postura e Alongamentos		60' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump
12:00						45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	
12:15						45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	
12:30	30' ESTÚDIO 2 N4 SW TRX FIT	30' ESTÚDIO 3 SB BODY BALANCE EXPRESS	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	30' ESTÚDIO 1 SF BODY PUMP EXPRESS			
13:00					45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance		
13:05	30' RPM SW RPM EXPRESS	30' ESTÚDIO 1 SF BODY PUMP EXPRESS		30' ESTÚDIO 2 N4 SW TRX FIT			
14:30						60' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 3 N2 SF Postura e Alongamentos
15:00			45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates				
15:15		45' ESTÚDIO 3 N2 SF Postura e Alongamentos		45' ESTÚDIO 3 N1 SB Tai-Chi	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates		
16:00	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	30' ESTÚDIO 2 N4 SW TRX FIT	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada		
18:15	45' ESTÚDIO 3 N2 SF Postura e Alongamentos		45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates		45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat		
18:20					45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump		
18:30	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba 45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance			
19:00				45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Attack			
19:15	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba		45' RPM N3 SW Les Mills RPM		45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance		
19:30	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	60' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance 45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	60' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump			
20:15	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates 30' ESTÚDIO 2 N2 SF GAP	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates			

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.