solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat			45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump			
07:00		45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack		45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
07:15	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump	30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance		
07:45				30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit			
08:30		45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 2 N3 SB Les Mills Pilates	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates		
09:15						45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga
09:30	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Step	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance	45' RPM N3 SW Spinning 45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada
09:45			30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core			45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' RPM N3 SW Les Mills RPM
10:15	45' RPM N3 SW Les Mills RPM		45' RPM N3 SW Spinning		45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba
10:30	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump
10:45		45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba		45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba			45' RPM N3 SW Les Mills RPM
11:15						45' RPM N3 SW Les Mills RPM	
11:30		30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump		30' ESTÚDIO 1 N3 SA Circuito	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump 45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada
12:45	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates 30' ESTÚDIO 1 N3 SA Circuito	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada 45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack	45' ESTÚDIO 1 N3 SB Les Mills Pilates 45' RPM N3 SW Spinning 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Step	60' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		
15:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump				
15:30		45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada		30' ESTÚDIO 2 N2 SF GAP	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba 45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada		
16:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga		45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	
16:05				30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core			
17:00						45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba 45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump	
17:30	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N3 SB Les Mills Pilates		
18:00						45' RPM N3 SW Les Mills RPM	
18:20	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' RPM N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga			
18:30	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump 45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat 45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit 30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada		
19:05			30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core				
19:20	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates 45' RPM N3 SW Les Mills RPM		45' RPM N3 SW Les Mills RPM			
19:30	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack 45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Step 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump 45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump		
19:45			45' ESTÚDIO 1 N3 SB Les Mills Pilates				
20:10	30' ESTÚDIO 1 N3 SA Circuito				45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat		

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.

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
20:30	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates** 45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**	45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump** 45' RPM N3 SW **Les Mills RPM** 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**			
20:40	45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**		45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**		
20:45	45' ESTÚDIO 1 N4 SW **Les Mills Body Combat**		45' ESTÚDIO 1 N2 SA **Zumba**				
21:30				45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**			

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.