

| Hora | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 06:45 | | | | | | | |
| 07:00 | | | | | | | |
| 07:15 | | | | | 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance** | | |
| 07:45 | | | | | | | |
| 08:30 | | | 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 1 N1 SB **Yoga** | 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance** | | 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates** | | |
| 09:45 | | | | | | | |
| 10:15 | | | | | | | |
| 10:30 | | 45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates** | 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates** | 45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance** | | | |
| 10:45 | | | | | | | |
| 11:15 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:45 | 45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates** | | | 45' ESTÚDIO 1 N3 SB **Les Mills Pilates** | 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates** | | |
| 15:00 | 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates** | 45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**<br>45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance** | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates** | | 45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates** | 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga** | | 45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates** | |
| 16:05 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | 45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates** | | 45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates** | 45' ESTÚDIO 2 N3 SB **Les Mills Pilates** | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:20 | 45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates** | 45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance** | 45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates** | 45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga** | | | |
| 18:30 | | | | | 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates** | | |
| 19:05 | | | | | | | |
| 19:20 | 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance** | 45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates** | | | | | |
| 19:30 | | | | 45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates** | | | |
| 19:45 | | | 45' ESTÚDIO 1 N3 SB **Les Mills Pilates** | | | | |
| 20:10 | | | | | | | |
| 20:30 | 45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance** | 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates** | | 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance** | | | |
| 20:40 | | | 45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates** | | | | |
| 20:45 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | |

**LEGENDA:**

N1 Nível 1 | N2 Nível 2 | N3 Nível 3 | N4 Nível 4 | N5 Nível 5

SB Smart Balance | SA Smart Age | 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.