solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat						
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							
07:45				30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit			
08:30							
09:15							
09:30	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Step	45' RPM N3 SW Les Mills RPM		45' RPM N3 SW Spinning		45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat	
09:45						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		
10:30					45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat		
10:45							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 1 N4 SW Les Mills Power Jump	
12:45	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack	45' RPM N3 SW Spinning 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Step			
15:00							
15:30							
16:00		45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM				
16:05							
17:00							
17:30	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit						
18:00						45' RPM N3 SW Les Mills RPM	
18:20	45' RPM N3 SW Les Mills RPM		45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' RPM N3 SW Les Mills RPM			
18:30	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit				
19:05							
19:20		45' RPM N3 SW Les Mills RPM		45' RPM N3 SW Les Mills RPM			
19:30	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack	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			
19:45							
20:10					45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat		
20:30		45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' RPM N3 SW Les Mills RPM			
20:40	45' RPM N3 SW Les Mills RPM				45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
20:45	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat						
21:30							

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.