solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45							
07:00							
07:15		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**					
08:30				45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**		
09:00	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**				
09:15							45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**
09:30		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**					
09:45							
10:00							
10:30	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	
11:15							
11:30	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**			
12:15							
12:45				45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**		
13:00							
14:30	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**						
16:00		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**			
17:00							
17:30							
18:00						45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**						
19:15		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**		
19:30			45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**				
20:15	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**					
20:30							

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.