

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45				45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
07:00							
07:15							
08:30	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**				
09:00							
09:15						45' ESTÚDIO 2 N2 SF **GAP**	
09:30					45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**		
09:45							
10:00			30' ESTÚDIO 2 N2 SF **GAP**				
10:30	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**		45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**			45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**
11:15				15' ESTÚDIO 2 N1 SF **ABS 15**			
11:30					45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**	
12:15		30' ESTÚDIO 3 N2 SF **3B**			15' ESTÚDIO 2 N1 SF **ABS 15**		
12:45							
13:00	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**		45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
14:30							
16:00							
17:00						45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**	
17:30							
18:00							
18:15							
18:30		45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**			30' ESTÚDIO 2 N2 SF **GAP**		
18:45			30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**				
19:00							
19:15							
19:30	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**		45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
20:15							
20:30			45' ESTÚDIO 2 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.