solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45							
07:00	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit						
07:15		45' RPM N3 SW Spinning			45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
08:30				30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit			
09:00							
09:15			45' RPM N3 SW Les Mills RPM				
09:30				45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump			
09:45							
10:00							
10:30	45' RPM N3 SW Les Mills RPM				45' RPM N3 SW Les Mills RPM	60' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' RPM N3 SW Les Mills RPM
11:15							
11:30							
12:15							
12:45	15' RPM N3 SW Les Mills RPM						
13:00			45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Step 45' RPM N3 SW Les Mills RPM		30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit		
14:30							
16:00							
17:00							
17:30							
18:00		30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit					
18:15		45' RPM N3 SW Les Mills RPM					
18:30	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Step			45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump			
18:45							
19:00			45' RPM N3 SW Les Mills RPM				
19:15							
19:30							
20:15							
20:30							

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.