solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	45' ESTÚDIO 2 N3 SW **S-Functional**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**		
08:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**		15' 4x4 N1 SF **ABS 15**		15' 4x4 N1 SF **ABS 15**		
08:15		45' ESTÚDIO 2 N4 SW **TRX FIT**					
09:00			45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**			
09:15	30' ESTÚDIO 1 N2 SF **3B**					45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Yoga**	
09:30		45' ESTÚDIO 2 N1 SF **Alongamentos 15**			45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**		
10:00	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**			45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**			
10:15	45' ESTÚDIO 1 N2 SA **Les Mills Body Jam**	45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**			45' RPM N3 SW **Spinning**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	45' RPM N3 SW **Spinning**
10:30		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	45' ESTÚDIO 1 N2 SA **Zumba**		30' ESTÚDIO 1 N2 SF **3B**	45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Attack**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**
11:15	45' ESTÚDIO 2 N1 SF **Alongamentos 15**	15' 4x4 N1 SF **ABS 15**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	45' RPM N3 SW **Spinning**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**
11:30				15' 4x4 N1 SF **ABS 15**		45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Power Jump**	45' ESTÚDIO 2 N2 SA **Les Mills Body Jam**
12:45	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	45' RPM N3 SW **Les Mills RPM** 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 2 N3 SW **S-Functional**	45' ESTÚDIO 1 N2 SF **3B**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**		
15:00		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Yoga**		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	30' ESTÚDIO 2 N1 SF **Alongamentos 15**	45' ESTÚDIO 1 N2 SA **Zumba**	
15:45	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**				
16:00	15' 4x4 N1 SF **ABS 15**	45' ESTÚDIO 1 N2 SF **3B**	15' 4x4 N1 SF **ABS 15**	15' 4x4 N1 SF **ABS 15** 45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
17:00						45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	
18:00		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**				45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	
18:15	45' ESTÚDIO 2 N4 SW **TRX FIT**			45' RPM N3 SW **Spinning**			
18:30	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump** 45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 2 N4 SW **TRX FIT** 45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 2 N3 SW **S-Functional**		
19:00	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**				15' 4x4 N1 SF **ABS 15**		
19:15	30' ESTÚDIO 2 N4 SW **S-Challenge**	45' ESTÚDIO 2 N2 SA **Zumba**	45' ESTÚDIO 1 N4 SW **Les Mills Body Attack**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		
19:30	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	45' RPM N3 SW **Spinning**	45' ESTÚDIO 2 N2 SA **Les Mills Body Jam**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates** 45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	30' RPM N3 SW **Les Mills RPM**		
20:15			45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga** 45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**				
20:30	45' RPM N3 SW **Spinning**	45' ESTÚDIO 2 N3 SW **S-Functional** 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Power Jump**	45' ESTÚDIO 2 N2 SF **GAP**			
21:00				45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**			

LEGENDA:

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

SB Smart Balance | SF Smart Fit | SA Smart Age | SW Smart Weight

INFORMAÇÕES:

A Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na receção do Clube.