

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00					45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**		
08:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**						
08:15							
09:00			45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**			
09:15						45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Yoga**	
09:30							
10:00	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**			45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**			
10:15							
10:30							45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**
11:15			45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		
11:30							
12:45		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**					
15:00		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Yoga**		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**			
15:45	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**				
16:00							
17:00							
18:00		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**				45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	
18:15							
18:30			45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**				
19:00	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**						
19:15					45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		
19:30				45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**			
20:15			45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**				
20:30		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**					
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 | 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.