

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada 45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack		
08:15	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates		45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates				
09:15		45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates
09:30	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba						
10:15		45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	30' ESTÚDIO 1 SW BODY COMBAT EXPRESS		45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	45' RPM N3 SW Les Mills RPM
10:30	30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP						
11:15						45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates
12:45	45' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Step		
13:45		15' GINÁSIO N1 SF Alongamentos 15					
14:00				15' GINÁSIO N3 SW S-Functional 45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba			
14:15	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada					
14:30			45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates		45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates		
15:15	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates		45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance		45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	
15:30			30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP		30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP		
18:30	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Step	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada		
19:00			45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba				
19:20	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance			45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates		
19:30				30' ESTÚDIO 1 SF BODY PUMP EXPRESS			
20:15	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga 45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga 45' ESTÚDIO 2 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.