solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**				
08:15							
09:15		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**				
09:30							
10:15							
10:30	30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**						
11:15						45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	
12:45	45' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**					
13:45		15' GINÁSIO N1 SF **Alongamentos 15**					
14:00							
14:15		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**					
14:30							
15:15							
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 N3 SF **Localizada**		
19:00							
19:20							
19:30				30' ESTÚDIO 1 SF **BODY PUMP EXPRESS**			
20:15			45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**				

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.