Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00	45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**			45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**	45' ESTÚDIO 1 N4 SW **Les Mills Body Attack**		
08:15							
09:15						45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**	
09:30							
10:15				30' ESTÚDIO 1 SW **BODY COMBAT EXPRESS**			45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**
10:30							
11:15							
12:45			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							
14:00				15' GINÁSIO N3 SW **S-Functional**			
14:15							
14:30							
15:15							
15:30							
18:30		45' ESTÚDIO 1 N4 SW **Les Mills Body Step**	45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**	45' ESTÚDIO 1 N4 SW **Les Mills Body Combat**			
19:00							
19:20							
19:30							
20:15	45' RPM N3 SW **Les Mills RPM**						

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.