solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump		45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump			
07:10	45' RPM N3 SW Les Mills RPM		45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack		45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
08:00		30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core					
08:30	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates			
09:15							45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates
09:30		30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX			30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX		
09:50						45' RPM N3 SW Les Mills RPM	
10:00						45' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga	
10:15	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Attack		45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada
11:00				45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM
11:15	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates			30' ESTÚDIO 2 N3 SA Circuito	
11:30		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga					
12:15			30' RPM N3 SW Les Mills RPM		30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit	45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba	
12:30	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada 30' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP		
12:45	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat			45' RPM N3 SW Les Mills RPM			
13:00		30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump		30' RPM N3 SW Les Mills RPM		
15:45	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 2 N3 SA Circuito	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 2 N3 SA Circuito	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		
18:15	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump		30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance		
18:30		45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM				
18:45	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump						
18:50	45' RPM N3 SW Les Mills RPM				45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
19:00			45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance		45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump		
19:15		45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat		45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat			
19:20			45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates				
19:30		45' RPM N3 SW Les Mills RPM					
19:35	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Yoga						
20:10		30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump				
20:15				30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit			
20:30	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.