Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**						
07:10							
08:00							
08:30		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							
10:00						45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**	
10:15							
11:00				45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		
11:15	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**				
11:30		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**					
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
15:45			45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		
18:15					45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**		
18:30							
18:45							
18:50							
19:00			45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**				
19:15							
19:20			45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**				
19:30							
19:35	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Yoga**						
20:10		30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**					
20:15							
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 | 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.