solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00							
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							
08:30	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit						
09:15							
09:30							
09:50						45' RPM N3 SW Les Mills RPM	
10:00							
10:15			45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump		45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Attack		
11:00							45' RPM N3 SW Les Mills RPM
11:15							
11:30							
12:15			30' RPM N3 SW Les Mills RPM		30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit		
12:30	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	30' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat				
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			30' RPM N3 SW Les Mills RPM		
15:45							
18:15	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump			45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump			
18:30			45' RPM N3 SW Les Mills RPM				
18:45							
18:50	45' RPM N3 SW Les Mills RPM				45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
19:00					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							
19:30		45' RPM N3 SW Les Mills RPM					
19:35							
20:10							
20:15				30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit			
20:30							

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.