

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' ESTÚDIO 3 Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB	45' ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF		45' ESTÚDIO 3 Les Mills RPM N3 SW		
08:45			60' ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB				
09:00	45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB			30' ESTÚDIO 2 Core N3 SF 45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB			
09:15		30' ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF			30' ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF		
09:30						60' ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB	45' ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW
09:45	30' ESTÚDIO 2 Core N3 SF						
10:00		60' ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB	30' ESTÚDIO 2 GAP N2 SF		60' ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB 30' ESTÚDIO 2 Core N3 SF		
10:25						45' ESTÚDIO 3 Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 2 Postura e Alongamentos N2 SF
10:30	45' ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF	30' ESTÚDIO 2 GAP N2 SF	45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	30' ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF		30' ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF	
10:45					45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB		
11:00							30' ESTÚDIO 1 Circuit Training N3 SF
11:15		45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Balance N1 SB	30' ESTÚDIO 3 Les Mills RPM N3 SW			45' ESTÚDIO 1 Postura e Alongamentos N2 SF	
11:20							45' ESTÚDIO 2 Zumba N2 SA
11:30	30' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW			30' ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW		45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF	
11:45							30' ESTÚDIO 1 Core N3 SF
12:15	45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF	30' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Attack N4 SW	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF		30' ESTÚDIO 2 GAP N2 SF	
12:35					45' ESTÚDIO 3 Les Mills RPM N3 SW		
13:00	45' ESTÚDIO 3 Les Mills RPM N3 SW		45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB	60' ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB			
13:10		30' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW					
15:00				30' ESTÚDIO 2 GAP N2 SF			
15:45				45' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB			
16:00		30' ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF					
18:00		30' ESTÚDIO 1 GAP N2 SF			45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Balance N1 SB		
18:15	60' ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB		45' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB				
18:30	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF	30' ESTÚDIO 2 Postura e Alongamentos N2 SF	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Attack N4 SW	30' ESTÚDIO 2 GAP N2 SF			
18:45	30' ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Combat N4 SW		45' ESTÚDIO 3 Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW		
19:05					45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF		
19:15		45' ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW 60' ESTÚDIO 2 Yoga N1 SB		60' ESTÚDIO 1 Yoga N1 SB			
19:25	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Attack N4 SW		45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF				
19:30					45' ESTÚDIO 1 Pilates N1 SB		
19:40	45' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB	30' ESTÚDIO 1 Core N3 SF		40' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW			
20:20	45' ESTÚDIO 3 Cycle N3 SW	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF	45' ESTÚDIO 3 Les Mills RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 2 Pilates N1 SB	50' ESTÚDIO 2 Localizada N3 SF		

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 Solínca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
 Mais informações na recepção do Clube.