solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10	30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Bunda**				30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Bunda**		
07:15		30' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**	30' ESTÚDIO 1 N4 SW/SB **Hiit**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
07:45	30' SALA DE EXERCÍCIO N3 SB **TRX**				30' SALA DE EXERCÍCIO N3 SB **TRX**		
09:10						45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates** 30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	
09:15		45' ESTÚDIO 1 N2 SA **Zumba**		45' ESTÚDIO 1 N2 SA **Zumba**			
09:45	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**				
09:50			30' SALA DE EXERCÍCIO N3 SB **TRX**				
10:00						45' ESTÚDIO 3 N3 SW **Cycle** 45' ESTÚDIO 1 N4 SW **Les Mills Body Combat** 45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Total**
10:05		30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**		30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Total**	30' ESTÚDIO 1 N4 SW/SB **Hiit**		
10:35	30' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		30' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**				
10:40					30' ESTÚDIO 2 N2 SF **Postura e Alongamentos**		45' ESTÚDIO 3 N3 SW **Cycle** 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**
10:45		30' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**		30' ESTÚDIO 2 N2 SF **Postura e Alongamentos**			
11:00						30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Bunda** 60' ESTÚDIO 2 N1 SB **Yoga**	
11:15	30' SALA DE EXERCÍCIO N3 SB **TRX**						
12:10						30' SALA DE EXERCÍCIO N3 SB **TRX**	
13:10	30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Bunda**	45' ESTÚDIO 3 N3 SW **Cycle** 45' SALA DE EXERCÍCIO N5 SW/SB **CROSSTRAINING**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates** 30' ESTÚDIO 2 N1 SF **ABS 15**	30' SALA DE EXERCÍCIO N3 SB **TRX** 45' SALA DE EXERCÍCIO N5 SW/SB **CROSSTRAINING**		
17:20		30' SALA DE EXERCÍCIO N3 SB **TRX**					
17:40				30' ESTÚDIO 3 N3 SW **Cycle**			
17:45	30' ESTÚDIO 3 N3 SW **Spinning**						
17:50					30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Bunda**		
18:00		30' ESTÚDIO 2 N4 SW/SB **Hiit**					
18:10	30' ESTÚDIO 1 N2 SF **Les Mills Core**		30' ESTÚDIO 2 N1 SF **ABS 15**	30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
18:20	45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Power Jump**			30' ESTÚDIO 2 N3 SB **Total**			
18:30		30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Bunda**				
18:35					30' ESTÚDIO 2 N1 SF **ABS 15**		
18:45					30' ESTÚDIO 1 N2 SW **Step**		
18:50				30' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**			
19:00			45' ESTÚDIO 2 N2 SF **Postura e Alongamentos**	45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Power Jump**			
19:05	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**						
19:10		30' ESTÚDIO 1 N2 SW **Step**	45' ESTÚDIO 1 N2 SA **Zumba**				
19:20	30' ESTÚDIO 2 N2 SF **Postura e Alongamentos**						

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.

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
19:30		30' ESTÚDIO 2 N3 SB **Total**	45' ESTÚDIO 3 N3 SW **Cycle**	45' ESTÚDIO 3 N3 SW **Cycle** 60' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**			
20:00		60' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**					

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.