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							
07:45	30' SALA DE EXERCÍCIO N3 SB **TRX**				30' SALA DE EXERCÍCIO N3 SB **TRX**		
09:10						45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	
09:15							
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 2 N1 SB **Pilates**	30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Total**
10:05				30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Total**			
10:35	30' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		30' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**				
10:40							45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**
10:45		30' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**					
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 1 N1 SB **Pilates**	30' SALA DE EXERCÍCIO N3 SB **TRX**		
17:20		30' SALA DE EXERCÍCIO N3 SB **TRX**					
17:40							
17:45							
17:50					30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Bunda**		
18:00							
18:10							
18:20				30' ESTÚDIO 2 N3 SB **Total**			
18:30			30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Bunda**				
18:35							
18:45							
18:50				30' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**			
19:00							
19:05							
19:10							
19:20							
19:30		30' ESTÚDIO 2 N3 SB **Total**		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.