solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10							
07:15		30' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
07:45							
09:10						30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	
09:15							
09:45							
09:50							
10:00							
10:05		30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**					
10:35							
10:40					30' ESTÚDIO 2 N2 SF **Postura e Alongamentos**		
10:45				30' ESTÚDIO 2 N2 SF **Postura e Alongamentos**			
11:00							
11:15							
12:10							
13:10			45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	30' ESTÚDIO 2 N1 SF **ABS 15**			
17:20							
17:40							
17:45							
17:50							
18:00							
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							
18:30		30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**					
18:35					30' ESTÚDIO 2 N1 SF **ABS 15**		
18:45							
18:50							
19:00			45' ESTÚDIO 2 N2 SF **Postura e Alongamentos**				
19:05	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**						
19:10							
19:20	30' ESTÚDIO 2 N2 SF **Postura e Alongamentos**						
19:30							
20:00							

LEGENDA:

N1 Nível 1 | N2 Nível 2 | N3 Nível 3 | N4 Nível 4 | N5 Nível 5

SB Smart Balance | SF Smart Fit | SA Smart Age | SW Smart Weight

INFORMAÇÕES:

A Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na receção do Clube.