Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**		
08:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**				45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**		
08:30		30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Core**		30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Core**			
09:00	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**		
09:15		45' ESTÚDIO 1 N2 SA **Zumba** 30' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Spinning**		45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Spinning**			
09:30						30' ESTÚDIO 1 N3 SB **TRX**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**
10:00	45' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**		45' ESTÚDIO 1 N1 SF **Alongamentos 15**		45' ESTÚDIO 1 N1 SF **Alongamentos 15**	60' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Spinning**	
10:15		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 1 N2 SA **Zumba**	
10:30							45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**
11:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		30' ESTÚDIO 1 N3 SA **Ginástica Global**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		
11:15						45' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**	
13:00		45' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**			
13:15	30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core**	30' ESTÚDIO 1 N4 SW **Les Mills Grit**	30' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**	30' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**		
17:30	30' ESTÚDIO 1 N4 SW **Les Mills Grit**		30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Core**		45' ESTÚDIO 1 N2 SW **Step**		
18:20	45' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**						
18:30	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Spinning** 45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM** 45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates** 45' ESTÚDIO 2 N2 SA **Zumba**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump** 45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**	30' ESTÚDIO 2 N1 SB **Yoga** 45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**		
19:15	45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Spinning** 45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**						
19:20		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**					
19:30			30' ESTÚDIO 1 N3 SB **TRX**	30' ESTÚDIO 1 N4 SW/SB **Hiit**	45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Spinning**		
20:10		60' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**	45' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**	60' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**			
20:15	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**				45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		

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.