

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15			45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**				
08:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**				45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**		
08:30							
09:00							
09:15							
09:30						30' ESTÚDIO 1 N3 SB **TRX**	
10:00							
10:15		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**			
10:30							45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**
11:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**				45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		
11:15							
13:00				45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**			
13:15					30' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**		
17:30							
18:20							
18:30	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		30' ESTÚDIO 2 N1 SB **Yoga**		
19:15							
19:20		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**					
19:30			30' ESTÚDIO 1 N3 SB **TRX**				
20:10		60' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**		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.