

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**			
08:00							
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							
09:30							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**		
10:15							
10:30							
11:00							
11:15						45' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**	
13:00		45' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**					
13:15	30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core**					
17:30			30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Core**				
18:20	45' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**						
18:30		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**		45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**		
19:15	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**						
19:20							
19:30							
20:10			45' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**				
20:15							

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.