

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**				45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**		
08:00							
08:30							
09:00							
09:15		30' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Spinning**		45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Spinning**			
09:30							
10:00						60' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Spinning**	
10:15							
10:30							
11:00							
11:15							
13:00							
13:15			30' ESTÚDIO 1 N4 SW **Les Mills Grit**	30' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**			
17:30	30' ESTÚDIO 1 N4 SW **Les Mills Grit**				45' ESTÚDIO 1 N2 SW **Step**		
18:20							
18:30		45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Spinning**	45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**	45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**			
19:15	45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Spinning**						
19:20							
19:30					45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Spinning**		
20:10							
20:15							

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.