Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**			
08:00							
08:30							
09:30	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**						
09:45							
10:00				45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**	
10:15							
10:30			45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**				
10:45			45' ESTÚDIO 1 N3 SB **TRX**				
11:00		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**					
11:15							
11:30							
12:00							
12:15		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	30' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**			
12:30							
12:45							
13:00					60' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**		
13:05							
13:15				30' ESTÚDIO 1 N3 SB **TRX**			
13:30	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**						
16:00							
17:00							
17:15					45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		
18:00							
18:15		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**			
18:30							
19:00							
19:15	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**			60' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**		
19:20							
19:30			45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**				
20:15		60' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**					
20:30							

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.