Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**			45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
08:00	15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**		15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**		15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**		
08:30	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Circuit Training**	30' ESTÚDIO 2 N2 SF **GAP**	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Circuit Training**				
09:30							
09:45					45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**		
10:00						15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**	
10:15							
10:30	45' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**						
10:45				45' ESTÚDIO 2 N2 SF **GAP**			
11:00							
11:15						45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**
11:30	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Localizada**		45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**		45' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**		
12:00						15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**	
12:15							
12:30	30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**	30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**					
12:45							
13:00	15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**		15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**		15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**		
13:05							
13:15		45' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**		45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**		
13:30							
16:00		15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**		15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**		15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**	
17:00				45' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**			
17:15							
18:00	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**					15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**	
18:15							
18:30		45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**				
19:00		15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**		15' GINÁSIO N1 SF **ABS 15**			
19:15							
19:20				45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump**			
19:30							
20:15							
20:30		30' ESTÚDIO 2 N2 SF **GAP**					

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.