

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00		45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**	45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Combat**		45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**		
08:00							
08:30							
09:30							
09:45							
10:00						30' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Grit**	
10:15						45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**	45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
12:00							
12:15						30' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Combat**	
12:30	45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**		30' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Grit**	30' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Grit**	30' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Combat**		
12:45		45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**		45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**			
13:00			45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**				
13:05	45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Combat**		45' ESTÚDIO 1 N4 SW **Les Mills Body Combat**				
13:15		45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Attack**					
13:30							
16:00							
17:00							
17:15							
18:00							
18:15					45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Attack**		
18:30				45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Step**			
19:00	45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**						
19:15							
19:20							
19:30	30' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Grit**	45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Step** 45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**	45' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Combat**				
20:15				45' ESTÚDIO BIKE N3 SW **Les Mills RPM**			
20:30			30' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Grit**				

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.