solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00			45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle				
07:10	45' SALA DE EXERCÍCIO N4 SA Calistenia	45' SALA DE EXERCÍCIO N5 SW/SB CROSSTRAINING	45' SALA DE EXERCÍCIO N4 SA Calistenia	45' SALA DE EXERCÍCIO N5 SW/SB CROSSTRAINING	45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle		
08:20			30' ESTÚDIO 1 N2 SF Postura e Alongamentos				
09:00	60' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP	60' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		
09:10	30' ESTÚDIO 2 N3 SB Total				30' ESTÚDIO 2 N4 SW/SB Hiit	30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP	
09:40		30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core		30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX			
09:50						30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core	
10:00			30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat			50' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle	
10:05	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump				30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP		
10:20				45' ESTÚDIO 1 N2 SF Postura e Alongamentos			60' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba
10:30		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates				45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	
10:40	30' ESTÚDIO 1 N3 SB Total 60' ESTÚDIO 2 N1 SB Yoga		60' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga		30' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance		
11:00						50' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle	
11:15					30' ESTÚDIO 1 N2 SW Step		
11:20	30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP						
11:30							30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP
12:00					30' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump		60' SALA DE EXERCÍCIO N4 SA Calistenia
12:30	30' ESTÚDIO 1 N4 SW/SB Hiit	30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP	30' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle	30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core	30' ESTÚDIO 1 N3 SB Total		
13:10	30' ESTÚDIO 1 N2 SW Step	30' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance	30' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	30' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump		
17:30	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	30' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	30' ESTÚDIO 1 N3 SB Total	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core		
18:00			30' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba				
18:10		30' ESTÚDIO 1 N3 SF Core			45' ESTÚDIO 1 N3 SB FITBOXE		
18:20	50' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba			30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP			
18:30	45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle	60' ESTÚDIO 2 N1 SB Yoga	30' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle				
18:50		30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP		30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core	45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle		
18:55				30' ESTÚDIO 1 N2 SW Step			
19:10			45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump				
19:20	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat						
19:25	30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX	55' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle		30' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba			
19:30			30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack			
20:00	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump						
20:05			30' ESTÚDIO 2 N2 SF Postura e Alongamentos				
20:10	60' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' SALA DE EXERCÍCIO N5 SW/SB CROSSTRAINING		45' SALA DE EXERCÍCIO N5 SW/SB CROSSTRAINING			

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.