solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00							
07:10							
08:20							
09:00	60' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**				60' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		
09:10	30' ESTÚDIO 2 N3 SB **Total**						
09:40				30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**			
09:50							
10:00							
10:05							
10:20							
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							
11:15							
11:20							
11:30							
12:00							
12:30					30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Total**		
13:10		30' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**		30' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**			
17:30		30' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Total**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**			
18:00							
18:10					45' ESTÚDIO 1 N3 SB **FITBOXE**		
18:20							
18:30		60' ESTÚDIO 2 N1 SB **Yoga**					
18:50							
18:55							
19:10							
19:20							
19:25	30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**						
19:30							
20:00							
20:05							
20:10	60' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**						

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.