Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00							
07:10							
08:20			30' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**				
09:00		30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**		30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**			
09:10						30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**	
09:40		30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Core**					
09:50						30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Core**	
10:00							
10:05					30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**		
10:20				45' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**			
10:30							
10:40							
11:00							
11:15							
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**		
12:30		30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**		30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Core**			
13:10			30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**				
17:30	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**				30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Core**		
18:00							
18:10		30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Core**					
18:20				30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**			
18:30							
18:50		30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**		30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core**			
18:55							
19:10			45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**				
19:20							
19:25							
19:30			30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core**				
20:00							
20:05			30' ESTÚDIO 2 N2 SF **Postura e Alongamentos**				
20:10							

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.