solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00			45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle				
07:10					45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle		
08:20							
09:00							
09:10							
09:40							
09:50							
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						
10:20							
10:30							
10:40							
11:00						50' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle	
11:15					30' ESTÚDIO 1 N2 SW Step		
11:20							
11:30							
12:00							
12:30			30' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle				
13:10	30' ESTÚDIO 1 N2 SW Step				30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump		
17:30							
18:00							
18:10							
18:20							
18:30	45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle		30' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle				
18:50					45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle		
18:55				30' ESTÚDIO 1 N2 SW Step			
19:10							
19:20	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat						
19:25		55' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle					
19:30				30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack			
20:00	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Power Jump						
20:05							
20:10							

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.