solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00		30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core					
07:15	45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga	45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N1 SF Alongamentos 15	45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM		
07:30		30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX					
08:05	30' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada			45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance			
09:15						45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	
09:30	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates		45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates		45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance		45' ESTÚDIO 3 N2 SF GAP
10:00	30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX	30' ESTÚDIO 2 N3 SA Circuito		30' ESTÚDIO 2 N2 SF GAP			
10:30	30' ESTÚDIO 3 N2 SF GAP	45' ESTÚDIO 3 N1 SF Alongamentos 15	45' ESTÚDIO 3 N3 SF Localizada 30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core	45' ESTÚDIO 3 N1 SF Alongamentos 15	45' ESTÚDIO 3 N3 SF Localizada	55' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Body Combat 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga	45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 2 N1 SF Alongamentos 15
10:40				30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX			
10:45						45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM	
11:15	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Core 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates						
11:20							45' ESTÚDIO 1 N1 SF Alongamentos 15
11:30		45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance 30' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Body Attack	45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba
11:40						45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM
12:15		30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX			
12:45	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump 45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Body Step	45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 3 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM		
13:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates 30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX		
15:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates				
16:00		30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX	30' ESTÚDIO 3 N3 SF Localizada	30' ESTÚDIO 2 N3 SA Circuito			
17:30	30' ESTÚDIO 3 N2 SF GAP						
17:50			30' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Grit	30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX			
18:15	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance 30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core 45' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Body Step	45' ESTÚDIO 3 N3 SF Localizada	30' ESTÚDIO 2 N2 SF GAP	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core		
18:30		45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core			
18:45			45' ESTÚDIO 3 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance		
19:05	30' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Grit	45' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Body Attack	45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM	30' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada			
19:15	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates						
19:20		45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 1 N1 SF Alongamentos 15				
19:30	45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga					
19:40	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates		30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance			
20:15	30' ESTÚDIO 3 N3 SA Circuito		30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX		30' ESTÚDIO 3 N2 SF GAP		

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.