

| Hora | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:00 | | | | | | | |
| 07:15 | | | | | | | |
| 07:30 | | | | | | | |
| 08:05 | | | | | | | |
| 09:15 | | | | | | | |
| 09:30 | | | | | | | |
| 10:00 | | 30' ESTÚDIO 2 N3 SA **Circuito** | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 10:40 | | | | | | | |
| 10:45 | | | | | | | |
| 11:15 | | | | | | | |
| 11:20 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | 45' ESTÚDIO 2 N2 SA **Zumba** |
| 11:40 | | | | | | | |
| 12:15 | | | | | | | |
| 12:45 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | 30' ESTÚDIO 2 N3 SA **Circuito** | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 17:50 | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | | |
| 19:05 | | | | | | | |
| 19:15 | | | | | | | |
| 19:20 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 19:40 | | | | | | | |
| 20:15 | 30' ESTÚDIO 3 N3 SA **Circuito** | | | | | | |

**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.