Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00							
07:15		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**					
07:30		30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**					
08:05				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**		
10:00	30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**						
10:30						45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**	
10:40				30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**			
10:45							
11:15	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**						
11:20							
11:30			45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**	
11:40							
12:15			45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**			
12:45							
13:00	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**	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**					
17:30							
17:50				30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**			
18:15	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**			45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**			
18:30		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**				
18:45					45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**		
19:05							
19:15	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**						
19:20							
19:30		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**					
19:40	45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**			45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**			
20:15			30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**				

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.