solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00		30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core**					
07:15			45' ESTÚDIO 3 N3 SF **Les Mills Body Pump**	45' ESTÚDIO 1 N1 SF **Alongamentos 15**			
07:30							
08:05	30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**						
09:15							
09:30							45' ESTÚDIO 3 N2 SF **GAP**
10:00				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**		45' ESTÚDIO 3 N3 SF **Les Mills Body Pump** 45' ESTÚDIO 2 N1 SF **Alongamentos 15**
10:40							
10:45							
11:15	45' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core**						
11:20							45' ESTÚDIO 1 N1 SF **Alongamentos 15**
11:30		45' ESTÚDIO 3 N3 SF **Les Mills Body Pump**					
11:40						45' ESTÚDIO 3 N3 SF **Les Mills Body Pump**	
12:15		30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core**					
12:45	45' ESTÚDIO 3 N3 SF **Les Mills Body Pump**		45' ESTÚDIO 3 N3 SF **Les Mills Body Pump**	45' ESTÚDIO 3 N3 SF **Localizada**	45' ESTÚDIO 3 N3 SF **Les Mills Body Pump**		
13:00							
15:00							
16:00			30' ESTÚDIO 3 N3 SF **Localizada**				
17:30	30' ESTÚDIO 3 N2 SF **GAP**						
17:50							
18:15	30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core**	45' ESTÚDIO 3 N3 SF **Localizada**	30' ESTÚDIO 2 N2 SF **GAP**		30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core**		
18:30				30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core**			
18:45			45' ESTÚDIO 3 N3 SF **Les Mills Body Pump**				
19:05				30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Localizada**			
19:15							
19:20			45' ESTÚDIO 1 N1 SF **Alongamentos 15**				
19:30							
19:40			30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core**				
20:15					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.