

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00							
07:15	45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM				45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM		
07:30							
08:05							
09:15							
09:30							
10:00							
10:30						55' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Body Combat	
10:40							
10:45						45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM	
11:15							
11:20							
11:30			30' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Body Attack	45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM			
11:40							45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM
12:15							
12:45	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump 45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM 45' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Body Step	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat		45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM		
13:00				30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit			
15:00							
16:00							
17:30							
17:50			30' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Grit				
18:15	45' ESTÚDIO 3 N4 SW Les Mills Body Step						
18:30		45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump					
18:45				45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit		
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				
19:15							
19:20		45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat					
19:30	45' ESTÚDIO 4 N3 SW Les Mills RPM						
19:40							
20:15							

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.