

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10		50' BOX CROSSTRaining N5 SW/SB		45' BOX CROSSTRaining N5 SW/SB			
07:15	45' ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF	45' RPM Les Mills RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 5 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Balance N1 SB 45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF	45' ESTÚDIO 5 Pilates N1 SB 45' RPM Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF 45' ESTÚDIO 4 Les Mills Body Balance N1 SB		
07:30	30' RPM Les Mills Sprint N4 SW						
08:05	30' ESTÚDIO 4 Les Mills Grit N4 SW	30' ESTÚDIO 4 Core N3 SF	30' ESTÚDIO 4 Les Mills Grit N4 SW		30' RPM Les Mills Sprint N4 SW		
08:45				45' ESTÚDIO 5 Pilates N1 SB			
09:00	45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB		45' ESTÚDIO 4 Pilates N1 SB		45' ESTÚDIO 5 Pilates N1 SB		
09:45						55' ESTÚDIO 3 Yoga N1 SB	
10:00	45' ESTÚDIO 5 Tai-Chi N1 SB 45' ESTÚDIO 3 Ginástica Global N3 SA	45' ESTÚDIO 4 Postura e Alongamentos N2 SF 55' ESTÚDIO 3 Yoga N1 SB	45' ESTÚDIO 5 Tai-Chi N1 SB 45' ESTÚDIO 3 Ginástica Global N3 SA	45' ESTÚDIO 4 Ginástica Global N3 SA 55' ESTÚDIO 3 Yoga N1 SB	45' ESTÚDIO 5 Postura e Alongamentos N2 SF	50' BOX CROSSTRaining N5 SW/SB	45' BOX Circuit Training N3 SF 45' ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF
10:15						45' RPM Les Mills RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Combat N4 SW	
10:30	30' ESTÚDIO 4 GAP N2 SF	45' ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF	30' ESTÚDIO 4 Core N3 SF	45' ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF	30' ESTÚDIO 4 GAP N2 SF	45' ESTÚDIO 4 Zumba N2 SA	45' ESTÚDIO 4 Postura e Alongamentos N2 SF
11:00	45' ESTÚDIO 5 Tai-Chi N1 SB 45' ESTÚDIO 3 Postura e Alongamentos N2 SF	45' ESTÚDIO 4 Ginástica Global N3 SA	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Balance N1 SB 45' ESTÚDIO 5 Tai-Chi N1 SB	45' ESTÚDIO 4 Postura e Alongamentos N2 SF	45' ESTÚDIO 3 Ginástica Global N3 SA 45' ESTÚDIO 5 Pilates N1 SB		30' RPM Les Mills Sprint N4 SW
11:15	45' ESTÚDIO 4 Pilates N1 SB	30' ESTÚDIO 3 TRX N3 SB	45' ESTÚDIO 4 Zumba N2 SA	45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Combat N4 SW 45' ESTÚDIO 3 Tai-Chi N1 SB	45' ESTÚDIO 4 Zumba N2 SA	45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF	
11:30						45' ESTÚDIO 4 Postura e Alongamentos N2 SF	45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Balance N1 SB
12:15	45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF 45' ESTÚDIO 3 Tai-Chi N1 SB 45' RPM Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF 45' ESTÚDIO 3 Tai-Chi N1 SB	45' ESTÚDIO 5 Tai-Chi N1 SB 45' ESTÚDIO 4 Les Mills Body Balance N1 SB	45' RPM Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Balance N1 SB	
12:30		30' RPM Les Mills Sprint N4 SW 45' ESTÚDIO 4 Postura e Alongamentos N2 SF	30' ESTÚDIO 4 Les Mills Body Step N4 SW	45' ESTÚDIO 4 Postura e Alongamentos N2 SF 30' RPM Les Mills Sprint N4 SW	30' ESTÚDIO 4 Core N3 SF		
13:05	30' ESTÚDIO 5 Les Mills Grit N4 SW	30' ESTÚDIO 5 Les Mills Grit N4 SW	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Balance N1 SB 45' RPM Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB 45' ESTÚDIO 4 Les Mills Body Attack N4 SW	30' ESTÚDIO 3 TRX N3 SB 30' ESTÚDIO 4 Les Mills Body Step N4 SW		
15:00	45' ESTÚDIO 5 Tai-Chi N1 SB		45' ESTÚDIO 5 Tai-Chi N1 SB				
15:15	45' ESTÚDIO 4 Les Mills Body Balance N1 SB	45' ESTÚDIO 5 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 4 Les Mills Pilates N3 SB	45' ESTÚDIO 5 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 4 Les Mills Body Balance N1 SB		
15:30		45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 4 Ginástica Global N3 SA		45' ESTÚDIO 5 Ginástica Global N3 SA		
16:00	45' ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF	45' ESTÚDIO 4 Zumba N2 SA	30' ESTÚDIO 4 GAP N2 SF	45' ESTÚDIO 3 Zumba N2 SA	30' ESTÚDIO 3 TRX N3 SB		
18:00	45' ESTÚDIO 5 Step N2 SW			30' ESTÚDIO 4 Les Mills Body Step N4 SW	45' ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF		
18:30	45' ESTÚDIO 4 Les Mills Power Jump N4 SW 45' ESTÚDIO 3 Postura e Alongamentos N2 SF 30' RPM Les Mills Sprint N4 SW 60' BOX CROSSTRaining N5 SW/SB	45' ESTÚDIO 5 Pilates N1 SB 60' BOX CROSSTRaining N5 SW/SB 45' RPM Les Mills RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 4 Les Mills Body Attack N4 SW	45' ESTÚDIO 3 Les Mills Pilates N3 SB 45' ESTÚDIO 4 Les Mills Power Jump N4 SW 45' ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF 60' BOX CROSSTRaining N5 SW/SB	45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF 45' ESTÚDIO 3 Les Mills Body Balance N1 SB	45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB 30' ESTÚDIO 4 Les Mills Grit N4 SW		
18:45				30' ESTÚDIO 4 Les Mills Grit N4 SW			
19:00	55' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF			60' BOX CROSSTRaining N5 SW/SB	45' ESTÚDIO 5 Zumba N2 SA 60' BOX CROSSTRaining N5 SW/SB		
19:15	45' ESTÚDIO 3 Core N3 SF				45' RPM Les Mills RPM N3 SW		
19:20	45' ESTÚDIO 4 Les Mills Body Combat N4 SW		45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Combat N4 SW 45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB	45' ESTÚDIO 4 Les Mills Body Attack N4 SW	45' ESTÚDIO 3 Postura e Alongamentos N2 SF		

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 Solínca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
 Mais informações na receção do Clube.

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
------	---------	-------	--------	--------	-------	--------	---------

19:30		45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF	45' ESTÚDIO 3 Step N2 SW	30' RPM Les Mills Sprint N4 SW			
		55' ESTÚDIO 3 Yoga N1 SB	45' RPM Les Mills RPM N3 SW	55' ESTÚDIO 3 Yoga N1 SB			
20:15	45' ESTÚDIO 4 Les Mills Body Balance N1 SB		30' ESTÚDIO 4 GAP N2 SF	45' ESTÚDIO 4 Core N3 SF			
	45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Attack N4 SW		45' ESTÚDIO 3 Pilates N1 SB				
20:20		30' ESTÚDIO 5 Les Mills Grit N4 SW					

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 recepção do Clube.