

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

07:10							
07:15	45' ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF		45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF		45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF		
07:30							
08:05		30' ESTÚDIO 4 Core N3 SF					
08:45							
09:00							
09:45							
10:00		45' ESTÚDIO 4 Postura e Alongamentos N2 SF			45' ESTÚDIO 5 Postura e Alongamentos N2 SF		45' BOX Circuit Training N3 SF 45' ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF
10:15							
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 Postura e Alongamentos N2 SF
11:00	45' ESTÚDIO 3 Postura e Alongamentos N2 SF			45' ESTÚDIO 4 Postura e Alongamentos N2 SF			
11:15						45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF	
11:30						45' ESTÚDIO 4 Postura e Alongamentos N2 SF	
12:15	45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF		45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF				
12:30		45' ESTÚDIO 4 Postura e Alongamentos N2 SF		45' ESTÚDIO 4 Postura e Alongamentos N2 SF	30' ESTÚDIO 4 Core N3 SF		
13:05							
15:00							
15:15							
15:30							
16:00	45' ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF		30' ESTÚDIO 4 GAP N2 SF				
18:00					45' ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF		
18:30	45' ESTÚDIO 3 Postura e Alongamentos N2 SF		45' ESTÚDIO 5 Localizada N3 SF	45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF			
18:45							
19:00	55' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF						
19:15	45' ESTÚDIO 3 Core N3 SF						
19:20					45' ESTÚDIO 3 Postura e Alongamentos N2 SF		
19:30		45' ESTÚDIO 5 Les Mills Body Pump N3 SF					
20:15			30' ESTÚDIO 4 GAP N2 SF	45' ESTÚDIO 4 Core N3 SF			
20:20							

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 recepção do Clube.