Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45		45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump		45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump			
07:00	45' RPM N3 SW Spinning		45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat		45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack		
07:40	30' 4x4 N3 SW S-Functional	30' ESTÚDIO 2 SW POWER JUMP EXPRESS	30' 4x4 N3 SW S-Functional	30' RPM SW RPM EXPRESS	30' 4x4 N3 SW S-Functional		
08:15		45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	30' ESTÚDIO 2 N2 SF 3B	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance		
09:30	30' ESTÚDIO 1 N3 SB TRX	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit 20' 4x4 N1 SF ABS 15	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	30' ESTÚDIO 1 N3 SB TRX	30' ESTÚDIO 3 N1 SF Alongamentos 15 30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	
10:30	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Step 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates 45' RPM N3 SW Spinning	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada 45' RPM N3 SW Spinning	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Step 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Attack 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	55' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada 45' RPM N3 SW Les Mills RPM
11:30	55' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	55' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga	30' ESTÚDIO 1 N2 SF 3B	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' RPM N3 SW Spinning 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	55' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump 45' RPM N3 SW Spinning 30' 4x4 N3 SW S-Functional
12:45	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates 30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	20' 4x4 N1 SF ABS 15	20' 4x4 N1 SF ABS 15
15:00		20' ESTÚDIO 3 N1 SB S-MIND			20' ESTÚDIO 3 N1 SB S-MIND		
15:30	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates		
16:00	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	30' ESTÚDIO 2 N2 SF 3B	45' ESTÚDIO 2 N3 SF Localizada	30' ESTÚDIO 2 N2 SF 3B		30' 4x4 N3 SW S-Functional
17:30	30' ESTÚDIO 1 N3 SB TRX	30' ESTÚDIO 1 N3 SA Circuito	30' ESTÚDIO 1 N3 SB TRX	20' 4x4 N1 SF ABS 15	30' ESTÚDIO 1 N3 SA Circuito		
18:30	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Step	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Attack 45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat 45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates 45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Power Jump	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Les Mills Body Balance 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada	
19:00	20' 4x4 N1 SF ABS 15	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	20' 4x4 N1 SF ABS 15	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' RPM N3 SW Les Mills RPM		
19:30	55' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba 55' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates 30' ESTÚDIO 2 N2 SF 3B	20' ESTÚDIO 3 N1 SB S-MIND 45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba 45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Localizada		
20:15	45' RPM N3 SW Les Mills RPM	45' ESTÚDIO 3 N1 SB Pilates	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit	55' ESTÚDIO 3 N1 SB Yoga			

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.