

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45							
07:00							
07:40							
08:15		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**		
09:30	30' ESTÚDIO 1 N3 SB **TRX**		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	30' ESTÚDIO 1 N3 SB **TRX**		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	
10:30	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**	55' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**
11:30	55' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	55' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**		
12:45	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**				
15:00		20' ESTÚDIO 3 N1 SB **S-MIND**			20' ESTÚDIO 3 N1 SB **S-MIND**		
15:30		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**		
16:00	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**						
17:30	30' ESTÚDIO 1 N3 SB **TRX**		30' ESTÚDIO 1 N3 SB **TRX**				
18:30	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Les Mills Body Balance**		
19:00							
19:30	55' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**	20' ESTÚDIO 3 N1 SB **S-MIND**			
20:15		45' ESTÚDIO 3 N1 SB **Pilates**		55' ESTÚDIO 3 N1 SB **Yoga**			

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.