

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

06:45							
07:00	45' RPM Spinning N3 SW		45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Combat N4 SW		45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Attack N4 SW		
07:40	30' 4x4 S-Functional N3 SW	30' ESTÚDIO 2 POWER JUMP EXPRESS SW	30' 4x4 S-Functional N3 SW	30' RPM RPM EXPRESS SW	30' 4x4 S-Functional N3 SW		
08:15							
09:30		30' ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW			30' ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW		
10:30	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Step N4 SW 45' RPM Spinning N3 SW		45' RPM Spinning N3 SW	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Step N4 SW 45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Combat N4 SW	45' RPM Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Attack N4 SW	45' RPM Les Mills RPM N3 SW
11:30						45' RPM Spinning N3 SW	45' RPM Spinning N3 SW 30' 4x4 S-Functional N3 SW
12:45		45' RPM Les Mills RPM N3 SW	30' ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW		45' RPM Les Mills RPM N3 SW		
15:00							
15:30							
16:00							30' 4x4 S-Functional N3 SW
17:30							
18:30	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Power Jump N4 SW	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Step N4 SW	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Attack N4 SW 45' RPM Les Mills RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Combat N4 SW 45' ESTÚDIO 2 Les Mills Power Jump N4 SW			
19:00		45' RPM Les Mills RPM N3 SW		45' RPM Les Mills RPM N3 SW	45' RPM Les Mills RPM N3 SW		
19:30		55' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Combat N4 SW					
20:15	45' RPM Les Mills RPM N3 SW		30' ESTÚDIO 1 Les Mills Grit N4 SW				

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.