solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10		45' FUNCTIONAL ZONE N4 SA Calistenia			45' FUNCTIONAL ZONE N4 SA Calistenia		
07:30	30' ESTÚDIO 1 N4 SW/SB Hiit	30' ESTÚDIO 1 N3 SB Total	30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP	30' ESTÚDIO 1 N4 SW/SB Hiit	30' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle		
08:45	60' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga		60' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga				
09:00		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		60' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	30' ESTÚDIO 1 N2 SF Postura e Alongamentos		
09:10						45' ESTÚDIO 1 N2 SF Mobilidade 60' FUNCTIONAL ZONE N4 SA Calistenia	
09:40					45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		
10:05						30' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle	
10:10							30' ESTÚDIO 1 N4 SW/SB Hiit
10:15	45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle	30' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle	30' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	30' ESTÚDIO 2 N4 SW/SB Hiit		
10:45						60' ESTÚDIO 2 N1 SB Yoga	
10:50						30' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	30' ESTÚDIO 1 N3 SB Total
11:00					30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP		
11:30						45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	30' ESTÚDIO 1 N2 SF Postura e Alongamentos
12:10	45' FUNCTIONAL ZONE N5 SW/SB CROSSTRAINING 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' FUNCTIONAL ZONE N3 SF Circuit Training	30' ESTÚDIO 2 N2 SW Step 30' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' FUNCTIONAL ZONE N5 SW/SB CROSSTRAINING	45' FUNCTIONAL ZONE N3 SF Circuit Training 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates		
13:10	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Combat	30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX	30' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP	30' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle		
17:45		45' ESTÚDIO 2 N2 SF Mobilidade 30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP	45' ESTÚDIO 1 N2 SF Les Mills Core	30' ESTÚDIO 1 N4 SW/SB Hiit	30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX		
18:30	60' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump 30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX	30' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat	45' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat 45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance	30' ESTÚDIO 1 N2 SW Step 30' ESTÚDIO 2 N2 SF GAP		
18:40		30' ESTÚDIO 1 N2 SF Les Mills Core 30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX	45' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump				
19:05					60' ESTÚDIO 2 N1 SB Yoga		
19:10	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates		30' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance		30' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump		
19:20		30' ESTÚDIO 1 N4 SW/SB Hiit 30' ESTÚDIO 2 N2 SW Step		45' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba 45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle			
19:30			45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle 30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack	30' ESTÚDIO 2 N2 SF GAP			
19:40	45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle 45' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Body Attack						
19:45			45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba				
20:05			60' ESTÚDIO 1 N1 SB Yoga				
20:10		45' FUNCTIONAL ZONE N5 SW/SB CROSSTRAINING 30' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle		45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates			
20:30	30' ESTÚDIO 1 N2 SF GAP						
20:35			45' FUNCTIONAL ZONE N4 SA Calistenia				

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.