Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10		45' FUNCTIONAL ZONE N4 SA **Calistenia**			45' FUNCTIONAL ZONE N4 SA **Calistenia**		
07:30							
08:45							
09:00							
09:10						60' FUNCTIONAL ZONE N4 SA **Calistenia**	
09:40							
10:05							
10:10							
10:15				30' ESTÚDIO 1 N2 SA **Zumba**			
10:45							
10:50							
11:00							
11:30						45' ESTÚDIO 1 N2 SA **Zumba**	
12:10							
13:10							
17:45							
18:30							
18:40							
19:05							
19:10							
19:20				45' ESTÚDIO 1 N2 SA **Zumba**			
19:30							
19:40							
19:45			45' ESTÚDIO 2 N2 SA **Zumba**				
20:05							
20:10							
20:30							
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.