solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10							
07:30		30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Total**					
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**			
09:10							
09:40					45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		
10:05							
10:10							
10:15							
10:45						60' ESTÚDIO 2 N1 SB **Yoga**	
10:50							30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Total**
11:00							
11:30							
12:10	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		30' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**		
13:10		30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**					
17:45					30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**		
18:30	30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**			45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**			
18:40		30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**					
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**				
19:20							
19:30							
19:40							
19:45							
20:05			60' ESTÚDIO 1 N1 SB **Yoga**				
20:10				45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**			
20:30							
20:35							

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.