Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10							
07:30			30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**				
08:45							
09:00					30' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**		
09:10						45' ESTÚDIO 1 N2 SF **Mobilidade**	
09:40							
10:05							
10:10							
10:15		30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**					
10:45							
10:50						30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	
11:00					30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**		
11:30							30' ESTÚDIO 1 N2 SF **Postura e Alongamentos**
12:10		45' FUNCTIONAL ZONE N3 SF **Circuit Training**			45' FUNCTIONAL ZONE N3 SF **Circuit Training**		
13:10			30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**	30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**			
17:45		45' ESTÚDIO 2 N2 SF **Mobilidade** 30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**	45' ESTÚDIO 1 N2 SF **Les Mills Core**				
18:30	60' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**				30' ESTÚDIO 2 N2 SF **GAP**		
18:40		30' ESTÚDIO 1 N2 SF **Les Mills Core**	45' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**				
19:05							
19:10					30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump**		
19:20							
19:30				30' ESTÚDIO 2 N2 SF **GAP**			
19:40							
19:45							
20:05							
20:10							
20:30	30' ESTÚDIO 1 N2 SF **GAP**						
20:35							

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.