solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	30' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	30' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle	30' ESTÚDIO 2 N3 SB Total	30' ESTÚDIO 1 N2 SW Step	30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX		
07:50	30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance 30' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump	30' ESTÚDIO 2 N2 SF Postura e Alongamentos	30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core	30' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle		
08:00	15' FUNCTIONAL ZONE N1 SF ABS 15	15' FUNCTIONAL ZONE N1 SF ABS 15					
09:45						30' ESTÚDIO 1 N3 SB Bunda	
10:25						45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle 50' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle
10:30							45' ESTÚDIO 1 N3 SB Total
11:25						60' ESTÚDIO 1 N2 SA Les Mills Body Jam	
11:30							45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance
12:15	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates						
12:30	45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle 30' ESTÚDIO 2 N2 SA Les Mills Body Jam	30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core 30' ESTÚDIO 1 N4 SW Les Mills Grit	30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX 30' ESTÚDIO 1 N3 SB Bunda 30' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat 30' ESTÚDIO 1 N3 SB Total 45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle	30' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump 30' ESTÚDIO 2 N1 SB Les Mills Body Balance		
13:00	15' FUNCTIONAL ZONE N1 SF ABS 15		15' FUNCTIONAL ZONE N1 SF ABS 15		15' FUNCTIONAL ZONE N1 SF ABS 15	15' FUNCTIONAL ZONE N1 SF ABS 15	15' FUNCTIONAL ZONE N1 SF ABS 15
13:10	30' ESTÚDIO 1 N3 SB Total 30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat 30' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	30' ESTÚDIO 2 N2 SW Step 30' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance	30' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump 30' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates	30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX 30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Grit		
13:45	30' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates						
15:15		30' ESTÚDIO 2 N3 SF Core	30' ESTÚDIO 2 N3 SB Bunda			30' ESTÚDIO 2 N2 SW Step	30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX
16:00			30' ESTÚDIO 2 N2 SF Postura e Alongamentos		30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX	45' ESTÚDIO 2 N2 SF Postura e Alongamentos	45' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates
17:40	30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX	30' ESTÚDIO 2 N3 SB Bunda		30' ESTÚDIO 2 N2 SW Step	30' ESTÚDIO 2 N3 SB Total		
18:15			30' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump 30' ESTÚDIO 1 N4 SW/SB Hiit				
18:20	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance	30' ESTÚDIO 1 N3 SB Total		50' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates			
18:30				30' ESTÚDIO 1 N2 SA Zumba	45' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle		
18:45	30' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle						
18:50		45' ESTÚDIO 2 N2 SA Zumba 30' ESTÚDIO 3 N3 SW Cycle					
19:00		50' ESTÚDIO 1 N2 SA Les Mills Body Jam 15' FUNCTIONAL ZONE N1 SF ABS 15	30' ESTÚDIO 2 N4 SW Les Mills Body Combat	15' FUNCTIONAL ZONE N1 SF ABS 15	15' FUNCTIONAL ZONE N1 SF ABS 15		
19:10			30' ESTÚDIO 1 N3 SB Total	30' ESTÚDIO 1 N3 SF Les Mills Body Pump			
19:15	30' ESTÚDIO 1 N1 SB Pilates			30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX	60' ESTÚDIO 2 N1 SB Yoga		
19:20	30' ESTÚDIO 2 N3 SF Les Mills Body Pump						
19:45		30' ESTÚDIO 2 N1 SB Pilates	45' ESTÚDIO 1 N1 SB Les Mills Body Balance				
20:00	30' ESTÚDIO 2 N3 SB TRX		50' ESTÚDIO 2 N1 SB Yoga	30' ESTÚDIO 1 N2 SA Les Mills Body Jam			

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.