solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	30' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**		30' ESTÚDIO 2 N3 SB **Total**		30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**		
07:50		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**					
08:00							
09:45						30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Bunda**	
10:25						50' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	
10:30							45' ESTÚDIO 1 N3 SB **Total**
11:25							
11:30							45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**
12:15	45' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**						
12:30			30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX** 30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Bunda**	30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Total**	30' ESTÚDIO 2 N1 SB **Les Mills Body Balance**		
13:00							
13:10	30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Total** 30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**	30' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	30' ESTÚDIO 1 N1 SB **Les Mills Body Balance**	30' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**	30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**		
13:45	30' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**						
15:15			30' ESTÚDIO 2 N3 SB **Bunda**				30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**
16:00					30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**		45' ESTÚDIO 2 N1 SB **Pilates**
17:40	30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**	30' ESTÚDIO 2 N3 SB **Bunda**			30' ESTÚDIO 2 N3 SB **Total**		
18:15							
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							
18:45							
18:50							
19:00							
19:10			30' ESTÚDIO 1 N3 SB **Total**				
19:15	30' ESTÚDIO 1 N1 SB **Pilates**			30' ESTÚDIO 2 N3 SB **TRX**	60' ESTÚDIO 2 N1 SB **Yoga**		
19:20							
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**				

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.