solinca

| Hora | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:15 | | | | | | | |
| 07:50 | | 30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump** | 30' ESTÚDIO 2 N2 SF **Postura e Alongamentos** | 30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core** | | | |
| 08:00 | 15' FUNCTIONAL ZONE N1 SF **ABS 15** | 15' FUNCTIONAL ZONE N1 SF **ABS 15** | | | | | |
| 09:45 | | | | | | | |
| 10:25 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:25 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:15 | | | | | | | |
| 12:30 | | 30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core** | | | 30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump** | | |
| 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 2 N3 SF **Les Mills Body Pump** | | | |
| 13:45 | | | | | | | |
| 15:15 | | 30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Core** | | | | | |
| 16:00 | | | 30' ESTÚDIO 2 N2 SF **Postura e Alongamentos** | | | 45' ESTÚDIO 2 N2 SF **Postura e Alongamentos** | |
| 17:40 | | | | | | | |
| 18:15 | | | 30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump** | | | | |
| 18:20 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | | |
| 18:50 | | | | | | | |
| 19:00 | | 15' FUNCTIONAL ZONE N1 SF **ABS 15** | | 15' FUNCTIONAL ZONE N1 SF **ABS 15** | 15' FUNCTIONAL ZONE N1 SF **ABS 15** | | |
| 19:10 | | | | 30' ESTÚDIO 1 N3 SF **Les Mills Body Pump** | | | |
| 19:15 | | | | | | | |
| 19:20 | 30' ESTÚDIO 2 N3 SF **Les Mills Body Pump** | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |

**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.