solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		30' ESTÚDIO 3 N3 SW **Cycle**		30' ESTÚDIO 1 N2 SW **Step**			
07:50	30' ESTÚDIO 1 N4 SW **Les Mills Grit**				30' ESTÚDIO 3 N3 SW **Cycle**		
08:00							
09:45							
10:25						45' ESTÚDIO 3 N3 SW **Cycle**	45' ESTÚDIO 3 N3 SW **Cycle**
10:30							
11:25							
11:30							
12:15							
12:30	45' ESTÚDIO 3 N3 SW **Cycle**	30' ESTÚDIO 1 N4 SW **Les Mills Grit**	30' ESTÚDIO 3 N3 SW **Cycle**	30' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Combat** 45' ESTÚDIO 3 N3 SW **Cycle**			
13:00							
13:10		30' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Combat**	30' ESTÚDIO 2 N2 SW **Step**		30' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Grit**		
13:45							
15:15						30' ESTÚDIO 2 N2 SW **Step**	
16:00							
17:40				30' ESTÚDIO 2 N2 SW **Step**			
18:15							
18:20							
18:30					45' ESTÚDIO 3 N3 SW **Cycle**		
18:45	30' ESTÚDIO 3 N3 SW **Cycle**						
18:50		30' ESTÚDIO 3 N3 SW **Cycle**					
19:00			30' ESTÚDIO 2 N4 SW **Les Mills Body Combat**				
19:10							
19:15							
19:20							
19:45							
20:00							

LEGENDA:

N1 Nível 1 | N2 Nível 2 | N3 Nível 3 | N4 Nível 4 | N5 Nível 5

SB Smart Balance | SA Smart Age | 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.