

Mapa de Aulas Solinca Laranjeiras

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00	45ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF		45ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF				
08:00		30ESTÚDIO 1 CoreN3 SF			30ESTÚDIO 1 CoreN3 SF		
09:00							
09:30				45ESTÚDIO 1 LocalizadaN3 SF		45ESTÚDIO 2 LocalizadaN3 SF	
09:50							
10:00						60ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF	
10:15							
10:30		30ESTÚDIO 1 Alongamentos 15N1 SF	45ESTÚDIO 1 LocalizadaN3 SF	30ESTÚDIO 1 Alongamentos 15N1 SF		75BOX Circuit TrainingN3 SF 45ESTÚDIO 2 Alongamentos 15N1 SF	
10:45	45ESTÚDIO 1 LocalizadaN3 SF				30ESTÚDIO 1 GAPN2 SF		
11:05							
11:15							45ESTÚDIO 1 LocalizadaN3 SF
12:15							
12:30		45ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF			45ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF		
13:00	45BOX Circuit TrainingN3 SF	45BOX Circuit TrainingN3 SF		45BOX Circuit TrainingN3 SF			
13:05							
13:15							
15:00							
18:15			30ESTÚDIO 1 GAPN2 SF	55ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF			
18:30		45ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF		45BOX Circuit TrainingN3 SF			
19:15	55ESTÚDIO 1 Les Mills Body PumpN3 SF						
19:30							
20:15	30ESTÚDIO 1 CoreN3 SF	30ESTÚDIO 2 GAPN2 SF					

LEGENDA:

N1Nível 1

N2Nível 2

N3Nível 3

N4Nível 4

N5Nível 5

SBSmart Balance

SASmart Age

SFSmart Fit

SWSmart Weight

INFORMAÇÕES:

A Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na recepção do Clube.