

Mapa de Aulas Solinca Norte Shopping

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF					
08:05	15' ESTÚDIO 4 ABS 15 N1 SF	30' ESTÚDIO 4 GAP N2 SF		15' ESTÚDIO 4 ABS 15 N1 SF	15' ESTÚDIO 4 ABS 15 N1 SF		
09:00						45' ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF	
09:15				30' ESTÚDIO 2 3B N2 SF			
10:05							
10:15	45' ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF		45' ESTÚDIO 2 TRX BOOTCAMP N4 SF				
10:45							
11:00		30' ESTÚDIO 2 Circuit Training N3 SF	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF		45' ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF		
11:30						45' ESTÚDIO 1 GAP N2 SF	
12:00							45' ESTÚDIO 2 Circuit Training N3 SF
12:10							
12:45		30' ESTÚDIO 2 3B N2 SF			45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF		
13:00							
15:00							
15:15							
15:30	30' ESTÚDIO 2 TRX BOOTCAMP N4 SF						
16:00							
17:00						45' ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF	
17:45							
18:00							
18:30		45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF		45' ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF	45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF		
19:00			30' ESTÚDIO 2 3B N2 SF				
19:15							
19:25							
19:30	45' ESTÚDIO 1 Localizada N3 SF		45' ESTÚDIO 1 Les Mills Body Pump N3 SF				
20:10							
20:15	45' ESTÚDIO 2 Les Mills Body Pump N3 SF				30' GINÁSIO Circuit Training N3 SF		
20:30		30' ESTÚDIO 2 TRX BOOTCAMP N4 SF					

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 recepção do Clube.