

Mapa de Aulas Solinca Saldanha

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB			30' ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB 30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		
07:30							
10:30						50' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB
11:00			45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB				
11:30							45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB
12:00							
12:15							
12:30	30' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB 30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	30' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB		
12:45							
13:00		30' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB					
13:05							
13:10	30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		30' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	30' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		
13:15							
18:05							
18:10	30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB						
18:20	50' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB			50' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB			
18:30		30' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB					
19:00							
19:05			30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB				
19:15	30' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB						
19:30					30' ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB		
19:40			50' ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB				
19:45							

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.