

# Mapa de Aulas Solinca Colombo

| Hora  | Segunda                                       | Terça                          | Quarta                                                                          | Quinta                                                                          | Sexta                                                            | Sábado                                        | Domingo                                       |
|-------|-----------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 07:10 |                                               |                                |                                                                                 |                                                                                 |                                                                  |                                               |                                               |
| 07:15 |                                               | 45' ESTÚDIO 5<br>Pilates N1 SB | 45' ESTÚDIO 3<br>Les Mills Body Balance N1 SB                                   |                                                                                 | 45' ESTÚDIO 3<br>Les Mills Body Balance N1 SB                    |                                               |                                               |
| 08:05 |                                               |                                |                                                                                 | 45' ESTÚDIO 4<br>Yoga N1 SB                                                     |                                                                  |                                               |                                               |
| 09:00 | 45' ESTÚDIO 3<br>Pilates N1 SB                |                                | 45' ESTÚDIO 4<br>Pilates N1 SB                                                  |                                                                                 | 45' ESTÚDIO 3<br>Pilates N1 SB                                   |                                               |                                               |
| 09:45 |                                               |                                |                                                                                 |                                                                                 |                                                                  | 55' ESTÚDIO 3<br>Yoga N1 SB                   |                                               |
| 10:00 | 50' ESTÚDIO 5<br>Tai-Chi N1 SB                | 55' ESTÚDIO 3<br>Yoga N1 SB    | 50' ESTÚDIO 5<br>Tai-Chi N1 SB                                                  | 55' ESTÚDIO 3<br>Yoga N1 SB                                                     | 45' ESTÚDIO 5<br>Tai-Chi N1 SB                                   |                                               |                                               |
| 10:15 |                                               |                                |                                                                                 |                                                                                 |                                                                  |                                               |                                               |
| 10:30 |                                               |                                |                                                                                 |                                                                                 |                                                                  |                                               |                                               |
| 11:00 | 45' ESTÚDIO 5<br>Tai-Chi N1 SB                |                                | 45' ESTÚDIO 5<br>Tai-Chi N1 SB<br>45' ESTÚDIO 3<br>Les Mills Body Balance N1 SB |                                                                                 | 45' ESTÚDIO 5<br>Tai-Chi N1 SB<br>45' ESTÚDIO 3<br>Pilates N1 SB |                                               |                                               |
| 11:15 | 45' ESTÚDIO 4<br>Pilates N1 SB                | 30' ESTÚDIO 3<br>TRX N3 SB     |                                                                                 | 45' ESTÚDIO 3<br>Tai-Chi N1 SB                                                  |                                                                  |                                               |                                               |
| 11:30 |                                               |                                |                                                                                 |                                                                                 |                                                                  |                                               | 45' ESTÚDIO 5<br>Les Mills Body Balance N1 SB |
| 12:00 | 45' ESTÚDIO 3<br>Tai-Chi N1 SB                |                                | 45' ESTÚDIO 3<br>Tai-Chi N1 SB                                                  |                                                                                 | 45' ESTÚDIO 3<br>Tai-Chi N1 SB                                   |                                               |                                               |
| 12:15 |                                               | 45' ESTÚDIO 3<br>Pilates N1 SB |                                                                                 | 45' ESTÚDIO 3<br>Les Mills Body Balance N1 SB<br>45' ESTÚDIO 5<br>Tai-Chi N1 SB |                                                                  | 45' ESTÚDIO 5<br>Les Mills Body Balance N1 SB |                                               |
| 12:30 |                                               |                                |                                                                                 |                                                                                 |                                                                  |                                               |                                               |
| 13:05 |                                               |                                |                                                                                 | 45' ESTÚDIO 4<br>Pilates N1 SB                                                  | 30' ESTÚDIO 3<br>TRX N3 SB                                       |                                               |                                               |
| 15:15 | 45' ESTÚDIO 3<br>Les Mills Body Balance N1 SB | 45' ESTÚDIO 5<br>Pilates N1 SB | 45' ESTÚDIO 5<br>Les Mills Pilates N3 SB                                        | 45' ESTÚDIO 5<br>Pilates N1 SB                                                  |                                                                  |                                               |                                               |
| 15:30 |                                               | 45' ESTÚDIO 3<br>Pilates N1 SB |                                                                                 |                                                                                 |                                                                  |                                               |                                               |
| 16:00 |                                               |                                |                                                                                 |                                                                                 | 30' ESTÚDIO 3<br>TRX N3 SB                                       |                                               |                                               |
| 18:00 |                                               |                                |                                                                                 |                                                                                 |                                                                  |                                               |                                               |
| 18:30 |                                               | 45' ESTÚDIO 5<br>Pilates N1 SB | 45' ESTÚDIO 3<br>Les Mills Pilates N3 SB                                        | 45' ESTÚDIO 3<br>Les Mills Body Balance N1 SB                                   | 45' ESTÚDIO 3<br>Pilates N1 SB                                   |                                               |                                               |
| 18:45 |                                               |                                |                                                                                 |                                                                                 |                                                                  |                                               |                                               |
| 19:00 |                                               |                                |                                                                                 |                                                                                 |                                                                  |                                               |                                               |
| 19:15 |                                               |                                |                                                                                 |                                                                                 |                                                                  |                                               |                                               |
| 19:20 |                                               |                                | 45' ESTÚDIO 3<br>Pilates N1 SB                                                  |                                                                                 |                                                                  |                                               |                                               |
| 19:30 |                                               | 55' ESTÚDIO 3<br>Yoga N1 SB    |                                                                                 | 55' ESTÚDIO 3<br>Yoga N1 SB                                                     |                                                                  |                                               |                                               |
| 19:40 |                                               |                                |                                                                                 |                                                                                 |                                                                  |                                               |                                               |
| 20:15 | 45' ESTÚDIO 3<br>Les Mills Body Balance N1 SB |                                | 45' ESTÚDIO 3<br>Pilates N1 SB                                                  |                                                                                 |                                                                  |                                               |                                               |
| 20:20 |                                               |                                |                                                                                 |                                                                                 |                                                                  |                                               |                                               |

**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.