

Mapa de Aulas Solinka Colombo

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45 ESTÚDIO 5 LOCALIZADA N3 SF		45 ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB		45 ESTÚDIO 5 BODY PUMP N3 SF		
07:20		45 ESTÚDIO 1 RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 1 RPM N3 SW			
07:35		45 ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 5 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB			
08:10					30 ESTÚDIO 1 RPM N3 SW		
09:05			45 ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB				
09:50		50 ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB		50 ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB		50 ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	
10:05	50 ESTÚDIO 5 TAI-CHI N1 SB						45 ESTÚDIO 5 LOCALIZADA N3 SF
10:30						45 ESTÚDIO 5 ZUMBA N2 SA 45 ESTÚDIO 1 RPM N3 SW	
10:45	30 ESTÚDIO 3 GAP EXPRESS N2 SF				30 ESTÚDIO 4 GAP EXPRESS N2 SF		
11:00		45 ESTÚDIO 5 LOCALIZADA N3 SF		45 ESTÚDIO 5 LOCALIZADA N3 SF			
11:05	50 ESTÚDIO 5 TAI-CHI N1 SB		50 ESTÚDIO 5 TAI-CHI N1 SB		50 ESTÚDIO 5 TAI-CHI N1 SB		45 ESTÚDIO 1 RPM N3 SW
11:15			45 ESTÚDIO 3 RITMOS LATINOS N2 SA				
11:45						45 ESTÚDIO 5 BODY PUMP N3 SF	
12:05			50 ESTÚDIO 4 TAI-CHI N1 SB				
12:15			45 ESTÚDIO 5 BODY PUMP N3 SF				
12:30	45 ESTÚDIO 5 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB 30 ESTÚDIO 1 RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 3 RITMOS LATINOS N2 SA	30 ESTÚDIO 1 RPM N3 SW		
12:45	45 ESTÚDIO 1 RPM N3 SW		30 ESTÚDIO 3 TRX FIT N4 SW				
13:00					30 ESTÚDIO 3 TRX FIT N4 SW		
13:05			30 ESTÚDIO 1 RPM N3 SW				
13:15				30 ESTÚDIO 4 CX WORX N2 SF			
15:15					30 ESTÚDIO 3 GAP EXPRESS N2 SF		
15:30	45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB				45 ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB		
16:00	45 ESTÚDIO 5 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 5 ZUMBA N2 SA		45 ESTÚDIO 3 ZUMBA N2 SA			
16:15			45 ESTÚDIO 5 LOCALIZADA N3 SF		30 ESTÚDIO 3 CIRCUITO N2 SA		
16:20		45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 5 PILATES N1 SB			
18:05	50 ESTÚDIO 3 STEP N3 SW				45 ESTÚDIO 5 LOCALIZADA N3 SF		
18:15			30 ESTÚDIO 5 CX WORX N2 SF				
18:30	45 ESTÚDIO 4 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 1 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 5 BODY PUMP N3 SF			
18:35		45 ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB			45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		
18:45		45 ESTÚDIO 5 BODY COMBAT N4 SW					
19:00			45 ESTÚDIO 4 BODY COMBAT N4 SW		45 ESTÚDIO 1 RPM N3 SW		
19:15	45 ESTÚDIO 5 BODY PUMP N3 SF			45 ESTÚDIO 1 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 5 POWER JUMP N4 SW		
19:25				45 ESTÚDIO 4 BODY ATTACK N4 SW			
19:30	45 ESTÚDIO 4 BODY COMBAT N4 SW	50 ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	45 ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	50 ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB			
19:35			45 ESTÚDIO 1 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 5 BODY COMBAT N4 SW			
19:45	45 ESTÚDIO 3 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 5 BODY PUMP N3 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 Solinka reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na recepção do Clube.

Mapa de Aulas Solinca Colombo

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
20:45	30 ESTÚDIO 3 CX WORX N2 SF						

LEGENDA:

N1 Nivel 1	N2 Nivel 2	N3 Nivel 3	SB Smart Balance	SA Smart Age
N4 Nivel 4	N5 Nivel 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.