

Mapa de Aulas Solinca Lumiar

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
07:20							
09:05							
09:20							
10:20					45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
11:20	45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF		45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	30' ESTÚDIO 2 3B N2 SF			45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF
11:35							
12:20		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF		
13:05							
18:20							
18:35		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30' ESTÚDIO 2 3B N2 SF				
19:05			55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				
19:35	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
19:45							
20:10							

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.