

Mapa de Aulas Solinca Norte Shopping

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:30				45' ESTÚDIO 4 BODY BALANCE N1 SB 45' ESTÚDIO 4 BODY BALANCE N1 SB			
09:15	45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB		45' ESTÚDIO 4 YOGA N1 SB 45' ESTÚDIO 4 YOGA N1 SB	45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB 45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB	45' ESTÚDIO 4 YOGA N1 SB 45' ESTÚDIO 4 YOGA N1 SB	45' ESTÚDIO 4 YOGA N1 SB 45' ESTÚDIO 4 YOGA N1 SB	45' ESTÚDIO 4 BODY BALANCE N1 SB 45' ESTÚDIO 4 BODY BALANCE N1 SB
09:30							
10:00							
10:15		45' ESTÚDIO 4 YOGA N1 SB	45' ESTÚDIO 4 TAI-CHI N1 SB 45' ESTÚDIO 4 TAI-CHI N1 SB	45' ESTÚDIO 4 BODY BALANCE N1 SB 45' ESTÚDIO 4 BODY BALANCE N1 SB	45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB 45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB		
10:30		30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB					
10:45							
11:00							
11:15		45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB				45' ESTÚDIO 4 TAI-CHI N1 SB 45' ESTÚDIO 4 TAI-CHI N1 SB	
11:30							
11:35							
12:45		45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB					
15:00							
15:15			45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB 45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB				
15:30							
16:00							
16:15				45' ESTÚDIO 4 TAI-CHI N1 SB 45' ESTÚDIO 4 TAI-CHI N1 SB		45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB 45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB	
16:30							
17:00							
18:00							
18:15	45' ESTÚDIO 4 BODY BALANCE N1 SB				45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB 45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB		
18:30							
19:00			45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB 45' ESTÚDIO 4 PILATES N1 SB				
19:15					45' ESTÚDIO 4 YOGA N1 SB 45' ESTÚDIO 4 YOGA N1 SB		
19:30							
20:40		45' ESTÚDIO 4 YOGA N1 SB 45' ESTÚDIO 4 YOGA N1 SB					

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.