

Mapa de Aulas Solinca Constituição

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	45' ESTÚDIO 2 CIRCUITO N2 SA	45' RPM N3 SW		
07:30	15' GINÁSIO ABS N1 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF			
09:15		55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	55' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB		55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	55' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB
09:30		15' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF		15' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF		45' RPM N3 SW	30' GINÁSIO S-FUNCTIONAL N3 SW
10:00	55' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB						
10:30	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW	55' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF 15' GINÁSIO ABS N1 SF	55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	15' GINÁSIO S-FUNCTIONAL N3 SW 45' RPM N3 SW	55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB 55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45' RPM N3 SW
11:00	55' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	30' GINÁSIO S-FUNCTIONAL N3 SW		15' GINÁSIO ABS N1 SF		15' GINÁSIO ABS N1 SF	30' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA
11:30		15' ESTÚDIO 3 S-MIND N1 SB	15' GINÁSIO SQA N1 SW	55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		55' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF
12:45	45' RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 3B N2 SF	45' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB 30' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30' GINÁSIO S-FUNCTIONAL N3 SW 45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	15' GINÁSIO ABS N1 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF
13:00	15' GINÁSIO ABS N1 SF						
14:15		15' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF		15' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF			
14:30	55' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	30' ESTÚDIO 2 TRX SWEAT N4 SF	55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
15:00				15' ESTÚDIO 3 S-MIND N1 SB			
15:30	30' GINÁSIO S-FUNCTIONAL N3 SW		55' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA		55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB		
16:00			15' GINÁSIO ABS N1 SF				
17:30						45' ESTÚDIO 2 TRX BOOTCAMP N4 SF	
18:00	55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			15' ESTÚDIO 3 S-MIND N1 SB 55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
18:15			45' ESTÚDIO 2 TRX STRONG N4 SF				
18:30	55' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	15' GINÁSIO ABS N1 SF	30' GINÁSIO S-Challenge N4 SW	55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	45' RPM N3 SW	
19:00	15' GINÁSIO ABS N1 SF 45' RPM N3 SW	55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB 55' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	30' ESTÚDIO 2 3B N2 SF	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 45' RPM N3 SW	30' ESTÚDIO 2 S-Challenge N4 SW		
19:30	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB 55' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW	45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	55' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB 55' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW 15' GINÁSIO ABS N1 SF	55' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW 15' ESTÚDIO 3 S-MIND N1 SB	45' RPM N3 SW		
20:15		30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF 55' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	45' RPM N3 SW		30' GINÁSIO S-FUNCTIONAL N3 SW		
20:30	55' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA 55' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB 55' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	55' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW 45' RPM N3 SW	15' GINÁSIO ABS N1 SF 55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	55' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW			

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.