

Mapa de Aulas Solinca Constituição

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

Power

Fun

Renewal

SB Smart Balance

SA Smart Age

Arte Marcial

High Energy

Express

SF Smart Fit

SW Smart Weight

INFORMAÇÕES:

A Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.

Mais informações na receção do Clube.