

Mapa de Aulas Solinca Constituição

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP SF					
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							
09:30							
10:30	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP SF		55' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA SF			55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP SF	
11:00			15' GINÁSIO ABS SF	15' GINÁSIO ABS SF		15' GINÁSIO ABS SF	
11:30		15' ESTÚDIO 3 S-MIND SF					45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP SF
12:45		45' ESTÚDIO 1 3B BUM BUM BRASIL SF		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP SF		15' GINÁSIO ABS SF	15' GINÁSIO ABS SF
13:00	15' GINÁSIO ABS SF						
14:15							
14:30					60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP SF		
15:00				15' ESTÚDIO 3 S-MIND SF			
15:30							
16:00			15' GINÁSIO ABS SF				
17:30						55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP SF	
18:00		55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP SF			15' ESTÚDIO 3 S-MIND SF 55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP SF		
18:30		15' GINÁSIO ABS SF					
19:00	15' GINÁSIO ABS SF		30' ESTÚDIO 2 3B BUM BUM BRASIL SF	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP SF			
19:30	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP SF	45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA SF	15' GINÁSIO ABS SF	15' ESTÚDIO 3 S-MIND SF			
20:15		30' ESTÚDIO 1 3B BUM BUM BRASIL SF		55' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA SF			
20:30			15' GINÁSIO ABS SF 55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP SF				

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 recepção do Clube.