

# Mapa de Aulas Solinca Constituição

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF					
07:30	15' GINÁSIO ABS N1 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF			
09:15							
09:30		15' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF		15' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF			
10:00							
10:30	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		55' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF 15' GINÁSIO ABS N1 SF			55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
11:00				15' GINÁSIO ABS N1 SF		15' GINÁSIO ABS N1 SF	
11:30							60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF
12:45		45' ESTÚDIO 1 3B N2 SF		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		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		30' ESTÚDIO 2 TRX SWEAT N4 SF			60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
15:00							
15:30							
16:00			15' GINÁSIO ABS N1 SF				
17:30						45' ESTÚDIO 2 TRX BOOTCAMP N4 SF	
18:00		55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
18:15			45' ESTÚDIO 2 TRX STRONG N4 SF				
18:30		15' GINÁSIO ABS N1 SF					
19:00	15' GINÁSIO ABS N1 SF		30' ESTÚDIO 2 3B N2 SF	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
19:30	55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF				
20:15		30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF					
20:30			15' GINÁSIO ABS N1 SF 55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				

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.