

Mapa de Aulas Solínca Constituição

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45 RPM RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW				45 RPM RPM N3 SW		
09:00							
09:15							
09:30						45 RPM RPM N3 SW	45 RPM RPM N3 SW
10:00			45 RPM RPM N3 SW				
10:15							
10:30					45 RPM RPM N3 SW		
11:00		45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW					
11:15							
11:30							
12:45	45 ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW		45 RPM RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW		
14:30							
15:30							
18:00						45 RPM RPM N3 SW	
18:15							
18:30	45 ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW						
19:00	45 RPM RPM N3 SW						
19:15		45 RPM RPM N3 SW		45 RPM RPM N3 SW			
19:30		45 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW	45 RPM RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW		
19:45							
20:10	45 ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW						
20:30				45 ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW			
20:40		45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT 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 Solínca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na recepção do Clube.