

# Mapa de Aulas Solinca Constituição

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW				45' RPM RPM N3 SW		
07:30							
09:15							
09:30						45' RPM RPM N3 SW	30' GINÁSIO S-FUNCTIONAL N3 SW
10:00							
10:30		45' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW			15' GINÁSIO S-FUNCTIONAL N3 SW 45' RPM RPM N3 SW		45' RPM RPM N3 SW
11:00		30' GINÁSIO S-FUNCTIONAL N3 SW					
11:30			15' GINÁSIO SQA N1 SW				
12:45	45' RPM RPM N3 SW		30' ESTÚDIO 2 TRX FIT N4 SW		30' GINÁSIO S-FUNCTIONAL N3 SW 45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW		
13:00							
14:15							
14:30							
15:00							
15:30	30' GINÁSIO S-FUNCTIONAL N3 SW						
16:00							
17:30							
18:00							
18:15							
18:30	55' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW		30' GINÁSIO S-Challenge N4 SW			45' RPM RPM N3 SW	
19:00	45' RPM RPM N3 SW			45' RPM RPM N3 SW	30' ESTÚDIO 2 S-Challenge N4 SW		
19:30	55' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW		55' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	55' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	45' RPM RPM N3 SW		
20:15			45' RPM RPM N3 SW		30' GINÁSIO S-FUNCTIONAL N3 SW		
20:30	55' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	55' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW 45' RPM RPM N3 SW		55' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW			

LEGENDA:

N1 Nível 1

N2 Nível 2

N3 Nível 3

N4 Nível 4

N5 Nível 5

SB Smart Balance

SF Smart Fit

SA Smart Age

SW Smart Weight

INFORMAÇÕES:

A Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na recepção do Clube.