

Mapa de Aulas Solinca Constituição

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

LEGENDA:

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.