

Mapa de Aulas Solinca Dragão

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:20		45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF					
08:05	45' ESTÚDIO 3 TRX BOOTCAMP N4 SF		45' ESTÚDIO 3 TRX STRONG N4 SF				
09:05							
09:35							
10:05							
10:20	30' ESTÚDIO 2 3B N2 SF	45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF		45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF		45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	
10:35			45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF				45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF
11:35							
12:35	45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	45' ESTÚDIO 3 CX WORX N2 SF 45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF		45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
12:50	45' ESTÚDIO 3 TRX BOOTCAMP N4 SF		30' ESTÚDIO 3 TRX SWEAT N4 SF		45' ESTÚDIO 3 TRX STRONG N4 SF		
13:35	20' 4x4 ABS N1 SF		15' 4x4 ABS N1 SF		20' 4x4 ABS N1 SF		
15:05					30' ESTÚDIO 2 3B N2 SF		
15:35							
16:05		20' 4x4 ABS N1 SF					
16:35	45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF						
17:35	20' 4x4 ABS N1 SF		20' 4x4 ABS N1 SF			45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	
18:20							
18:35	45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF		45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF		
19:05	20' 4x4 ABS N1 SF		45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF 20' 4x4 ABS N1 SF				
19:35			45' ESTÚDIO 1 BARRA DE CHÃO N2 SF		45' ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF		
20:05							
20:50		45' ESTÚDIO 2 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.