

Mapa de Aulas Solinca Dragão

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:20	45 RPM RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW		45 ESTÚDIO 3 POWER JUMP N4 SW 45 RPM RPM N3 SW		
08:05							
09:05							
09:35							
10:05	15 GINÁSIO S-Bike Race N4 SW	15 GINÁSIO S-Row Race N4 SW			15 GINÁSIO S-Bike Race N4 SW	45 RPM RPM N3 SW	45 RPM RPM N3 SW
10:20							
10:35	45 ESTÚDIO 3 BODY ATTACK N4 SW	45 RPM RPM N3 SW		45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 POWER JUMP N4 SW		
11:35						45 ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW 45 RPM RPM N3 SW	45 RPM RPM N3 SW
12:35	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 POWER JUMP N4 SW	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 BODY COMBAT N4 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW		
12:50							
13:35							
15:05							
15:35							
16:05	45 ESTÚDIO 3 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 3 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY STEP N4 SW 15 GINÁSIO S-Bike Race N4 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW 15 GINÁSIO S-Row Race N4 SW			
16:35							
17:35							
18:20					45 RPM RPM N3 SW		
18:35		45 RPM RPM N3 SW	45 RPM RPM N3 SW				
19:05	45 ESTÚDIO 3 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 3 BODY STEP N4 SW	45 ESTÚDIO 3 BODY ATTACK N4 SW	45 ESTÚDIO 3 BODY COMBAT N4 SW	45 RPM RPM N3 SW		
19:35	45 RPM RPM N3 SW			45 RPM RPM N3 SW			
20:05	45 ESTÚDIO 2 STEP N3 SW		45 ESTÚDIO 2 STEP N3 SW				
20:50				45 RPM RPM N3 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 Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na recepção do Clube.