

Mapa de Aulas Solinca Laranjeiras

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:05	60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45' RPM RPM N3 SW	60' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45' RPM RPM N3 SW		
07:55		15' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF			30' RPM CORE N2 SF		
08:05	30' ESTÚDIO 1 LES MILLS BARRE N2 SF 15' GINÁSIO ABS N1 SF		30' RPM RPM N3 SW	35' ESTÚDIO 1 3B N2 SF			
08:30		45' ESTÚDIO 1 GINÁSTICA GLOBAL N2 SA			45' ESTÚDIO 1 GINÁSTICA GLOBAL N2 SA		
09:00	20' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF		20' GINÁSIO SQA N1 SW	20' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF		
09:20						30' ESTÚDIO 1 TRX FIT N4 SW	
09:30	60' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	60' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB		15' GINÁSIO ABS N1 SF
10:00						60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30' ESTÚDIO 1 CIRCUITO N2 SA 60' RPM SPINNING N3 SW
10:15				45' ESTÚDIO 1 CIRCUITO N2 SA		45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	
10:30	60' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	30' ESTÚDIO 1 CORE N2 SF	60' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF		45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF	30' ESTÚDIO 1 CORE N2 SF
11:00						60' BOX CROSS TRAINING N4 SF 45' ESTÚDIO 2 ALONGAMENTOS N1 SF	60' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF 15' GINÁSIO ABS N1 SF
11:05		20' ESTÚDIO 1 S-MIND N1 SB		20' ESTÚDIO 1 S-MIND N1 SB			
11:10						45' RPM RPM N3 SW	
11:15						60' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	
11:30	45' ESTÚDIO 1 ALONGAMENTOS N1 SF		30' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF		
11:35		30' ESTÚDIO 1 TRX SWEAT N4 SF					
12:00						60' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	60' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB
12:30		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	35' ESTÚDIO 1 3B N2 SF	45' ESTÚDIO 1 TRX STRONG N4 SF 45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	45' ESTÚDIO 1 TRX STRONG N4 SF	
12:45	60' BOX CROSS TRAINING N4 SF		60' BOX CROSS TRAINING N4 SF		60' BOX CROSS TRAINING N4 SF		
13:00	60' ESTÚDIO 1 AERÓBICA N3 SA	60' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	35' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB 30' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW				
13:05				30' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW			
13:15	45' RPM RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45' BOX CIRCUIT TRAINING N3 SF	19' ESTÚDIO 2 LES MILLS BARRE N2 SF	45' ESTÚDIO 2 BARRA DE CHÃO N2 SF 45' BOX CIRCUIT TRAINING N3 SF 45' RPM RPM N3 SW			
13:25		30' ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW					
13:30			30' ESTÚDIO 1 TRX FIT N4 SW				15' GINÁSIO ABS N1 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.

Mapa de Aulas Solinca Laranjeiras

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
13:35				30' ESTÚDIO 1 TRX SWEAT N4 SF			
16:00						45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF
17:00	15' GINÁSIO ABS N1 SF	15' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF	15' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF		60' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	
17:15		30' ESTÚDIO 1 TRX FIT N4 SW	45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	45' ESTÚDIO 1 TRX STRONG N4 SF			
17:45	30' ESTÚDIO 2 LES MILLS BARRE N2 SF						
18:00	15' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF	15' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF 30' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW		15' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF		
18:15	45' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF 45' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW		45' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW 45' ESTÚDIO 1 AERÓBICA N3 SA	45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF 45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW		
18:30	45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB 45' BOX CROSS TRAINING N4 SF	60' BOX CROSS TRAINING N4 SF	20' GINÁSIO CIRCUITO N2 SA 45' ESTÚDIO 2 SH'BAM N2 SA				
18:35			45' ESTÚDIO 1 BODY STEP N4 SW				
19:00		60' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB		60' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB			
19:05			60' BOX CROSS TRAINING N4 SF	60' BOX CROSS TRAINING N4 SF	60' BOX CROSS TRAINING N4 SF		
19:15	60' ESTÚDIO 1 BODY STEP N4 SW 60' BOX CROSS TRAINING N4 SF 30' ESTÚDIO 2 GAP EXPRESS N2 SF 45' RPM RPM N3 SW	60' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW 45' RPM SPINNING N3 SW 45' ESTÚDIO 2 GAP EXPRESS N2 SF	45' RPM RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45' ESTÚDIO 2 STEP N3 SW 60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA 45' RPM SPINNING N3 SW 60' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
19:25			45' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA				
19:30		60' BOX CROSS TRAINING N4 SF					
20:00	60' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB		60' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB		30' ESTÚDIO 3 LES MILLS BARRE N2 SF 45' ESTÚDIO 1 SH'BAM N2 SA		
20:15	60' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	60' ESTÚDIO 2 KICKBOXING N4 SW 60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		45' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW 45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	60' ESTÚDIO 2 Muay Thai N4 SW		
21:00				60' ESTÚDIO 2 KICKBOXING N4 SW			
21:15	30' ESTÚDIO 1 EXTREME N4 SW 30' ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW	45' ESTÚDIO 1 TRX BOOTCAMP N4 SF 15' GINÁSIO ABS N1 SF	35' ESTÚDIO 2 XTREME N4 SW		15' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF		

LEGENDA:

N1 Nível 1

N2 Nível 2

N3 Nível 3

N4 Nível 4

N5 Nível 5

SB Smart Balance

SA Smart Age

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.