

# Mapa de Aulas Solinca Laranjeiras

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:05							
07:55							
08:05							
08:30		45' ESTÚDIO 1 GINÁSTICA GLOBAL N2 SA			45' ESTÚDIO 1 GINÁSTICA GLOBAL N2 SA		
09:00							
09:20							
09:30							
10:00							30' ESTÚDIO 1 CIRCUITO N2 SA
10:15				45' ESTÚDIO 1 CIRCUITO N2 SA			
10:30							
11:00							
11:05							
11:10							
11:15						60' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	
11:30			30' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA				
11:35							
12:00							
12:30							
12:45							
13:00	60' ESTÚDIO 1 AERÓBICA N3 SA						
13:05							
13:15							
13:25							
13:30							
13:35							
16:00							
17:00							
17:15							
17:45							
18:00							
18:15				45' ESTÚDIO 1 AERÓBICA N3 SA			
18:30			20' GINÁSIO CIRCUITO N2 SA 45' ESTÚDIO 2 SH'BAM N2 SA				
18:35							
19:00							
19:05							
19:15					45' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA		
19:25			45' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA				
19:30							
20:00					45' ESTÚDIO 1 SH'BAM N2 SA		
20:15							
21:00							
21:15							

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.