

# Mapa de Aulas Solinca Laranjeiras

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:05	60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
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			35' ESTÚDIO 1 3B N2 SF			
08:30							
09:00	20' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF			20' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF		
09:20							
09:30		45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF		45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF			15' GINÁSIO ABS N1 SF
10:00						60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
10:15						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							
11:10							
11:15							
11:30	45' ESTÚDIO 1 ALONGAMENTOS N1 SF				30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF		
11:35		30' ESTÚDIO 1 TRX SWEAT N4 SF					
12:00							
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 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							
13:05							
13:15		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			
13:25							
13:30							15' GINÁSIO ABS N1 SF
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			
17:15				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		15' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF		
18:15		45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF			45' ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF		
18:30	45' BOX CROSS TRAINING N4 SF	60' BOX CROSS TRAINING N4 SF					
18:35							
19:00							

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
19:05			60' BOX CROSS TRAINING N4 SF	60' BOX CROSS TRAINING N4 SF	60' BOX CROSS TRAINING N4 SF		
19:15	60' BOX CROSS TRAINING N4 SF	45' ESTÚDIO 2 GAP EXPRESS N2 SF		60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
	30' ESTÚDIO 2 GAP EXPRESS N2 SF						
19:25							
19:30		60' BOX CROSS TRAINING N4 SF					
20:00					30' ESTÚDIO 3 LES MILLS BARRE N2 SF		
20:15		60' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF					
21:00							
21:15		45' ESTÚDIO 1 TRX BOOTCAMP N4 SF			15' GINÁSIO ALONGAMENTOS N1 SF		
		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.