

Mapa de Aulas Solinca Laranjeiras

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
07:15							
08:15			30 ESTÚDIO 1 CORE N2 SF		30 ESTÚDIO 1 CORE N2 SF		
08:30		30 ESTÚDIO 1 CORE N2 SF		30 ESTÚDIO 1 3B N2 SF			
09:30	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF			45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF			
10:00						58 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	
10:30	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	30 ESTÚDIO 1 ALONGAMENTOS N1 SF	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	30 ESTÚDIO 1 ALONGAMENTOS N1 SF	30 ESTÚDIO 1 3B N2 SF		
11:00						60 BOX CIRCUIT TRAINING N3 SF	45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF
11:15							
11:30							
11:35						30 ESTÚDIO 2 ALONGAMENTOS N1 SF	
12:15							
12:30		45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF				
12:45	45 BOX CIRCUIT TRAINING N3 SF		45 BOX CIRCUIT TRAINING N3 SF		45 BOX CIRCUIT TRAINING N3 SF		
13:00					45 ESTÚDIO 1 TRX SWEAT N4 SF		
13:15		45 BOX CIRCUIT TRAINING N3 SF		45 BOX CIRCUIT TRAINING N3 SF			
17:00							
17:45	30 ESTÚDIO 2 LES MILLS BARRE N2 SF						
17:50			30 ESTÚDIO 2 LES MILLS BARRE N2 SF				
18:00					45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF		
18:10		45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF					
18:15							
18:30	45 BOX CIRCUIT TRAINING N3 SF	45 BOX CIRCUIT TRAINING N3 SF		45 BOX CIRCUIT TRAINING N3 SF			
19:00							
19:10							
19:15				55 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
19:30							
20:00							
20:15							
20:20		45 ESTÚDIO 1 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.