

Mapa de Aulas Solınca Laranjeiras

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10		45' RPM RPM N3 SW					
07:15							
08:15							
08:30							
09:30							
10:00							45' RPM SPINNING N3 SW
10:30							
11:00							
11:15						45' RPM RPM N3 SW	
11:30							
11:35							
12:15						45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	
12:30							
12:45							
13:00			45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	30' ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW			
13:15	45' RPM RPM N3 SW			45' RPM RPM N3 SW			
17:00							
17:45							
17:50							
18:00							
18:10							
18:15	45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	45' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW 45' ESTÚDIO 1 BODY STEP N4 SW	45' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW		
18:30							
19:00					45' RPM RPM N3 SW		
19:10							
19:15	55' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW 45' RPM RPM N3 SW	45' RPM RPM N3 SW 55' ESTÚDIO 1 BODY STEP N4 SW	45' RPM RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW			45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	
19:30							
20:00							
20:15							
20:20							

LEGENDA:

N1 Nivel 1	N2 Nivel 2	N3 Nivel 3	SB Smart Balance	SA Smart Age
N4 Nivel 4	N5 Nivel 5	SF Smart Fit	SW Smart Weight	

INFORMAÇÕES:

A Solınca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários. Mais informações na recepção do Clube.