

Mapa de Aulas Solinca Laranjeiras

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:05		45' RPM RPM N3 SW			45' RPM RPM N3 SW		
07:55							
08:05			30' RPM RPM N3 SW				
08:30							
09:00			20' GINÁSIO SQA N1 SW				
09:20						30' ESTÚDIO 1 TRX FIT N4 SW	
09:30							
10:00							60' RPM SPINNING N3 SW
10:15							
10:30							
11:00							
11:05							
11:10						45' RPM RPM N3 SW	
11:15							
11:30							
11:35							
12:00						60' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	
12:30							
12:45							
13:00			30' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW				
13:05				30' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW			
13:15	45' RPM RPM N3 SW			45' RPM RPM N3 SW			
13:25		30' ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW					
13:30			30' ESTÚDIO 1 TRX FIT N4 SW				
13:35							
16:00							
17:00							
17:15		30' ESTÚDIO 1 TRX FIT N4 SW					
17:45							
18:00			30' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW				
18:15	45' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW		45' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW		
18:30							
18:35			45' ESTÚDIO 1 BODY STEP N4 SW				
19:00							
19:05							
19:15	60' ESTÚDIO 1 BODY STEP N4 SW 45' RPM RPM N3 SW	60' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW 45' RPM SPINNING N3 SW	45' RPM RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 2 STEP N3 SW	45' RPM SPINNING N3 SW		
19:25							
19:30							
20:00							
20:15	60' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	60' ESTÚDIO 2 KICKBOXING N4 SW		45' ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	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		35' ESTÚDIO 2 XTREME N4 SW				

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.