

# Mapa de Aulas Solinca Maia Jardim

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45' RPM N3 SW 50' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW 30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	45' RPM N3 SW		
07:30	50' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		15' GINÁSIO ABS N1 SF		
09:15	45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW 50' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	15' GINÁSIO ABS N1 SF 45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF 55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	45' ESTÚDIO 3 TRX BOOTCAMP N4 SF	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	50' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB
10:30	30' ESTÚDIO 3 TRX FIT N4 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 50' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW 45' RPM N3 SW	50' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	55' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB 40' ESTÚDIO 3 TRX STRONG N4 SF	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 55' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF 45' RPM N3 SW
11:30	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 3 TRX BOOTCAMP N4 SF 50' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	55' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	30' ESTÚDIO 3 TRX FIT N4 SW		45' RPM N3 SW 50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW 55' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA
12:15	15' GINÁSIO ABS N1 SF		30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	15' GINÁSIO ABS N1 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF	
12:45	45' ESTÚDIO 3 TRX BOOTCAMP N4 SF	45' RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK EXPRESS N4 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
14:30		55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB		50' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB			
15:30	30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF	20' ESTÚDIO 3 S-MIND N1 SB	50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	30' ESTÚDIO 3 TRX SWEAT N4 SF	50' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	45' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	
16:00	45' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	30' ESTÚDIO 3 TRX FIT N4 SW	45' ESTÚDIO 3 TRX BOOTCAMP N4 SF	45' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA		30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	
17:00	15' GINÁSIO ABS N1 SF		15' GINÁSIO ABS N1 SF		15' GINÁSIO ABS N1 SF	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
18:00	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	30' ESTÚDIO 3 TRX SWEAT N4 SF 55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	45' ESTÚDIO 3 TRX BOOTCAMP N4 SF		45' RPM N3 SW	
18:30	60' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW 45' RPM N3 SW	30' ESTÚDIO 2 3B N2 SF 30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	45' RPM N3 SW	60' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW 30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF 45' RPM N3 SW	15' GINÁSIO ABS N1 SF	
19:00	30' ESTÚDIO 2 3B N2 SF	55' ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB 45' RPM N3 SW 55' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF 45' RPM N3 SW	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW 50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF		
19:30	45' RPM N3 SW 45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		45' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW	50' ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	55' ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA		
19:45		30' ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW					
20:00	50' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	55' ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	50' ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	55' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW			
21:05	30' RPM N3 SW 30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	30' ESTÚDIO 1 BODY PUMP EXPRESS N3 SF	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 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.