

Mapa de Aulas Solinca Maia Jardim

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF		45 RPM RPM N3 SW		
09:15	45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB
10:30		45 ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB		45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW 45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF 45 RPM RPM N3 SW
11:30	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF		45 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA			45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW 45 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA
12:45	45 RPM RPM N3 SW	30 ESTÚDIO 3 TRX STRONG N4 SF	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF		
14:30	45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB		45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB			
15:30					45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB		
18:30	45 RPM RPM N3 SW 30 ESTÚDIO 1 3B N2 SF	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW	45 RPM RPM N3 SW		
19:00	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 2 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 2 BODY PUMP N3 SF			
19:30	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 BODY BALANCE N1 SB	45 RPM RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA		
20:00	45 ESTÚDIO 3 PILATES N1 SB	45 RPM RPM N3 SW 45 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	45 ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW 45 ESTÚDIO 3 YOGA N1 SB	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW			
21:05		30 ESTÚDIO 2 BODY PUMP EXPRESS N3 SF	30 ESTÚDIO 1 3B N2 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.