

# Mapa de Aulas Solinca Maia Jardim

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF						
07:30			45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		15' GINÁSIO ABS N1 SF		
09:15		15' GINÁSIO ABS N1 SF	50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45' ESTÚDIO 3 TRX BOOTCAMP N4 SF	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
10:30		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			40' ESTÚDIO 3 TRX STRONG N4 SF	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF
11:30	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45' ESTÚDIO 3 TRX BOOTCAMP N4 SF				50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	
12:15	15' GINÁSIO ABS N1 SF				15' GINÁSIO ABS N1 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF	
12:45	45' ESTÚDIO 3 TRX BOOTCAMP N4 SF		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		
14:30							
15:30	30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF		50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	30' ESTÚDIO 3 TRX SWEAT N4 SF			
16:00			45' ESTÚDIO 3 TRX BOOTCAMP N4 SF				
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' ESTÚDIO 3 TRX SWEAT N4 SF 55' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		45' ESTÚDIO 3 TRX BOOTCAMP N4 SF			
18:30		30' ESTÚDIO 2 3B N2 SF			30' ESTÚDIO 1 3B N2 SF	15' GINÁSIO ABS N1 SF	
19:00	30' ESTÚDIO 2 3B N2 SF		50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	50' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF		
19:30	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF						
19:45							
20:00							
21:05		30' ESTÚDIO 1 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.