

Mapa de Aulas Solinca Maia Jardim

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		45' RPM N3 SW		45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW 30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	45' RPM N3 SW		
07:30							
09:15	45' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK N4 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW					
10:30	30' ESTÚDIO 3 TRX FIT N4 SW		30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW 45' RPM N3 SW			55' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW	45' RPM N3 SW
11:30				30' ESTÚDIO 3 TRX FIT N4 SW		45' RPM N3 SW	45' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW
12:15			30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW			
12:45		45' RPM N3 SW		30' ESTÚDIO 1 BODY ATTACK EXPRESS N4 SW			
14:30							
15:30							
16:00		30' ESTÚDIO 3 TRX FIT N4 SW				30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	
17:00							
18:00	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW		30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW			45' RPM N3 SW	
18:30	60' ESTÚDIO 2 BODY COMBAT N4 SW 45' RPM N3 SW	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	45' RPM N3 SW	60' ESTÚDIO 1 BODY COMBAT N4 SW 30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW	45' RPM N3 SW		
19:00		45' RPM N3 SW 55' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW		45' RPM N3 SW	30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW		
19:30	45' RPM N3 SW		45' ESTÚDIO 2 BODY ATTACK N4 SW				
19:45		30' ESTÚDIO 1 S-Challenge N4 SW					
20:00				55' ESTÚDIO 2 POWER JUMP N4 SW			
21:05	30' RPM N3 SW 30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW		30' 4x4 S-FUNCTIONAL N3 SW		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.