

Mapa de Aulas Solinca Saldanha

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	30' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB		
07:50		45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB					
08:00							
09:50						30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB	
10:30						50' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB
11:00							
11:30							45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB
12:15	45' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB						
12:30			30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB 30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	30' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB		
13:00							
13:10	30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB 30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	30' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	30' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB	30' ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		
16:00	30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		30' ESTÚDIO 2 BUNDA N3 SB		30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		
17:30					30' ESTÚDIO 2 BUNDA N3 SB		
17:40		30' ESTÚDIO 1 BUNDA N3 SB					
18:20	45' ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB	30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	50' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB			
18:30							
19:00							
19:10			45' ESTÚDIO 1 BODY BALANCE N1 SB				
19:15	30' ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB				30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB	60' ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB	
19:30		30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB					
19:40			50' ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB				
20:00	30' ESTÚDIO 2 TRX N3 SB		30' ESTÚDIO 1 TOTAL N3 SB				

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.