

# Mapa de Aulas Solinca Maia light

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 1 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
08:45		45 ESTÚDIO 1 GAP N2 SF					
09:15						45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 1 YOGA N1 SB
09:30				15 ESTÚDIO 4 ABS N1 SF		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF
09:45		45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
10:00	45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB			45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		
10:15	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	
10:30		45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	15 ESTÚDIO 4 ABS N1 SF				45 ESTÚDIO 1 GAP N2 SF
10:45						45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
11:00			45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW				45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW
11:15						45 ESTÚDIO 2 BODY BALANCE N1 SB	
						45 ESTÚDIO 1 ZUMBA N2 SA	
12:45	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
13:00	30 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	30 ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF	30 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW	30 ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF			
15:00			45 ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF		45 ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF		
15:15		45 ESTÚDIO 4 TRX N3 SB					
15:30	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW						
16:00	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB			45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
17:00						45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	
17:30	45 ESTÚDIO 1 GAP N2 SF						
18:00		45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB			45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB		
18:15		45 ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45 ESTÚDIO 1 GAP N2 SF	45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW			
18:30		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW					
18:40				45 ESTÚDIO 4 TRX N3 SB			
18:45	45 ESTÚDIO 4 CROSSTRaining N5 SW/SB						
19:00			45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB		45 ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF		
19:15	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		45 ESTÚDIO 3 RPM N3 SW		45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW		
19:30	45 ESTÚDIO 1 POWER JUMP N4 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF		45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB			
19:45	45 ESTÚDIO 2 PILATES N1 SB			45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
20:05			40 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA				
20:40				45 ESTÚDIO 2 YOGA N1 SB			
20:45	45 ESTÚDIO 2 ZUMBA N2 SA	45 ESTÚDIO 3 CYCLE N3 SW	45 ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	45 ESTÚDIO 1 PILATES N1 SB	45 ESTÚDIO 3 CYCLE 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.