

Mapa de Aulas Solinca Maia light

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15				45' ESTÚDIO 1 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF			
08:45		45' ESTÚDIO 1 GAP N2 SF					
09:15							
09:30				15' ESTÚDIO 4 ABS N1 SF			45' ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF
09:45							
10:00							
10:15							
10:30			15' ESTÚDIO 4 ABS N1 SF				45' ESTÚDIO 1 GAP N2 SF
10:45							
11:00							
11:15							
12:45	45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF						
13:00		30' ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF		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							
15:30							
16:00						45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF	
17:00							
17:30	45' ESTÚDIO 1 GAP N2 SF						
18:00							
18:15		45' ESTÚDIO 1 LOCALIZADA N3 SF	45' ESTÚDIO 1 GAP N2 SF				
18:30							
18:40							
18:45							
19:00					45' ESTÚDIO 4 FUNCTIONAL TRAINING N3 SF		
19:15							
19:30		45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF					
19:45				45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF			
20:05							
20:40							
20:45			45' ESTÚDIO 1 BODY PUMP N3 SF				

LEGENDA:

N1 Nivel 1	N2 Nivel 2	N3 Nivel 3	SB Smart Balance	SA Smart Age
N4 Nivel 4	N5 Nivel 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.