

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		45' PISCINA ADULTOS		45' PISCINA ADULTOS			
08:00		45' PISCINA ADULTOS		45' PISCINA ADULTOS			
08:45	45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA	45' PISCINA ADULTOS	45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA	45' PISCINA ADULTOS	45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA		
09:00						30' PISCINA BEBÉS 30' PISCINA C0 45' PISCINA C1	
09:30		45' PISCINA ADULTOS		45' PISCINA ADULTOS		30' PISCINA BEBÉS 30' PISCINA C0	
09:45	45' PISCINA ADULTOS		45' PISCINA ADULTOS		45' PISCINA ADULTOS	45' PISCINA C1	
10:00						30' PISCINA BEBÉS 30' PISCINA C0	
10:30	45' PISCINA ADULTOS		45' PISCINA ADULTOS		45' PISCINA ADULTOS	45' PISCINA C1 30' PISCINA BEBÉS 30' PISCINA C0 45' PISCINA C1+	
11:00						45' PISCINA C2/C3 30' PISCINA BEBÉS	
11:15	45' PISCINA ADULTOS	45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA		45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA	45' PISCINA ADULTOS	30' PISCINA C1+ 45' PISCINA C1	
11:30						30' PISCINA C0	45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA
11:45						45' PISCINA PC	
12:15						45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA	
13:00	45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA		45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA		45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA		
16:00	45' PISCINA ADULTOS	45' PISCINA ADULTOS 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA		45' PISCINA ADULTOS 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA	45' PISCINA ADULTOS		
16:45	30' PISCINA C1 45' PISCINA C1+	45' PISCINA C1+ 45' PISCINA C1	45' PISCINA C1 45' PISCINA C1+	45' PISCINA C1 45' PISCINA C1+	30' PISCINA C1 45' PISCINA C1+		
17:00		30' PISCINA C0		30' PISCINA C0		45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA	
17:30	45' PISCINA C2/C3 45' PISCINA C1 45' PISCINA C1+ 45' PISCINA C0	30' PISCINA C0 45' PISCINA C1+ 45' PISCINA C2/C3 45' PISCINA C1	45' PISCINA C1+ 45' PISCINA C1	45' PISCINA C2/C3 45' PISCINA C1 45' PISCINA C1+ 30' PISCINA C0	45' PISCINA C1 30' PISCINA C1 45' PISCINA C2/C3 45' PISCINA C1+		
17:45		45' PISCINA C1		45' PISCINA C1			
18:00	30' PISCINA C1			45' PISCINA C1+			
18:15	45' PISCINA C1 45' PISCINA C1+ 45' PISCINA C2/C3 75' PISCINA C1+	45' PISCINA C1+ 45' PISCINA C2/C3 45' PISCINA C1	45' PISCINA C2/C3 45' PISCINA C1 30' PISCINA C0 45' PISCINA C1+	45' PISCINA C1 45' PISCINA C2/C3 45' PISCINA C1+	30' PISCINA BEBÉS 45' PISCINA C1+ 45' PISCINA C1 45' PISCINA C2/C3		
18:30		45' PISCINA C1		45' PISCINA C1			
18:45	30' PISCINA C0		30' PISCINA C0		30' PISCINA C0		

LEGENDA:

SB Smart Balance
SA Smart Age
SF Smart Fit
SW Smart Weight

INFORMAÇÕES:

As modalidades de natação têm um valor acrescido à mensalidade.
A Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na receção do Clube.

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
19:00	45' PISCINA **C2/C3** 45' PISCINA **C1** 45' PISCINA **C1+**	30' PISCINA **C0** 30' PISCINA **C1+** 45' PISCINA **C1** 45' PISCINA **PC**	45' PISCINA **ADULTOS** 45' PISCINA **C2/C3**	45' PISCINA **C1+** 30' PISCINA **C0** 45' PISCINA **C1** 45' PISCINA **PC**	45' PISCINA **C2/C3** 45' PISCINA **C1** 45' PISCINA **C1+** 15' PISCINA **C1+**		
19:30			45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**				
19:45	45' PISCINA **ADULTOS** 45' PISCINA **PC**	45' PISCINA **PC** 45' PISCINA **ADULTOS**	45' PISCINA **PC**	45' PISCINA **PC** 45' PISCINA **ADULTOS**	45' PISCINA **ADULTOS** 45' PISCINA **PC**		
20:30	45' PISCINA **ADULTOS**	45' PISCINA **ADULTOS**	45' PISCINA **ADULTOS**	45' PISCINA **ADULTOS**	45' PISCINA **ADULTOS**		

LEGENDA:

SB Smart Balance
SA Smart Age
SF Smart Fit
SW Smart Weight

INFORMAÇÕES:

As modalidades de natação têm um valor acrescido à mensalidade.
A Solinca reserva-se ao direito de livremente modificar as atividades e horários.
Mais informações na receção do Clube.