Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15							
08:00							
08:45	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		
09:00							
09:30							
09:45							
10:00							
10:30							
11:00							
11:15		45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**			
11:30							45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**
11:45							
12:15						45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	
13:00	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		
16:00		45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**			
16:45							
17:00						45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:30			45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**				
19:45							
20:30							

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.