| Hora | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:15 | | | | | | | |
| 08:00 | | | | | | | |
| 08:45 | | | | | | | |
| 09:00 | | | | | | | |
| 09:30 | | | | | | | |
| 09:45 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:15 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 11:45 | | | | | | | |
| 12:15 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 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.