solinca

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
08:45		45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**			45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		
09:00						30' PISCINA **BEBÉS**	
09:30						30' PISCINA **BEBÉS**	
09:45	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**			45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**			
10:00						45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	
10:15		45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**			45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		
10:30	45' PISCINA N1 **NATAÇÃO INDIVIDUAL**						
11:00	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**				45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**
11:15						45' PISCINA **C0**	
11:30					45' PISCINA N1 **NATAÇÃO INDIVIDUAL**		
12:00						45' PISCINA **C1/C1+**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**
13:00	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**			
14:30	45' PISCINA **COLÉGIO**						
15:30	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		
17:15			45' PISCINA **C0**	45' PISCINA **C0**			
17:30	30' PISCINA **BEBÉS**	30' PISCINA **BEBÉS**			30' PISCINA **BEBÉS**		
18:00	45' PISCINA **C0**	45' PISCINA **C1/C1+**	45' PISCINA **C1/C1+**	45' PISCINA **C1/C1+**	45' PISCINA **C0**		
18:45	45' PISCINA **C2/C3**	45' PISCINA **C2/C3**		45' PISCINA **C2/C3**	45' PISCINA **ADULTOS**		
19:00			45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**				
19:15	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**						
19:30		45' PISCINA **ADULTOS**		45' PISCINA **ADULTOS**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		
20:15			45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**				

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.