| Hora | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:15 | | | | | | | |
| 08:30 | | | | | | | |
| 09:15 | | | | | | | |
| 09:30 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:20 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:10 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 12:45 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:15 | | | | | | | |
| 18:05 | | | | | | | |
| 18:55 | | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | | |

**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.