

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
09:00		45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**			
09:15						45' PISCINA **C0**	
09:30					45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		
10:00						45' PISCINA **C2/C3** 45' PISCINA **C1+**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**
10:15	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**				
10:45						45' PISCINA **C0/C1** 30' PISCINA **BEBÉS**	
11:00	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**						45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**
11:30						45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	
12:10			40' PISCINA N3 SW **HIDROPOWER**				
12:15						45' PISCINA **ADULTOS**	
15:00	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**			
15:30					30' PISCINA N3 SW **HIDROPOWER**		
15:50		35' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		35' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**			
16:00	30' PISCINA N3 SW **HIDROPOWER**		45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	
17:30	45' PISCINA **C0/C1**		45' PISCINA **C0/C1**				
17:45		45' PISCINA **C0/C1**		45' PISCINA **C0/C1**			
18:00					40' PISCINA **C0/C1** 45' PISCINA **BEBÉS**		
18:30	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA **C1/C1+** 45' PISCINA **C2**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA **C1/C1+** 45' PISCINA **C2**			
18:45					30' PISCINA N1 **NATACAO** 45' PISCINA **C2**		
19:15	45' PISCINA **C2/C3**	45' PISCINA **ADULTOS**	45' PISCINA **C2/C3**	45' RPM N1 SA **HIDROGINASTICA**			
20:05	45' PISCINA **ADULTOS**			45' PISCINA **ADULTOS**			
20:10			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.