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							
09:30					45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		
10:00							45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**
10:15	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**				
10:45							
11:00	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**						45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**
11:30						45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	
12:10							
12:15							
15:00	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**			
15:30							
15:50		35' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		35' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**			
16:00			45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**	
17:30							
17:45							
18:00							
18:30	45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**		45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA**				
18:45							
19:15				45' RPM N1 SA **HIDROGINASTICA**			
20:05							
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.