

Mapa de Aulas Solinca Lumiar PLANO DE ÁGUA

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
09:00						45 PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA	
09:20							45 PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA
10:00						30 PISCINA C0 30 PISCINA BEBÉS 45 PISCINA C1	
10:30	45 PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA	45 PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA	45 PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA	45 PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA		30 PISCINA BEBÉS	
10:45						30 PISCINA C0	
11:00						45 PISCINA C1 45 PISCINA C2	
11:15						30 PISCINA BEBÉS	
11:45						30 PISCINA C1 30 PISCINA C0 45 PISCINA C1+	
12:15						30 PISCINA BEBÉS	
12:30						30 PISCINA C0 45 PISCINA ADULTOS	
12:45						45 PISCINA ADULTOS	
15:50	45 PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA			45 PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA	45 PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA		
16:45	45 PISCINA C1		45 PISCINA C1		30 PISCINA C1		
17:00	30 PISCINA C0	45 PISCINA C1			30 PISCINA C0		
17:30	45 PISCINA C1+ 30 PISCINA C0 45 PISCINA C2	30 PISCINA BEBÉS	45 PISCINA C1+ 30 PISCINA C0	30 PISCINA C0 30 PISCINA BEBÉS	45 PISCINA C1+ 30 PISCINA C0 45 PISCINA C2		
17:45		45 PISCINA C1+					
18:00	30 PISCINA C0	30 PISCINA C0		30 PISCINA BEBÉS 30 PISCINA C0	30 PISCINA C0		
18:15	45 PISCINA C2 45 PISCINA C1+		45 PISCINA ADULTOS 45 PISCINA C2		45 PISCINA C1+ 45 PISCINA C2		
18:30	45 PISCINA C1	30 PISCINA C0 30 PISCINA BEBÉS		30 PISCINA BEBÉS 30 PISCINA C0	40 PISCINA C1		
19:00	45 PISCINA C3 30 PISCINA C0	30 PISCINA BEBÉS 30 PISCINA C0		45 PISCINA ADULTOS 30 PISCINA C0	45 PISCINA C3 30 PISCINA C0		
19:10			45 PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA				
19:15	30 PISCINA BEBÉS				30 PISCINA BEBÉS		
19:30	45 PISCINA C1+	30 PISCINA C0 45 PISCINA C1			45 PISCINA C1+		
19:45	45 PISCINA C1				45 PISCINA C1		
20:20		45 PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA		45 PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA			

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 recepção do Clube.