

# Mapa de Aulas Solinca Lumiar PLANO DE ÁGUA

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