solinca

| Hora | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:15 | | 45' PISCINA ADULTOS | | 45' PISCINA ADULTOS | | | |
| 08:00 | | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | | | |
| 08:15 | | | | | | 45' PISCINA ADULTOS | |
| 09:00 | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | 45' PISCINA COLÉGIO | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | 45' ESTÚDIO 3 C3<br>45' PISCINA C1/C1+<br>45' PISCINA C0 | |
| 09:15 | | | | | | | 45' PISCINA BEBÉS |
| 09:45 | 45' PISCINA COLÉGIO | | 45' PISCINA COLÉGIO | | | 45' PISCINA BEBÉS<br>45' PISCINA C0 | |
| 10:00 | | 45' PISCINA COLÉGIO | | 45' PISCINA COLÉGIO | | 45' ESTÚDIO 3 C3 | 45' PISCINA COLÉGIO |
| 10:15 | | | | | | | 45' PISCINA COLÉGIO |
| 10:30 | | | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | | | 45' PISCINA BEBÉS<br>45' PISCINA C1+/C2 | |
| 10:45 | 45' PISCINA COLÉGIO | 45' PISCINA COLÉGIO | | 45' PISCINA COLÉGIO | | | |
| 11:00 | | | | | 45' PISCINA COLÉGIO | | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA |
| 11:30 | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | 45' PISCINA COLÉGIO | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | | | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | |
| 12:20 | | | | | | 45' PISCINA C1/C1+<br>35' PISCINA C0 | |
| 12:45 | | | | | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | | |
| 13:00 | 45' PISCINA ADULTOS | | | | | | |
| 14:00 | | | 45' PISCINA ADULTOS | | | | |
| 14:30 | | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | | | |
| 14:45 | 60' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | | 45' PISCINA COLÉGIO | | | | |
| 15:00 | | 45' ESTÚDIO 2 COLÉGIO<br>45' PISCINA COLÉGIO | | | | | |
| 15:15 | | | | 45' PISCINA COLÉGIO | | | |
| 15:30 | | | | | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | | |
| 15:45 | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | | | | |
| 16:00 | | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | | | |
| 16:15 | | | | | | 45' PISCINA HIDROGINASTICA N1 SA | |
| 16:30 | | | 45' PISCINA COLÉGIO | | | | |
| 16:45 | | | | | 45' PISCINA COLÉGIO | | |
| 17:00 | | 45' PISCINA BEBÉS | | 45' PISCINA C0 | | | |
| 17:45 | 45' PISCINA C1+<br>45' PISCINA C1<br>45' PISCINA C0 | 45' PISCINA C0<br>45' PISCINA C1/C1+ | 45' PISCINA C0<br>45' PISCINA C2<br>45' PISCINA C1/C1+ | 45' PISCINA C1/C1+<br>45' PISCINA BEBÉS | 45' PISCINA C1<br>45' PISCINA C0<br>45' PISCINA C1+ | | |
| 18:15 | | | 45' ESTÚDIO 3 C3 | | 45' ESTÚDIO 3 C3 | | |
| 18:30 | 45' PISCINA C0<br>45' PISCINA C2<br>45' PISCINA C1/C1+ | 45' PISCINA C2<br>45' PISCINA C1/C1+<br>45' PISCINA C0 | 45' PISCINA C1/C1+<br>45' PISCINA C2<br>45' PISCINA C0 | 45' PISCINA C1/C1+<br>45' PISCINA C0 | 45' PISCINA C0<br>45' PISCINA C1/C1+<br>45' PISCINA C2 | | |

**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.

| Hora | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19:15 | 45' PISCINA **C1/C1+**<br>45' PISCINA **C2/C3** | | 45' PISCINA **C1/C1+**<br>45' PISCINA **C2/C3** | | 45' PISCINA **C1/C1+**<br>45' PISCINA **C2/C3** | | |
| 19:30 | | 45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA** | | 45' PISCINA N1 SA **HIDROGINASTICA** | | | |
| 20:15 | | | 45' ESTÚDIO 3 **C3** | | 45' ESTÚDIO 3 **C3** | | |
| 20:30 | | 45' PISCINA **ADULTOS** | | 45' PISCINA **ADULTOS** | | | |

**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.