

CUADRANTE DE PISCINA **máis que auga** NAVIA DECEMBRO 2017

luns			martes			mércores			xoves			venres			sábado		
horario	actividade	min.	horario	actividade	min.	horario	actividade	min.	horario	actividade	min.	horario	actividade	min.	horario	actividade	min.
07:15	MÁSTER	45'	07:15	PERFECCIONA	45'	07:15	MÁSTER	45'	07:15	PERFECCIONA	45'	08:45	PERFECCIONA	45'	09:15	MQ TRAVESÍAS	60'
08:45	DESCUBRE	45'	08:45	ACT. AC. FUNCIONAL	45'	08:45	DESCUBRE	45'	08:45	PROGRESA VP	45'	09:30	ACT. AC. FUNCIONAL	45'	09:30	DESCUBRE	45'
09:30	PERFECCIONA	45'		PROGRESA VG	45'	09:30	PERFECCIONA	45'	09:30	A.F. AUGA	45'	10:15	AQUAGYM	45'		PROGRESA VG	45'
10:15	AQUAGYM	45'	09:30	A.F. AUGA	45'	10:15	AQUATRaining	45'		DESCUBRE	45'	11:00	EMBARAZAUGA	45'		BEBÉS	30'
11:00	DESCUBRE TURNOS	45'		DESCUBRE	45'		ZUMBAUGA	45'	10:15	AQUAGYM	45'	17:15	MIÑOCA	45'	10:00	BEBÉS	30'
	PROGRESA VP	45'	10:15	AQUAGYM	45'	11:00	PROGRESA VG	45'		PERFECCIONA	45'		TARTARUGA 4-6 G3	45'	10:15	MIÑOCA	45'
11:45	ACT. AC. FUNCIONAL	45'		PERFECCIONA	45'	11:45	ACT. AC. FUNCIONAL	45'	11:00	EMBARAZAUGA	45'		CALAMAR 4-6 G2	45'		TARTARUGA 4-6	45'
12:30	A.F. AUGA	45'	11:00	ACT. AC. FUNCIONAL	45'	12:30	A.F. AUGA	45'		BEBÉS	30'		CALAMAR 7-11 G2	45'		CALAMAR 4-6 G2	45'
13:15	PROGRESA VG	45'		BEBÉS	30'	13:15	PROGRESA VG	45'	11:45	ACT. AC. FUNCIONAL	45'		XURELO 7-11	45'		GOLFIÑO	45'
14:00	PERFECCIONA	45'	11:45	EMBARAZAUGA	45'	14:00	PERFECCIONA	45'		COSTAS SAS	45'	18:00	BEBÉS	30'	10:30	BEBÉS G2	30'
15:00	MÁSTER	45'		COSTAS SAS	45'	15:00	MÁSTER	45'	13:15	PERFECCIONA	45'		MIÑOCA	45'	11:00	MIÑOCA	45'
17:15	MIÑOCA	45'	13:15	PERFECCIONA	45'	17:15	MIÑOCA	45'	14:00	PROGRESA VG / PERFECCIONA	45'		TARTARUGA 4-6	45'		TARTARUGA 4-6 G3	45'
	CALAMAR 4-6	45'	14:00	PROGRESA VG / PERFECCIONA	45'		TARTARUGA 4-6	45'	15:00	PERFECCIONA	45'		CALAMAR 4-6 G2	45'		CALAMAR 4-6 G2	45'
	CALAMAR 7-11	45'	15:00	PERFECCIONA	45'		CALAMAR 4-6	45'	17:15	MIÑOCA	45'		CALAMAR 7-11 G2	45'		CALAMAR 7-11	45'
18:00	MIÑOCA	45'	17:15	MIÑOCA	45'	17:30	BEBÉS	30'		TARTARUGA 4-6	45'		XURELO 7-11	45'		XURELO 7-11	45'
	TARTARUGA 4-6 G2	45'		TARTARUGA 4-6	45'	18:00	MIÑOCA	45'		CALAMAR 4-6 G2	45'		CACHALOTE	45'		CACHALOTE	45'
	CALAMAR 4-6 G2	45'		CALAMAR 4-6 G2	45'		TARTARUGA 4-6 G2	45'		CALAMAR 7-11	45'	18:30	BEBÉS	30'	11:45	MIÑOCA	45'
	CALAMAR 7-11	45'		CALAMAR 7-11	45'		CALAMAR 4-6 G2	45'		XURELO 7-11	45'	18:45	MIÑOCA	45'		TARTARUGA 4-6 G3	45'
	XURELO 7-11	45'		XURELO 7-11	45'		CALAMAR 7-11	45'		TARTARUGA 4-6	45'		TARTARUGA 4-6	45'		TARTARUGA 7-11	45'
	CACHALOTE	45'	17:30	BEBÉS	30'		XURELO 7-11	45'		CALAMAR 7-11 G2	45'		CALAMAR 4-6 G2	45'		CALAMAR 4-6	45'
18:45	MIÑOCA	45'	18:00	BEBÉS (18:30-19:00)	30'		CACHALOTE	45'	17:30	BEBÉS	30'		CALAMAR 7-11	45'		CALAMAR 7-11	45'
	TARTARUGA 4-6	45'		MIÑOCA	45'	18:45	MIÑOCA	45'	18:00	BEBÉS (18:00-18:30)	30'		XURELO 7-11	45'		XURELO 7-11	45'
	CALAMAR 4-6 G2	45'		TARTARUGA 4-6	45'		TARTARUGA 4-6	45'		BEBÉS (18:30-19:00)	30'		CACHALOTE	45'		CACHALOTE	45'
	CALAMAR 7-11	45'		CALAMAR 4-6 G2	45'		CALAMAR 4-6 G2	45'		MIÑOCA	45'		GOLFIÑO	45'	12:30	BEBÉS (12:30-13:00)	30'
	XURELO 7-11	30'		CALAMAR 7-11	45'		CALAMAR 7-11	45'		TARTARUGA 4-6 G2	45'					MIÑOCA	45'
19:00	BEBÉS	45'		CALAMAR 7-11	45'		XURELO 7-11	45'		CALAMAR 7-11 G2	45'	19:00	BEBÉS	30'		TARTARUGA 4-6	45'
19:30	TARTARUGA 4-6	45'		XURELO 7-11	45'	19:00	BEBÉS	30'		XURELO 7-11	45'	19:30	BEBÉS	30'		CALAMAR 4-6	45'
	DESCUBRE TURNOS	45'		CACHALOTE	45'	19:30	TARTARUGA 4-6	45'		CACHALOTE	45'		MIÑOCA	45'		CALAMAR 7-11	45'
	PROGRESA VG TURNOS	45'	18:45	MIÑOCA	45'	19:30	PROGRESA VG TURNOS	45'	18:45	MIÑOCA	45'		TARTARUGA 4-6	45'		XURELO 7-11	45'
	ACT. AC. FUNCIONAL	45'		TARTARUGA 4-6	45'		ACT. AC. FUNCIONAL	45'		TARTARUGA 4-6	45'		CALAMAR 4-6	45'		CACHALOTE 7-11	45'
20:15	PROGRESA VG	45'		CALAMAR 4-6 G2	45'	20:15	EMBARAZAUGA	45'		CALAMAR 4-6 G2	45'	20:15	AQUAGYM	45'	13:00	BEBÉS	30'
	PERFECCIONA	45'		CALAMAR 7-11	45'		PROGRESA VG	45'		CALAMAR 7-11	45'	21:00	PROGRESA VG	45'	13:15	MIÑOCA	45'
21:00	DESCUBRE	45'		GOLFIÑO	45'		PERFECCIONA	45'		GOLFIÑO	45'					TARTARUGA 4-6	45'
	PROGRESA VG	45'	19:00	BEBÉS	30'	21:00	DESCUBRE	45'	19:30	BEBÉS	30'					CALAMAR 4-6	45'
21:45	PROGRESA VG	45'	19:30	BEBÉS	30'	21:00	PROGRESA VG	45'		PROGRESA VG TURNOS	45'						
				PROGRESA VG TURNOS	45'	21:45	PROGRESA VG	45'		PERFECCIONA	45'						
				PERFECCIONA	45'					ACT. AC. FUNCIONAL	45'						
				DESCUBRE	45'				20:15	PROGRESA VG / PERFECCIONA	45'						
			20:15	PROGRESA VG PERFECCIONA	45'					AQUATRaining	45'						
				AQUATRaining	45'				21:00	AQUAGYM	45'						
			21:00	AQUAGYM	45'					PROGRESA VG / PERFECCIONA	45'						
				PROGRESA VG / PERFECCIONA	45'				21:45	MÁSTER	45'						
			21:45	MÁSTER	45'												

MQ AQUAPARTY:
OS SÁBADOS DE 17:00 A 20:30
E OS DOMINGOS DE 10:00 A 14:00.
XOGO LIBRE NA PISCINA PEQUENA CON MATERIAL DE EMPRÉSTITO

- Actividades especiais de balde
- Actividades de balde
- Actividades de pagamento

domingo		
horario	actividade	min.
10:30	BEBÉS	30'
11:00	MIÑOCA	30'
11:45	BEBÉS	45'
12:15	BEBÉS	30'

máis que auga