

CUADRANTE DE PISCINA **máis que auga** NAVIA DECEMBRO 2018

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

● Actividades especiais de balde
 ● Actividades de balde
 ● Actividades de pagamento

MQ AQUAPARTY:
 OS SÁBADOS DE 17:00 A 20:30
 E OS DOMINGOS DE 10:00 A
 14:00.
 XOGO LIBRE NA PISCINA PE-
 QUENA CON MATERIAL DE EM-
 PRÉSTITO

horario	actividade	min.
13:00	BEBÉS	30'
13:15	MIÑOCA	45'
	TARTARUGA 4-6	45'
	CALAMAR 4-6	45'
	domingo	
10:30	BEBÉS	30'
11:00	MIÑOCA	30'
11:45	BEBÉS	45'
12:15	BEBÉS	30'

máis que auga