




CUADRANTE DE PISCINA **máis que auga** COIA XANEIRO 2019

luns			martes			mércores			xoves			venres			sábado			domingo		
horario	actividade	min.	horario	actividade	min.	horario	actividade	min.	horario	actividade	min.	horario	actividade	min.	horario	actividade	min.	horario	actividade	min.
07:15	MQ PERFECCIONA	45'	07:15	MQ MASTER	45'	07:15	MQ PERFECCIONA	45'	07:15	MQ MASTER	45'	08:45	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	09:30	CALAMAR 4-6	45'	10:45	MIÑOCA	45'
08:00	MQ DESCUBRE	45'	08:00	MQ PERFECCIONA	45'	08:00	MQ DESCUBRE	45'	08:00	MQ PERFECCIONA	45'	09:30	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	09:30	CALAMAR 7-11	45'	11:30	BEBÉS	30'
08:45	MQ A.F. AUGA	45'	08:45	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	08:45	MQ A.F. AUGA	45'	08:45	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	10:15	MQ AQUAGYM	45'	09:30	MQ PROGRESA VP	30'			
08:45	MQ PROGRESA	45'	09:30	MQ A.F. AUGA	45'	08:45	MQ PROGRESA	45'	09:30	MQ A.F. AUGA	45'	11:00	EMBARAZAUGA	45'	09:30	MQ PERFECCIONA	45'			
09:30	MQ AQUAGYM	45'	09:30	MQ DESCUBRE	45'	09:30	MQ AQUAGYM	45'	09:30	MQ DESCUBRE	45'	11:45	AQUASTRONG	45'	10:00	BEBÉS	30'			
09:30	MQ PERFECCIONA TURNOS	45'	10:15	MQ AQUAPOWER	45'	09:30	MQ PERFECCIONA	45'	10:15	MQ AQUAPOWER	45'	15:00	MQ MASTER	45'	10:15	MIÑOCA 3	45'			
10:15	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	11:00	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	10:15	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	11:00	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	15:45	EXTRAESCOLARES	45'	10:15	TARTARUGA 4-6	45'			
10:15	MQ DESCUBRE	45'	11:05	BEBÉS	30'	10:15	MQ DESCUBRE	45'	11:05	BEBÉS	30'	16:30	EXTRAESCOLARES	45'	10:15	CALAMAR 4-6	45'			
10:15	MQ PROGRESA	45'	11:45	ZUMBAUGA	45'	10:15	MQ PROGRESA VG	45'	11:45	ZUMBAUGA	45'	17:15	MIÑOCA 3	45'	10:15	XURELO 7-11	45'			
11:00	MQ DESCUBRE	45'	12:30	MQ PROGRESA TURNOS	45'	11:00	MQ DESCUBRE	45'	12:30	MQ PROGRESA TURNOS	45'	17:15	TARTARUGA 4-6	45'	10:15	CACHALOTE 7-11	45'			
11:00	MQ PROGRESA TURNOS	45'	13:15	MQ PROGRESA VG	45'	11:00	MQ PROGRESA TURNOS	45'	13:15	MQ PROGRESA VG	45'	17:15	CALAMAR 4-6	45'	10:30	BEBÉS	30'			
11:00	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	17:15	MIÑOCA 3	45'	11:00	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	17:15	MIÑOCA 3	45'	17:15	CALAMAR 7-11	45'	11:00	MIÑOCA 3	45'			
11:45	MQ A.F. AUGA	45'	17:15	TARTARUGA 4-6	45'	11:45	MQ A.F. AUGA	45'	17:15	TARTARUGA 4-6	45'	17:15	XURELO 7-11	45'	11:00	TARTARUGA 4-6	45'			
11:45	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	17:15	CALAMAR 4-6	45'	11:00	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	17:15	CALAMAR 4-6	45'	17:15	CACHALOTE 7-11	45'	11:00	CALAMAR 4-6	45'			
12:30	MQ A.F. AUGA	45'	17:15	CALAMAR 7-11	45'	12:30	MQ A.F. AUGA	45'	17:15	CALAMAR 7-11	45'	17:15	GOLFIÑO 7-11	45'	11:00	CALAMAR 7-11	45'			
15:00	MQ PERFECCIONA	45'	17:15	XURELO 7-11	45'	15:00	MQ PERFECCIONA	45'	17:15	XURELO 7-11	45'	18:00	BEBÉS	30'	11:00	XURELO 7-11	45'			
17:15	TARTARUGA 4-6	45'	18:00	CACHALOTE 12-14	30'	17:15	MIÑOCA 3	45'	18:00	MIÑOCA 3	45'	18:00	MIÑOCA 3	45'	11:45	MIÑOCA 3	45'			
17:15	CALAMAR 4-6	45'	18:00	MIÑOCA 3	45'	17:15	TARTARUGA 4-6	45'	18:00	TARTARUGA 4-6	45'	18:00	TARTARUGA 4-6	45'	11:45	TARTARUGA 4-6	45'			
17:15	CALAMAR 7-11	45'	18:00	TARTARUGA 4-6	45'	17:15	CALAMAR 4-6	45'	18:00	CALAMAR 4-6	45'	18:00	TARTARUGA 7-11 VG	45'	11:45	CALAMAR 4-6	45'			
17:15	XURELO 7-11	45'	18:00	CALAMAR 4-6	45'	17:15	CALAMAR 7-11	45'	18:00	CALAMAR 7-11	45'	18:00	CALAMAR 4-6	45'	11:45	CALAMAR 7-11	45'			
17:30	BEBÉS	30'	18:00	CALAMAR 7-11	45'	17:15	XURELO 7-11	45'	18:00	XURELO 7-11	45'	18:00	CALAMAR 7-11	45'	11:45	XURELO 7-11	45'			
18:00	TARTARUGA 4-6	45'	18:00	XURELO 7-11	45'	17:30	BEBÉS	45'	18:00	GOLFIÑO 12-14	45'	18:00	XURELO 7-11	45'	11:45	CACHALOTE 12-14				
18:00	CALAMAR 4-6	45'	18:00	GOLFIÑO 12-14	45'	18:00	TARTARUGA 4-6	45'	18:15	BEBÉS	30'	18:45	MIÑOCA 3	45'	11:45	GOLFIÑO 12-14	45'			
18:00	XURELO 7-11	45'	18:15	BEBÉS	30'	18:00	CALAMAR 4-6	45'	18:45	BEBÉS	30'	18:45	TARTARUGA 4-6	45'	12:30	BEBÉS	30'			
18:00	CACHALOTE 7-11	45'	18:45	BEBÉS	30'	18:00	XURELO 7-11	45'	18:45	MIÑOCA 3	45'	18:45	CALAMAR 4-6	45'	12:30	MIÑOCA 3	45'			
18:45	BEBÉS	30'	18:45	MIÑOCA 3	45'	18:00	CACHALOTE 7-11	45'	18:45	TARTARUGA 4-6	45'	18:45	XURELO 7-11	45'	12:30	TARTARUGA 4-6	45'			
18:45	MIÑOCA 3	45'	18:45	TARTARUGA 4-6	45'	18:45	BEBÉS	30'	18:45	CALAMAR 4-6	45'		CACHALOTE 7-11		12:30	CALAMAR 4-6	45'			
18:45	TARTARUGA 4-6	45'	18:45	CALAMAR 4-6	45'	18:45	MIÑOCA 3	45'	18:45	CALAMAR 7-11	45'	18:45	CACHALOTE 12-14	45'	12:30	CALAMAR 7-11	45'			
18:45	CALAMAR 4-6	45'	18:45	CALAMAR 7-11	45'	18:45	TARTARUGA 4-6	45'	18:45	XURELO 7-11	45'	18:45	GOLFIÑO 12-14	45'	12:30		45'			
18:45	XURELO 7-11	45'	19:30	BEBÉS	30'	18:45	CALAMAR 4-6	45'	18:45	CACHALOTE 7-11	45'	19:00	BEBÉS	30'	12:30	ESCUALO	45'			
19:30	MQ DESCUBRE	45'	19:30	MQ DESCUBRE	45'	18:45	XURELO 7-11	45'	19:30	BEBÉS	30'	19:30	TARTARUGA 4-6	45'	13:15	TARTARUGA 4-6	45'			
19:30	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	19:30	MQ PROGRESA VG	45'	19:30	MQ DESCUBRE	45'	19:30	MQ DESCUBRE	45'	19:30	CALAMAR 7-11	45'	13:15	CALAMAR 4-6	45'			
19:30	MQ PROGRESA VG	45'	19:30	MQ PERFECCIONA	45'	19:30	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	19:30	MQ PROGRESA VG	45'	19:30	ESCUALOS 15-17	45'	13:15	CALAMAR 7-11	45'			
19:30	MQ PERFECCIONA	45'	20:15	MQ PROGRESA VP	45'	19:30	MQ PROGRESA VG	45'	19:30	MQ PERFECCIONA	45'	19:30	BEBÉS	30'	13:15	XURELO 7-11	45'			
20:15	AQUAGYM	45'	20:15	MQ PERFECCIONA	45'	19:30	MQ PERFECCIONA	45'	20:15	MQ PROGRESA VP	45'	20:15	EMBARAZAUGA	45'	17:30	TARTARUGA 4-6	45'			
20:15	MQ PERFECCIONA TURNOS	45'	20:15	MQ AQUATRaining	45'	20:15	AQUAGYM	45'	20:15	MQ PERFECCIONA	45'	20:15	AQUAGYM	45'	18:15	XURELO 7-11	45'			
21:00	EMBARAZAUGA	45'	21:00	AQUAGYM	45'	20:15	MQ PERFECCIONA	45'	20:15	MQ AQUATRaining	45'	21:00	MQ PROGRESA VG	45'						
21:00	MQ PERFECCIONA	45'	21:00	MQ PROGRESA VG TURNOS	45'	21:00	EMBARAZAUGA	45'	21:00	AQUAGYM	45'									
21:45	MQ PROGRESA TURNOS	45'			21:00	MQ PERFECCIONA	45'	21:00	MQ PROGRESA VG TURNOS	45'										
					21:00	MQ PROGRESA VG	45'	21:45	MQ MASTER	45'										
					21:45	MQ PROGRESA TURNOS	45'													

MQ AQUAPARTY:
os sábados de 16:30 a 20:30
e os domingos de 09:30 a 14:00
xogo libre na piscina pequena
con material de empréstito

-  Actividades especiais de balde
-  Actividades de pagamento
-  Actividades dentro do abono

máis que auga

www.maisqueauga.com   