CUADRANTE DE PISCINA máis que auga COIA FEBREIRO 2019

luns

horario	actividade	min.
07:15	MQ PERFECCIONA	45'
08:00	MQ DESCUBRE	45'
08:45	MQ A.F. AUGA	45'
08:45	MQ PROGRESA	45'
09:30	MQ AQUAGYM	45'
09:30	MQ PERFECCIONA TURNOS	45'
10:15	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'
10:15	MQ DESCUBRE	45'
10:15	MQ PROGRESA	45'
11:00	MQ DESCUBRE	45'
11:00	MQ PROGRESA TURNOS	45'
11:00	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'
11:45	MQ A.F. AUGA	45'
11:45	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'
12:30	MQ A.F. AUGA	45'
15:00	MQ PERFECCIONA	45'
17:15	TARTARUGA 4-6	45'
17:15	CALAMAR 4-6	45'
17:15	CALAMAR 7-11	45'
17:15	XURELO 7-11	45'
17:30	BEBÉS	30'
18:00	TARTARUGA 4-6	45'
18:00	CALAMAR 4-6	45'
18:00	XURELO 7-11	45'
18:00	CACHALOTE 7-11	45'
18:45	BEBÉS	30'
18:45	MIÑOCA 3	45'
18:45	TARTARUGA 4-6	45'
18:45	CALAMAR 4-6	45'
18:45	XURELO 7-11	45'
19:30	MQ DESCUBRE	45'
19:30	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'
19:30	MQ PROGRESA VG	45'
19:30	MQ PERFECCIONA	45'
20:15	AGUAGYM	45'
20:15	MQ PERFECCIONA TURNOS	45'
21:00	EMBARAZAUGA	45'
21:00	MQ PERFECCIONA	45'
21:45	MQ PROGRESA TURNOS	45'

martes

horario	actividade	min.
07:15	MQ MASTER	45'
08:00	MQ PERFECCIONA	45'
08:45	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'
09:30	MQ A.F. AUGA	45'
09:30	MQ DESCUBRE	45'
10:15	MQ AQUAPOWER	45'
11:00	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'
11:05	BEBÉS	30'
11:45	ZUMBAUGA	45'
12:30	MQ PROGRESA TURNOS	45'
13:15	MQ PROGRESA VG	45'
17:15	MIÑOCA 3	45'
17:15	TARTARUGA 4-6	45'
17:15	CALAMAR 4-6	45'
17:15	CALAMAR 7-11	45'
17:15	XURELO 7-11	45'
18:00	CACHALOTE 12-14	30'
18:00	MIÑOCA 3	45'
18:00	TARTARUGA 4-6	45'
18:00	CALAMAR 7-11	45'
18:00	XURELO 7-11	45'
18:00	GOLFIÑO 12-14	45'
18:15	BEBÉS	30'
18:45	BEBÉS	30'
18:45	MIÑOCA 3	45'
18:45	TARTARUGA 4-6	45'
18:45	CALAMAR 4-6	45'
18:45	CALAMAR 7-11	45'
19:30	BEBÉS	30'
19:30	MQ DESCUBRE	45'
19:30	MQ PROGRESA VG	45'
19:30	MQ PERFECCIONA	45'
20:15	MQ PROGRESA VP	45'
20:15	MQ PERFECCIONA	45'
20:15	MQ AQUATRAINING	45'
21:00	AQUAGYM	45'
21:00	MQ PROGRESA VG TURNOS	45'

mércores

horario	actividade	min.
07:15	MQ PERFECCIONA	45'
08:00	MQ DESCUBRE	45'
08:45	MQ A.F. AUGA	45'
08:45	MQ PROGRESA	45'
09:30	MQ AQUAGYM	45'
09:30	MQ PERFECCIONA	45'
10:15	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'
10:15	MQ DESCUBRE	45'
10:15	MQ PROGRESA VG	45'
11:00	MQ DESCUBRE	45'
11:00	MQ PROGRESA TURNOS	45'
11:00	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'
11:45	MQ A.F. AUGA	45'
11:00	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'
12:30	MQ A.F. AUGA	45'
15:00	MQ PERFECCIONA	45'
17:15	MIÑOCA 3	45'
17:15	TARTARUGA 4-6	45'
17:15	CALAMAR 4-6	45'
17:15	CALAMAR 7-11	45'
17:15	XURELO 7-11	45'
17:30	BEBÉS	45'
18:00	TARTARUGA 4-6	45'
18:00	CALAMAR 4-6	45'
18:00	XURELO 7-11	45'
18:00	CACHALOTE 7-11	45'
18:45	BEBÉS	30'
18:45	MIÑOCA 3	45'
18:45	TARTARUGA 4-6	45'
18:45	CALAMAR 4-6	45'
18:45	XURELO 7-11	45'
19:30	MQ DESCUBRE	45'
19:30	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'
19:30	MQ PROGRESA VG	45'
19:30	MQ PERFECCIONA	45'
20:15	AGUAGYM	45'
20:15	MQ PERFECCIONA	45'
21:00	EMBARAZAUGA	45'
21:00	MQ PERFECCIONA	45'
21:00	MQ PROGRESA VG	45'
21:45	MQ PROGRESA TURNOS	45'

xoves

horario	actividade	min.
07:15	MQ MASTER	45'
08:00	MQ PERFECCIONA	45'
08:45	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'
09:30	MQ A.F. AUGA	45'
09:30	MQ DESCUBRE	45'
10:15	MQ AQUAPOWER	45'
11:00	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'
11:05	BEBÉS	30'
11:45	ZUMBAUGA	45'
12:30	MQ PROGRESA TURNOS	45'
13:15	MQ PROGRESA VG	45'
17:15	MIÑOCA 3	45'
17:15	TARTARUGA 4-6	45'
17:15	CALAMAR 4-6	45'
17:15	CALAMAR 7-11	45'
17:15	XURELO 7-11	45'
18:00	MIÑOCA 3	45'
18:00	TARTARUGA 4-6	45'
18:00	CALAMAR 4-6	45'
18:00	CALAMAR 7-11	45'
18:00	XURELO 7-11	45'
18:00	GOLFIÑO 12-14	45'
18:15	BEBÉS	30'
18:45	BEBÉS	30'
18:45	MIÑOCA 3	45'
18:45	TARTARUGA 4-6	45'
18:45	CALAMAR 4-6	45'
18:45	CALAMAR 7-11	45'
18:45	XURELO 7-11	45'
18:45	CACHALOTE 7-11	45'
19:30	BEBÉS	30'
19:30	MQ DESCUBRE	45'
19:30	MQ PROGRESA VG	45'
19:30	MQ PERFECCIONA	45'
20:15	MQ PROGRESA VP	45'
20:15	MQ PERFECCIONA	45'
20:15	MQ AQUATRAINING	45'
21:00	AQUAGYM	45'
21:00	MQ PROGRESA VG TURNOS	45'
21:45	MQ MASTER	45'

venres

horario	actividade	min.
08:45	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'
09:30	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'
10:15	MQ AQUAGYM	45'
11:00	EMBARAZAUGA	45'
11:45	AQUASTRONG	45'
15:00	MQ MASTER	45'
15:45	EXTRAESCOLARES	45'
16:30	EXTRAESCOLARES	45'
17:15	MIÑOCA 3	45'
17:15	TARTARUGA 4-6	45'
17:15	CALAMAR 4-6	45'
17:15	CALAMAR 7-11	45'
17:15	XURELO 7-11	45'
17:15	CACHALOTE 7-11	45'
17:15	GOLFIÑO 7-11	45'
18:00	BEBÉS	30'
18:00	MIÑOCA 3	45'
18:00	TARTARUGA 4-6	45'
18:00	TARTARUGA 7-11 VG	45'
18:00	CALAMAR 4-6	45'
18:00	CALAMAR 7-11	45'
18:00	XURELO 7-11	45'
18:45	MIÑOCA 3	45'
18:45	TARTARUGA 4-6	45'
18:45	CALAMAR 4-6	45'
18:45	XURELO 7-11	45'
	CACHALOTE 7-11	
18:45	CACHALOTE 12-14	45'
18:45	GOLFIÑO 12-14	45'
19:00	BEBÉS	30'
19:30	TARTARUGA 4-6	45'
19:30	CALAMAR 7-11	45'
19:30	ESCUALOS 15-17	45'
19:30	BEBÉS	30'
20:15	AQUAGYM	45'
21:00	MQ PROGRESA VG	45'

sábado

horario	actividade	min.
09:30	CALAMAR 4-6	45'
09:30	CALAMAR 7-11	45'
09:30	MQ PERFECCIONA	45'
10:00	BEBÉS	30'
10:15	MIÑOCA 3	45'
10:15	TARTARUGA 4-6	45'
10:15	CALAMAR 4-6	45'
10:15	XURELO 7-11	45'
10:15	CACHALOTE 7-11	45'
10:30	BEBÉS	30'
11:00	MIÑOCA 3	45'
11:00	TARTARUGA 4-6	45'
11:00	CALAMAR 4-6	45'
11:00	CALAMAR 7-11	45'
11:00	XURELO 7-11	45'
11:45	MIÑOCA 3	45'
11:45	TARTARUGA 4-6	45'
11:45	CALAMAR 4-6	45'
11:45	CALAMAR 7-11	45'
11:45	XURELO 7-11	45'
11:45	CACHALOTE 12-14	45'
11:45	GOLFIÑO 12-14	45'
12:30	BEBÉS	30'
12:30	MIÑOCA 3	45'
12:30	TARTARUGA 4-6	45'
12:30	CALAMAR 4-6	45'
12:30	CALAMAR 7-11	45'
12:30	XURELO 7-11	45'
12:30	ESCUALO	45'
13:15	TARTARUGA 4-6	45'
13:15	CALAMAR 4-6	45'
13:15	CALAMAR 7-11	45'
13:15	XURELO 7-11	45'
17:30	TARTARUGA 4-6	45'
18:15	XURELO 7-11	45'

domingo

horario	actividade	min.
10:45	MIÑOCA	45'
11:30	BEBÉS	30'

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