CUADRANTE DE PISCINA máis que auga NAVIA XUÑO 2019

LUNS

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

MARTES

horario	actividade	min.
07:15	PERFECCIONA	45′
08:45	ACT. AC. FUNCIONAL	45′
	PROGRESA VG	45′
09:30	A.F. AUGA	45′
	DESCUBRE	45′
10:15	AQUAGYM	45′
	PERFECCIONA	45′
11:00	ACT. AC. FUNCIONAL	45′
	BEBÉS	30′
11:45	EMBARAZAUGA	45′
14:30	NATACIÓN ÉLITE +	60′
17:15	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′
	CALAMAR 7-11	45′
	XURELO 7-11	45′
	CACHALOTE 7-11	45′
17:30	BEBÉS	30′
18:00	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′
	CALAMAR 7-11	45′
	XURELO 7-11	45′
	CACHALOTE	45′
18:45	BEBÉS	30′
	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′
	CALAMAR 7-11	45′
	XURELO 7-11	45′
	GOLFIÑO	45′
19:30	BEBÉS	30′
	PROGRESA VG TURNOS	45′
	PERFECCIONA	45′
20:15	PROGRESA VG PERFECCIONA	45′
	AQUATRAINING	45′
21:00	AQUAGYM	45′
	PROGRESA VG / PERFECCIONA	45′
21:45	MÁSTER	45′

MÉRCORES

horario	actividade	min.
09:30	PERFECCIONA	45′
10:15	AQUATRAINING	45′
	ZUMBAUGA	45′
11:00	PROGRESA VG	45′
11:45	ACT. AC. FUNCIONAL	45′
12:30	A.F. AUGA	45′
13:15	PROGRESA VG	45′
14:00	PERFECCIONA	45′
17:15	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′
	CALAMAR 7-11	45′
17:30	BEBÉS	30′
18:00	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′
	CALAMAR 7-11	45′
	XURELO 7-11	45′
	CACHALOTE	45′
18:45	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′
	CALAMAR 7-11	45′
	XURELO 7-11	45′
19:00	BEBÉS	30′
19:30	PROGRESA VG TURNOS PERFECCIONA	45′
	EMBARAZAUGA	45′
	ACT. AC. FUNCIONAL	45′
20:15	PERFECCIONA MÁSTER	45′
	AQUASTRONG	45′
21:00	DESCUBRE	45′
	PROGRESA VG	45′

XOVES

horario	actividade	min.
07:15	PERFECCIONA	45′
08:45	PROGRESA VG	45′
09:30	A.F. AUGA	45′
	DESCUBRE	45′
10:15	AQUAGYM	45′
	PERFECCIONA	45′
11:00	BEBÉS	30′
14:30	NATACIÓN ÉLITE +	60′
17:15	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′
	CALAMAR 7-11	45′
	XURELO 7-11	45′
17:30	BEBÉS	30′
18:00	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′
	CALAMAR 7-11	45′
	XURELO 7-11	45′
	CACHALOTE	45′
18:45	BEBÉS	30′
	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′
	CALAMAR 7-11	45′
	GOLFIÑO	45′
19:30	BEBÉS	30′
	PROGRESA VG TURNOS	45′
	PERFECCIONA	45′
	ACT. AC. FUNCIONAL	45′
20:15	PROGRESA VG	45′
	PERFECCIONA	45′
	AQUATRAINING	45′
21:00	AQUAGYM	45′
	PROGRESA VG / PERFECCIONA	45′
21:45	MÁSTER	45′

VENRES

horario	actividade	min.
09:30	ACT. AC. FUNCIONAL	45′
10:15	AQUAGYM	45′
11:00	EMBARAZAUGA	45′
17:15	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′
	CALAMAR 7-11	45′
	XURELO 7-11	45′
18:00	BEBÉS	30′
	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′
	CALAMAR 7-11	45′
	XURELO 7-11	45′
	CACHALOTE	45′
18:30	BEBÉS	30′
18:45	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6 G2	45′
	CALAMAR 7-11	45′
	XURELO 7-11	45′
	CACHALOTE	45′
	GOLFIÑO	45′
19:00	BEBÉS	30′
19:30	BEBÉS	30′
	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′
20:15	AQUAGYM	45′
21:00	PROGRESA VG	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

SÁBADO

horario	actividade	min.
09:15	MQ TRAVESÍAS	60′
09:30	DESCUBRE	45′
	BEBÉS	30′
10:00	BEBÉS	30′
10:15	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′
	CALAMAR 7-11	45′
	XURELO 7-11	45′
	GOLFIÑO	45′
10:30	BEBÉS	30′
11:00	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′
	CALAMAR 7-11	45′
	XURELO 7-11	45′
	CACHALOTE	45′
11:45	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′
	CALAMAR 7-11	45′
	XURELO 7-11	45′
	CACHALOTE	45′
12:30	BEBÉS (12:30-13:00)	30′
	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′
	CALAMAR 7-11	45′
	XURELO 7-11	45′
	CACHALOTE 7-11	45′
13:00	BEBÉS	30′
13:15	MIÑOCA	45′
	TARTARUGA 4-6	45′
	CALAMAR 4-6	45′

DOMINGO

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

máis que auga

www.maisqueauga.com