

CUADRANTE DE PISCINA **máis que auga** COIA

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