ACTIVIDADES ACUÁTICAS NAVIA

máis que auga

XUÑO 2022

LUNS

horario	actividade	min.
10:00	AQUAGYM	45’
10:45	aquaflash BIKE / TRAINING	60‘
11:45	ZUMBA-AUGA	45'
12:30	A.F. AUGA	45’
16:30	MIÑOCA	45'
	TARTARUGA 4-6	45'
	CALAMAR 4-6	45'
	CALAMAR 7-11	45'
16:45	BEBÉS	30'
17:15	MIÑOCA	45’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45’
17:30	BEBÉS	30’
18:00	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45’
	CACHALOTE	45‘
18:45	MIÑOCA	45’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45’
	CACHALOTE	45’
19:00	BEBÉS	30’
19:30	aquaflash POLE	45‘
19:30	ACT. A. FUNCIONAL	45’
20:15	aquaflash COMBAT	45‘
	MÁSTER	45’
21:00	DESCUBRE	45’
	PROGRESA VG	45’

MARTES

horario	actividade	min.
08:45	ACT. AC. FUNCIONAL	45’
	PROGRESA VG TURN.	45'
09:30	A.F. AUGA	45‘
	DESCUBRE	45’
10:15	AQUAGYM	45'
	PERFECCIONA TURN.	45'
11:00	ACT. AC. FUNCIONAL	45'
	aquaflash POLE	60'
11:45	EMBARAZAUGA	45’
14:30	NATACIÓN ÉLITE	60’
16:30	MIÑOCA	45’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45'
17:15	MIÑOCA	45’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45‘
	CACHALOTE	45’
17:30	BEBÉS	30’
18:00	MIÑOCA	45’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45'
	CACHALOTE	45'
18:45	BEBÉS	30'
	MIÑOCA	45'
	TARTARUGA 4-6	45‘
	CALAMAR 4-6	45'
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45’
	CACHALOTE / GOLF.	45‘
19:30	EMBARAZAUGA	45’
	AQUAPILATES	45'
	PROGRESA	45'
	PERFECCIONA	45'
20:15	PROGR. / PERFECC.	45'
21:00	AQUAGYM	45'
	PERFECC. / MÁSTER	45'

MÉRCORES

horario	actividade	min.
10:15	ZUMBA-AUGA	45’
11:00	PROGRESA VG TURN.	45‘
11:45	aquaflash BIKE	60'
12:30	A.F. AUGA	45’
16:30	BEBÉS	30’
	MIÑOCA	45’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
17:00	BEBÉS	30'
17:15	MIÑOCA	45’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45‘
17:30	BEBÉS	30’
18:00	MIÑOCA	45’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45'
	CACHALOTE	45'
18:45	MIÑOCA	45'
	TARTARUGA 4-6	45‘
	CALAMAR 4-6	45'
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45’
	CACHALOTE	45‘
19:00	BEBÉS	30’
19:30	aquaflash BIKE / TRAINING	60’
20:15	MÁSTER	45'
20:30	aquaflash POLE	60'
21:00	DESCUBRE TURNOS	45'
	PROGRESA VG	45'

XOVES

horario	actividade	min.
08:45	PROGRESA VG	45’
09:30	A.F. AUGA	45‘
	DESCUBRE	45'
10:15	AQUAGYM	45'
	PERFECCIONA	45’
11:00	BEBÉS	30’
	aquaflash POLE	60’
11:45	ACT. AC FUNCIONAL	45’
16:30	MIÑOCA	45’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
17:15	MIÑOCA	45’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45'
18:00	MIÑOCA	45'
	TARTARUGA 4-6	45‘
	CALAMAR 4-6	45'
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45’
	CACHALOTE	45‘
18:45	BEBÉS	30’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45'
	CALAMAR 7-11	45'
	XURELO	45'
	GOLFIÑO	45'
19:30	PROGRESA VG TURN.	45'
	PERFECCIONA	45'
20:15	PROGRESA VG	45'
	PERFECCIONA	45'
	AQUAGYM	45'
	NATACIÓN ÉLITE	
21:00	PERFECC. / MÁSTER	45'

VENRES

horario	actividade	min.
09:15	aquaflash BIKE / TRAINING	60’
09:30	ACT. AC. FUNCIONAL	45‘
10:15	AQUAGYM	45'
	EMBARAZAUGA	45’
11:00	aquaflash COMBAT	60’
12:00	aquaflash POLE	60’
16:30	MIÑOCA	45’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45’
17:15	MIÑOCA	45’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45'
	CACHALOTE	45'
18:00	BEBÉS	30'
	MIÑOCA	45‘
	TARTARUGA 4-6	45'
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45‘
	CACHALOTE	45'
18:30	BEBÉS	30'
18:45	MIÑOCA	45’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45'
	CALAMAR 7-11	45'
	XURELO	45'
	CACHALOTE	45'
	GOLFIÑO	45'
19:00	BEBÉS	30'
19:30	MIÑOCA	45'
	TARTARUGA 4-6	45'
	CALAMAR 4-6	45'
	CALAMAR 7-11	45'
	aquaflash BIKE	45'
20:15	AQUAGYM	45'

SÁBADO

horario	actividade	min.
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	45'
	CACHALOTE	45’
10:30	BEBÉS	30’
11:00	MIÑOCA	45’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45’
	CACHALOTE	45’
11:45	MIÑOCA	45’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45’
	CACHALOTE	45’
12:30	BEBÉS	30’
	MIÑOCA	45’
	TARTARUGA 4-6	45’
	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’
	XURELO	45’
	CACHALOTE	45’
13:15	CALAMAR 4-6	45’
	CALAMAR 7-11	45’

DOMINGO

horario	actividade	min.
10:15	MIÑOCA	45'
11:00	TARTARUGA	45’
11:45	BEBÉS	30’
12:15	BEBÉS	30’

www.maisqueauga.com