

ACTIVIDADES ACUÁTICAS NAVIA

máis  auga

OUTUBRO 2022

LUNS

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

MARTES

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


MÉRCORES

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

XOVES

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

VENRES

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

SÁBADO

| horario | actividade | min. |
|---------|--|---|
| 09:30 | DESCUBRE BEBÉS | 45' 30' |
| 10:00 | BEBÉS | 30' |
| 10:15 | MIÑOCA TARTARUGA 4-6 CALAMAR 4-6 CALAMAR 7-11 XURELO | 45' 45' 45' 45' 45' |
| 10:30 | BEBÉS | 30' |
| 11:00 | MIÑOCA TARTARUGA 4-6 CALAMAR 4-6 CALAMAR 7-11 XURELO CACHALOTE | 45' 45' 45' 45' 45' 45' |
| 11:45 | MIÑOCA TARTARUGA 4-6 CALAMAR 4-6 CALAMAR 7-11 XURELO CACHALOTE | 45' 45' 45' 45' 45' 45' |
| 12:30 | BEBÉS MIÑOCA TARTARUGA 4-6 CALAMAR 4-6 CALAMAR 7-11 XURELO CACHALOTE | 30' 45' 45' 45' 45' 45' 45' |
| 13:00 | BEBÉS | 30' |
| 13:15 | TARTARUGA 4-6 CALAMAR 4-6 CALAMAR 7-11 | 45' 45' 45' |

DOMINGO

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