

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS NAVIA

máis  auga

# NOVEMBRO 2022

## LUNS

horario	actividade	min.
10:15	AQUAGYM	45'
11:00	 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  POLE	45' 45'
20:15	MÁSTER  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  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	 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	 BIKE / TRAINING	45'
20:15	MÁSTER  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  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  BIKE / TRAINING	45' 45'
10:15	AQUAGYM EMBARAZAUGA	45' 45'
11:00	 COMBAT	45'
11:45	 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 GOLFIÑO	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'