

CAMPO DE GOLF

Todos los días de 8:00 a 18:00 hs.

Administración

DOMINGOS A VIERNES DE 8:00 A 18:00 HS

SÁBADOS DE 7:00 A 18:00 hs

Casilla de Palos

TODOS LOS DÍAS DE 7:00 A 19:00 HS

Secretaria Deportiva

DOMINGOS A VIERNES DE 8:00 A 18:00 HS

SÁBADOS DE 7:00 A 18:00 hs

Driving Range

TODOS LOS DIAS DE 7:00 A 19:00 HS

SALA MUSCULACIÓN

LUNES	A VIERNES	7:00 A 21:00 HS
SÁBADOS		8:00 A 13:00 Y 15:00 A 20:00 HS
DOMINGOS		8:00 A 12:00 Y 16:00 A 19:00 HS

RESERVAS TENIS

LUNES	A VIERNES	8:00 A 19:30 HRS
SÁBADOS		8:00 A 12:30 y 14:30 A 19:30 HRS
DOMINGOS		8:00 A 12:00 Y 14:30 A 19:30 HRS

TODAS LAS ACTIVIDADES TIENEN CUPO LIMITADO

ESCUELA DE NATACIÓN - NIÑOS Y ADOLESCENTES				
ACTIVIDAD	CLASE	DÍAS	HORAS	NIVELES
MATRONATACIÓN	6 MESES A 2 AÑOS	SÁBADOS	14:45 HS	
NATACIÓN	3 Y 4 AÑOS	LUNES - MIÉRCOLES	15:00 HS	NIVEL 1 Y 2
NATACIÓN	5 Y 6 AÑOS	LUNES - MIÉRCOLES	15:45 HS	NIVEL 1 Y 2
NATACIÓN	7 - 9 AÑOS	MARTES - JUEVES	14:45 HS	NIVEL 1 Y 2
NATACIÓN	7 - 9 AÑOS	MARTES - JUEVES	14:45 HS	NIVEL 3

NATACIÓN	10 - 12 AÑOS	LUNES - MIÉRCOLES	16:30 HS	NIVEL 1 Y 2
NATACIÓN	13 A 17 AÑOS	MARTES - JUEVES VIERNES	18:15 HS	INTER/PLANTEL

NATACIÓN - PISCINA ADULTOS				
INTENSIDAD	ALTA	MEDIA ALTA	MEDIA	BAJA
PRINCIPIANTE	CELINA	LUNES Y MIÉRCOLES	20:15 HS	MAS 18 AÑOS - NIVEL 1
PRINC/INTERMEDIO	CAROLINA	SÁBADOS	8:15 HS	MAS 18 - NIVEL 1 Y 2
PRINC/INTERMEDIO	CAROLINA	SÁBADOS	9:15 HS	MAS 18 - NIVEL 1 Y 2
INTERMEDIO	CELINA	MARTES Y JUEVES	8:00 HS	MAS 18 - NIVEL 2
INTERMEDIO	CAROLINA	MARTES Y JUEVES	19:15 HS	MAS 18 - NIVEL 2
ENTRENAMIENTO MASTER	SANTIAGO	LUNES, MIÉR. Y VIERNES	7:30 HS	MAS 18 - PLANTEL
ENTRENAMIENTO MASTER	SANTIAGO	LUNES, MIÉR. Y VIERNES	8:30 HS	MAS 18 - PLANTEL

HIDROGIMNASIA				
HIDRO	RUBEN	LUNES - MIÉR - VIERNES	10:00 HS	más 18 años
HIDRO	VIRGINIA	MARTES Y JUEVES	11:15 HS	más 18 años
HIDRO	CELINA	SÁBADOS	10:30 HS	más 18 años
HIDRO	RUBEN - CELINA	MARTES - JUEVES - SÁB	12:15 HS	más 18 años
HIDRO	GISELLE	MARTES Y JUEVES	20:15 HS	más 18 años

HORARIOS DE PISCINA LIBRE			
ACTIVIDAD	DÍA	HORARIOS	
PISCINA CERRADA	LUNES - MIERCOLES	10:45 a 13:45 / 17:15 a 19:30 / 21:00 a 22:30	PISCINA CLIMATIZADA
PISCINA CERRADA	VIERNES	10:45 a 17:30 / 19:15 a 22:15	PISCINA CLIMATIZADA
PISCINA CERRADA	MARTES - JUEVES	9:00 a 10:30 / 13:00 / 15:30 a 17:00 / 21:00 a 22:30	PISCINA CLIMATIZADA
PISCINA CERRADA	SÁBADO	11:15 / 13:00 a 13:45 / 15:30 a 19:15	PISCINA CLIMATIZADA

PISCINA CERRADA	DOMINGO	10:00 a 13:00 / 14:00 a 20:00	PISCINA CLIMATIZADA
-----------------	---------	-------------------------------	---------------------

HORARIOS DE JACUZZI

ACTIVIDAD	DÍA	HORARIOS	
JACUZZI	LUNES - MIERCOLES	10:45 a 14:25 / 17:15 A 21:55	PISCINA CLIMATIZADA
JACUZZI	VIERNES	9:00 A 9:40 / 10:45 A 17:45 / 19:15 A 22:00	PISCINA CLIMATIZADA
JACUZZI	MARTES - JUEVES	00 / 13:00 A 13:40 / 15:30 A 17:50 / 19:00 A 20:15 / 21:00	PISCINA CLIMATIZADA
JACUZZI	SÁBADO	11:15 A 11:55 / 13:00 A 14:20 / 15:30 A 19:50	PISCINA CLIMATIZADA
JACUZZI	DOMINGO	10:00 a 13:00 / 14:00 a 19:40	PISCINA CLIMATIZADA

ACTIVIDADES PARA MENORES

FÚTBOL	4 A 6 AÑOS	MARTES Y JUEVES	18:15 HS	CANCHA
FÚTBOL	7 - 9 AÑOS	MARTES Y JUEVES	17:30 HS	CANCHA
FÚTBOL	10 - 12 AÑOS	MARTES Y JUEVES	19:00 HS	CANCHA
FÚTBOL	7 A 9 AVANZADOS	MIÉRCOLES	19:00 HS	CANCHA
FÚTBOL	7 A 9 AVANZADOS	VIERNES	18:15 HS	CANCHA
FÚTBOL	13 - 15 AÑOS	LUNES	19:00 HS	CANCHA
FÚTBOL	MAYOR 16 AÑOS	MIÉRCOLES - VIERNES	20:00 HS	CANCHA

HOCKEY	5 A 6 AÑOS	MARTES - JUEVES	14:45 HS	CANCHA
HOCKEY	7 A 9 AÑOS	MARTES - JUEVES	16:15 HS	CANCHA
HOCKEY	10 A 12 AÑOS	MARTES - JUEVES	15:30 HS	CANCHA

DANZA	4 A 6 AÑOS	MIÉRCOLES	14:00 HS	SALÓN WIMBLEDON
DANZA	7 A 9 AÑOS	MIÉRCOLES	14:45 HS	SALÓN WIMBLEDON
DANZA	10 A 12 AÑOS	MIÉRCOLES	15:30 HS	SALÓN WIMBLEDON

KARATE	4 A 7 AÑOS	LUNES - VIERNES	17:30 HS	SALÓN DOJO
KARATE	8 A 11 AÑOS	LUNES - VIERNES	18:00 HS	SALÓN DOJO
KARATE	JÓVENES Y ADULTOS	LUNES - VIERNES	19:00 HS	SALÓN DOJO

YOGA	4 A 6 AÑOS	JUEVES	9:30 HS	ROLAND GARROS
YOGA	7 A 9 AÑOS	JUEVES	10:15 HS	ROLAND GARROS
YOGA	10 A 12 AÑOS	JUEVES	11:00 HS	ROLAND GARROS
GIMNASIA ARTISTICA	INICIAL 3 A 6 AÑOS	MARTES Y JUEVES	14:00 HS	WIMBLEDON
GIMNASIA ARTISTICA	NIVEL 1 Y 2	MARTES Y JUEVES	14:45 HS	WIMBLEDON
GIMNASIA ARTISTICA	NIVEL 3 Y 4	MARTES Y JUEVES	15:30 HS	WIMBLEDON
GIMNASIA ARTISTICA	AVANZADO	MARTES Y JUEVES	19:00 HS	WIMBLEDON

SPINNING CORE	13 a 16 años	MARTES Y JUEVES	18:00 HS	SALA SPINNING
ENT. ADOLESCENTE	Mayor de 11 a 13 años	LUNES, MIÉRC. Y VIERNES	18:00 HS	SALA MUSCULACIÓN
FUTBOL	13 A 17 AÑOS	LUNES	19:00 HS	CANCHA DE CESPED

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ADULTOS Y JÓVENES

Intensidad	Alta	Media alta	Media	Baja
ACTIVIDAD	DOCENTE	DÍAS	HORAS	EDADES
FULL LOCAL	Mayor de 14 años	LUNES MIER. VIERNES	08:15 HS	SALÓN AZUL
STRETCHING	Mayor de 14 años	LUNES	9:30 HS	SALÓN ROLAND GARRÓS
STRETCHING	Mayor de 14 años	VIERNES	10:00 HS	SALÓN ROLAND GARRÓS
BALANCE CORPORAL	Mayor de 14 años	MARTES - JUEVES	9:30 HS	ROLAND GARRÓS
ESPACIO VITAL	Mayor de 60 años	LUNES-MIERCOLES	11:00 HS	SALÓN ROLAND GARRÓS
YOGA CONTEMPLA.	Mayor de 14 años	MIÉRCOLES Y VIERNES	09:00 HS	SALÓN ROLAND GARRÓS
YOGA HATHA	Mayor de 14 años	MARTES Y VIERNES	10:00 HS	SALÓN ROLAND GARRÓS

YOGA FLEXIBILIDAD	Mayor de 14 años	MARTES - VIERNES	17:30 HS	SALÓN ROLAND GARRÓS
PILATES	Mayor de 14 años	MARTES - JUEVES	17:30 HS	SALÓN AZUL
CORE	Mayor de 14 años	LUNES-MIERCOLES	11:00 HS	SALÓN AZUL
RITMOS	Mayor de 14 años	MARTES - JUEVES	11:30 HS	SALÓN AZUL
SPINNING CORE	De 13 a 16 años	MARTES - JUEVES	18:00 HS	SALA SPIINNING
SPINNING	Mayor de 14 años	MARTES - JUEVES	8:15 HS	SALÓN WIMBLEDON
SPINNING	Mayor de 14 años	LUNES MIERC. VIERNES	19:30 HS	SALÓN WIMBLEDON
GROUP CICLYNG	Mayor de 14 años	MARTES - JUEVES	19:30 HS	SALA SPIINNING
H. FUNCIONAL Lady (Damas)	Mayor de 14 años	LUNES-MIERCOLES	14:00 HS	SALÓN AZUL
PERFORMANCE TRAINING	Mayor de 14 años	VIERNES	14:00 HS	SALÓN AZUL
PERFORMANCE TRAINING	Mayor de 14 años	MARTES - JUEVES	18:15 HS	SALÓN AZUL
FUNCIONAL	Mayor de 14 años	LUNES -VIERNES	18:15 HS	SALÓN AZUL
INT. TRAINING	Mayor de 14 años	MIÉRCOLES	18:15 HS	SALÓN AZUL
HIT FUNCIONAL	Mayor de 14 años	MARTES - JUEVES	19:30 HS	SALÓN AZUL
CROSS FUNCIONAL	Mayor de 14 años	LUNES -MIÉRCOLES	19:30 HS	SALA MUSCULACIÓN
CORREDORES	Mayor de 18 años	LUNES-MIERCOLES -VIERNES	19:15 HS	EXTERIOR
ENT. ADOLESCENTE	Mayor de 11 a 13 años	LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	18:00 HS	SALA MUSCULACIÓN
FÚTBOL	Mayor de 16 años	MIÉRCOLES	20:00HS	CANCHA
HOCKEY	Mayor de 18 años	SÁBADOS	11:00 HS	CANCHA
TAI CHI CHUAN	Mayor de 14 años	SÁBADOS	11:30 HS	SALÓN ROLAND GARRÓS

ACTIVIDADES TENIS VERANO 2023

ACTIVIDAD	DÍAS		HORAS	EDADES/CATEGORÍAS
MINI TENIS	LUNES	MIÉRCOLES	9:30 HS	4 A 6 AÑOS
TENIS MENORES	MARTES	JUEVES	9:30 HS	7 A 9 AÑOS G1
TENIS MENORES	MARTES	JUEVES	10:30 HS	7 A 9 AÑOS G2

TENIS MENORES	MARTES	JUEVES	10:30 HS	10 A 12 AÑOS
TENIS MENORES	LUNES	MIÉRCOLES	10:30 HS	10 A 12 AÑOS
GRUPO SOCIAL +13	MARTES	JUEVES	10:30 HS	MAS 13
PLANTEL	LUNES A	VIERNES	10:30 HS.	

ADULTOS - CLASES

TENIS ADULTOS	LUNES	MIÉRCOLES	19:30 HS.	PRINCIPIANTES
TENIS ADULTOS	LUNES	MIÉRCOLES	9:00 HS.	PRINC/INTERMEDIOS
TENIS ADULTOS	MARTES	JUEVES	19:30 HS.	INTERMEDIO/AVAN
TENIS ADULTOS	MARTES	JUEVES	8:00 HS.	DAMAS INTER/AVAN
TENIS ADULTOS	SÁBADOS		8:30 HS.	INICIACIÓN
TENIS ADULTOS	SÁBADOS		9:30 HS.	CLASES CON PARTIDOS