

## CAMPO DE GOLF

Todos los días de 8:00 a 18:00 hs.

### Administración

DOMINGOS A VIERNES DE 7:00 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 7:00 A 18:00 HS

SÁBADOS DE 7:00 A 18:00 hs

### Driving Range

TODOS LOS DIAS DE 7:00 A 18:00 HS

## SALA MUSCULACIÓN

LUNES	A VIERNES	7:00 A 22:00 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 15:30 A 19:30 HRS

## TODAS LAS ACTIVIDADES TIENEN CUPO LIMITADO

### ESCUELA DE NATACIÓN - MENORES

ACTIVIDAD	CLASE	DÍAS	HORAS	NIVELES
MATRONATACIÓN	6 MESES A 2 AÑOS	SÁBADOS	14:45 HS	
NATACIÓN	3 Y 4 AÑOS	LUNES - MIÉRCOLES	11:00 HS	NIVEL 1
NATACIÓN	3 Y 4 AÑOS	LUNES - MIÉRCOLES	17:15 HS	NIVEL 1 Y 2
NATACIÓN	5 Y 6 AÑOS	LUNES - MIÉRCOLES	11:00 HS	NIVEL 1
NATACIÓN	5 Y 6 AÑOS	LUNES - MIÉRCOLES	18:00 HS	NIVEL 1 AL 3

NATACIÓN	7 A 9 AÑOS	MARTES 18:30 HS	VIERNES 17:30 HS	GRUPO A
NATACIÓN	7 A 9 AÑOS	JUEVES 18:30 HS	VIERNES 18:15 HS	GRUPO B
NATACIÓN	7 A 9 AÑOS	MIÉRCOLES 19:30 HS	SÁBADOS 15:30 HS	GRUPO C
NATACIÓN	10 A 12 AÑOS	LUNES 18:45 HS	VIERNES 19:00 HS	GRUPO A
NATACIÓN	10 A 12 AÑOS	MIÉRCOLES 18:45 HS	VIERNES 19:45 HS	GRUPO B

NATACIÓN - PISCINA ADULTOS				
INTENSIDAD	ALTA	MEDIA ALTA	MEDIA	BAJA
PRINCIPIANTE	GISELLE	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	11:45 A 17:00 / (19:30)/21:15 (SÓLO LUNES)		PISCINA CLIMATIZADA
PISCINA CERRADA	VIERNES	10:45 A 16:45 / 20:30 A 21:15		PISCINA CLIMATIZADA
PISCINA CERRADA	MARTES - JUEVES	9:00 a 10:30 / 13:15 A 16:15 / 21:00 A 21:45		PISCINA CLIMATIZADA

PISCINA CERRADA	SÁBADO	11:15 / 13:00 a 13:45 / 16:15 a 19:15	PISCINA CLIMATIZADA
PISCINA CERRADA	DOMINGO	10:00 a 12:15 / 14:00 a 19:15	PISCINA CLIMATIZADA

### HORARIOS DE JACUZZI

ACTIVIDAD	DÍA	HORARIOS	
JACUZZI	LUNES - MIERCOLES	11:45 a 16:45 / 19:30 A 21:50	PISCINA CLIMATIZADA
JACUZZI	VIERNES	10:45 A 17:05 / 20:30 A 21:50	PISCINA CLIMATIZADA
JACUZZI	MARTES - JUEVES	9:00 A 10:40 / 13:15 A 16:55 / 19:15 A 21:55	PISCINA CLIMATIZADA
JACUZZI	SÁBADO	11:15 A 11:55 / 13:00 A 14:20 / 15:30 A 19:30	PISCINA CLIMATIZADA
JACUZZI	DOMINGO	10:00 a 12:40 / 14:00 a 19:40	PISCINA CLIMATIZADA

### ACTIVIDADES PARA MENORES

GIMNASIA ARTÍSTICA	INICIAL 3 A 6 AÑOS	MARTES Y JUEVES	17:45 HS	SALON WIMBLEDON
GIMNASIA ARTÍSTICA	NIVEL 1 Y 2	MARTES Y JUEVES	18:30 HS	SALON WIMBLEDON
GIMNASIA ARTÍSTICA	NIVEL 3 Y 4	MARTES Y JUEVES	19:15 HS	SALON WIMBLEDON
GIMNASIA ARTÍSTICA	AVANZADAS	MARTES Y JUEVES	17:00 HS	SALON WIMBLEDON

FÚTBOL	4 A 6 AÑOS	MARTES Y JUEVES	18:15 HS	CANCHA DE CÉSPED
FÚTBOL	7 - 9 AÑOS	MARTES Y JUEVES	17:30 HS	CANCHA DE CÉSPED
FÚTBOL	7 A 9 AVANZADOS	MIÉRCOLES	19:00 HS	CANCHA DE CÉSPED
FÚTBOL	7 A 9 AVANZADOS	VIERNES	18:15 HS	CANCHA DE CÉSPED
FÚTBOL	10 - 12 AÑOS	MARTES Y JUEVES	19:00 HS	CANCHA DE CÉSPED
FÚTBOL	10 - 12 AVANZADO	MARTES Y JUEVES	20:00 HS	CANCHA DE CÉSPED

HOCKEY	5 A 6 AÑOS	SÁBADOS	10:00 HS	CANCHA DE CÉSPED
HOCKEY	7 A 9 AÑOS	LUNES - MIÉRCOLES	17:30 HS	CANCHA DE CÉSPED
HOCKEY	10 A 12 AÑOS	LUNES - MIÉRCOLES	18:15 HS	CANCHA DE CÉSPED

DANZA	4 A 6 AÑOS	MIÉRCOLES	18:15 HS	SALÓN WIMBLEDON
DANZA	7 A 9 AÑOS	MIÉRCOLES	17:30 HS	SALÓN WIMBLEDON
DANZA	10 A 12 AÑOS	MIÉRCOLES	19:00 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

YOGA	10 A 11 AÑOS	LUNES	17:30 HS	ROLAND GARROS
YOGA	4 A 6 AÑOS	LUNES	18:15 HS	ROLAND GARROS
YOGA	7 A 9 AÑOS	LUNES	18:45 HS	ROLAND GARROS

ZONA DE TRÁNSITP	4 A 12 AÑOS	LUNES A VIERNES	17 A 20 HS	ESPACIO RECREATIVO
------------------	-------------	-----------------	------------	--------------------

### ACTIVIDADES PARA ADOLESCENTES

ESCUELA DE NATACIÓN	MAS 13 AÑOS	MARTES Y JUEVES	17:30 HS	PISCINA
FUTBOL	MAS 13 AÑOS	VIERNES	19:00 HS	CANCHA DE CÉSPED
HOCKEY	MAS 13 AÑOS	LUNES 19:00 HS	VIERNES 17:15 HS	CANCHA DE CÉSPED
KARATE	JÓVENES Y ADULTOS	LUNES Y MIÉRCOLES	19:00 HS	SALA SPINNING
ENT. ADOLESCENTE	DE 11 A 13 AÑOS	LUNES/MIÉR/VIERNES	17:30 HS	LUNES/VIERNES: S.WIMBLEDON MIÉRCOLES: S.ROLAND GARROS
SPINNING CORE	DE 13 A 16 AÑOS	MARTES Y JUEVES	17:30 HS	SALA DE SPINNING

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA MAYORES

Intensidad	Alta	Media alta	Media	Baja
ACTIVIDAD	DOCENTE	DÍAS	HORAS	EDADES
G.A.P.	Mayor de 14 años	MARTES Y JUEVES	07:30 HS	SALA DE FITNESS
FULL LOCAL	Mayor de 14 años	LUNES MIER. VIERNES	08:15 HS	SALA DE FITNESS
STRETCHING	Mayor de 14 años	LUNES	9:00 HS 10:00 HS	SALÓN ROLAND GARRÓS

STRETCHING	Mayor de 14 años	VIERNES	10:00 HS 11:00 HS	SALÓN ROLAND GARRÓS
BALANCE CORPORAL	Mayor de 14 años	MARTES - JUEVES	9:30 HS	SALÓN 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	19:00 HS	SALÓN ROLAND GARRÓS
PILATES	Mayor de 14 años	MARTES - JUEVES	17:30 HS	SALA DE FITNESS
CORE	Mayor de 14 años	LUNES-MIERCOLES	11:00 HS	SALA DE FITNESS
RITMOS	Mayor de 14 años	MARTES - JUEVES	11:30 HS	SALA DE FITNESS
SPINNING	Mayor de 14 años	MARTES - JUEVES	8:15 HS	SALÓN WIMBLEDON
SPINNING	Mayor de 14 años	LUNES MIERC. VIERNES	19:00 HS	SALÓN WIMBLEDON
GROUP CICLYNG	Mayor de 14 años	MARTES - JUEVES	19:00 HS	SALA SPINNING
H. FUNCIONAL Lady (Damas)	Mayor de 14 años	LUNES-MIERCOLES	14:00 HS	SALA DE FITNESS
PERFORMANCE TRAINING	Mayor de 14 años	VIERNES	14:00 HS	SALA DE FITNESS
PERFORMANCE TRAINING	Mayor de 14 años	MARTES - JUEVES	18:15 HS	SALA DE FITNESS
FUNCIONAL	Mayor de 14 años	LUNES -VIERNES	18:15 HS	SALA DE FITNESS
INT. TRAINING	Mayor de 14 años	MIÉRCOLES	18:15 HS	SALA DE FITNESS
HIT FUNCIONAL	Mayor de 14 años	MARTES - JUEVES	19:30 HS	SALA DE FITNESS
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
FÚTBOL	Mayor de 16 años	MIÉRCOLES - VIERNES	20:00HS	CANCHA DE CÉSPED
MAMI - HOCKEY	Mayor de 18 años	SÁBADOS	11:00 HS	CANCHA DE CÉSPED
TAI CHI CHUAN	Mayor de 14 años	SÁBADOS	11:30 HS	SALÓN ROLAND GARRÓS

## ACTIVIDADES TENIS

ACTIVIDAD	EDADES	DÍAS	HORAS	
MINI TENIS	4 A 6 AÑOS	MARTES - JUEVES	17:30 HS	
TENIS MENORES	7 A 9 AÑOS G1	LUNES - MIÉRCOLES	17:30 HS	
TENIS MENORES	7 A 9 AÑOS G2	LUNES - MIÉRCOLES	18:15 HS	
TENIS MENORES	10 A 12 AÑOS	MARTES - JUEVES	18:15 HS	
GRUPO SOCIAL +13	MAS 13	LUNES - MIÉRCOLES	18:15 HS	
PLANTEL C/COSTO		LUNES A VIERNES	17:15 HS	

### ADULTOS - CLASES

INICIACIÓN/PRINCIPIANTES	MAYOR DE 18 AÑOS	LUNES - MIÉRCOLES	19:00 HS.	c/costo
PRINC/INTERMEDIOS	MAYOR DE 18 AÑOS	LUNES - MIÉRCOLES	9:00 HS.	c/costo
INTERMEDIO/AVAN	MAYOR DE 18 AÑOS	MARTES - JUEVES	19:00 HS.	c/costo
INICIACIÓN	MAYOR DE 18 AÑOS	SÁBADOS	9:00 HS.	c/costo
CLASES CON PARTIDOS	MAYOR DE 18 AÑOS	SÁBADOS	10:00 HS	