



CANTEGRIL COUNTRY CLUB  
PUNTA DEL ESTE

# ACTIVIDADES

**Todas las actividades tienen cupos y se deben reservar por la App de Socios**

**(excepto Escuelas de Menores)**

## SALA DE MUSCULACIÓN

Lunes a viernes de 7:00 a 22:00 hs

Sábados de 9:00 a 12:00 y de 15:00 a 20:00 hs.

Domingos de 9:00 a 11:00 y de 16:00 a 19:00 hs.

## SALA DE MUSCULACIÓN 13 años

Lunes a viernes de 7:00 a 17:00 hs

Sábados de 9:00 a 12:00 y de 15:00 a 17:00 hs.

Domingos de 9:00 a 11:00 y de 16:00 a 17:00 hs.

## Horarios Oficina de Tenis

Lunes a viernes de 8:00 a 19:30 hs

Sábados de 8:00 a 12:00 y de 15:00 a 19:30 hs.

Domingos de 8:00 a 12:00 y de 15:30 a 18:30 hs.

## Campo de Golf - Horarios

**Administración** DOMINGOS A VIERNES DE 7:00 A 19:00 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 19:00 HS SÁBADOS DE 7:00 A 18:00 hs

**Driving Range** TODOS LOS DIAS DE 7:00 A 18:00 HS

## Escuelas de Natación - Menores

Actividad	Edad	Días	Horas	Lugar
Matronatación	6 meses a 2 años	Sábados	<b>15:30 HS</b>	Piscina climatizada
Natación	3 a 6 años	lunes y miércoles	<b>11:00 HS</b>	Piscina climatizada
Natación	3 y 4 años	lunes y miércoles	<b>17:15 HS</b>	Piscina climatizada
Natación	5 y 6 años	lunes y miércoles	<b>18:00 HS</b>	Piscina climatizada
Natación	7 - 9 años GRUPO A	martes y jueves	<b>18:00 HS</b>	Piscina climatizada
Natación	7 - 9 años GRUPO B	martes y jueves	<b>18:45 HS</b>	Piscina climatizada
Natación	7 - 9 años GRUPO C	miércoles	<b>19:30 HS</b>	Piscina climatizada
Natación	7 - 9 años GRUPO C	viernes	<b>17:30 HS</b>	Piscina climatizada
Natación	10 - 12 años GRUPO A	lunes	<b>18:45 HS</b>	Piscina climatizada
Natación	10 - 12 años GRUPO A	viernes	<b>18:15 HS</b>	Piscina climatizada
Natación	10 - 12 años GRUPO B	miércoles	<b>18:45 HS</b>	Piscina climatizada
Natación	10 - 12 años GRUPO B	viernes	<b>19:00 HS</b>	Piscina climatizada
Natación	13 - 17 años	martes y jueves	<b>17:15 HS</b>	Piscina climatizada

## Escuelas de Natación - Adultos

Nivel	Profesor	Días	Horas	Niveles
Principiante	Nicolás	lunes y miércoles	<b>20:15 HS</b>	+18 nivel 1
Principiante	M.Luiza	viernes	<b>19:45 HS</b>	+18 nivel 1
Principiante/Intermedio	Carolina	sábado	<b>8:15 HS</b>	+18 nivel 1 y 2
Principiante/Intermedio	Carolina	sábado	<b>9:15 HS</b>	+18 nivel 1 y 2
Intermedio	Katherine	martes y jueves	<b>8:00 HS</b>	+18 nivel 2
Intermedio	Carolina	martes y jueves	<b>19:30 HS</b>	+18 nivel 2
Entrenamiento Master	Ignacio	lunes, miércoles y viernes	<b>7:30 HS</b>	+18 plantel
Entrenamiento Master	Ignacio	lunes, miércoles y viernes	<b>8:30 hs</b>	+18 plantel

## Hidrogimnasia

Actividad	Profesor	Días	Horas	Edades
Hidro	Ruben	lunes, miércoles y viernes	<b>10:00 HS</b>	+18
Hidro	Virginia	martes y jueves	<b>11:15 HS</b>	+18
Hidro	Celina	sábado	<b>10:30 HS</b>	+18
Hidro	Celina	sábado	<b>12:15 HS</b>	+18
Hidro	Ruben	martes y jueves	<b>12:15 HS</b>	+18
Hidro	Erika	martes y jueves	<b>20:15 HS</b>	+18

## Horarios de Piscina Libre

Actividad	Días	Horas
Piscina libre	lunes y miércoles	<b>11:45 a 16:15 - 19:30 - 21:00 a 21:45</b>
Piscina libre	martes y jueves	<b>11:45 a 16:45 - 19:30 a 19:50 - 21:00 a 22:00</b>
Piscina libre	viernes	<b>10:45 a 19:00 - 20:30 a 21:15</b>
Piscina libre	sábado	<b>11:00 - 13:00 a 14:30 - 16:15 a 19:15</b>
Piscina libre	domingo	<b>10:00 a 12:15 - 14:00 a 19:15</b>

## Horarios de Jacuzzi

Actividad	Días	Horas
Jacuzzi	lunes y miércoles	<b>11:45 a 16:45 - 19:30 a 19:50 - 21:00 a 22:00</b>
Jacuzzi	martes y jueves	<b>7:15 a 7:35 - 9:00 a 10:40 - 13:00 a 16:40 - 21:00 a 22:00</b>
Jacuzzi	viernes	<b>10:45 A 21:15</b>
Jacuzzi	sábado	<b>11:00 a 11:40 - 13:00 a 15:00 - 16:15 a 19:35</b>
Jacuzzi	domingo	<b>10:00 a 12:15 a 14:00 a 19:15</b>

## ACTIVIDADES DE MENORES Y ADOLESCENTES

Actividad	Nivel	Días	Horas	Salón
Gimnasia Artística	nivel inicial	martes y jueves	<b>17:45 HS</b>	Salón Wimbledon
Gimnasia Artística	nivel I y II	martes y jueves	<b>18:30 HS</b>	Salón Wimbledon
Gimnasia Artística	nivel III y IV	martes y jueves	<b>19:15 HS</b>	Salón Wimbledon
Gimnasia Artística	nivel avanzado	martes y jueves	<b>17:00 HS</b>	Salón Wimbledon
Danza	4 a 6 años	miércoles	<b>18:15 HS</b>	Salón Wimbledon
Danza	7 a 9 años	miércoles	<b>17:30 HS</b>	Salón Wimbledon
Danza	10 a 12 años	miércoles	<b>19:00 HS</b>	Salón Wimbledon
Danza	más 13 años	viernes	<b>18:30 HS</b>	Salón Wimbledon
Fútbol	4 - 6 años	martes y jueves	<b>18:15 HS</b>	Cancha de fútbol
Fútbol	7 - 9 años	martes y jueves	<b>17:30 HS</b>	Cancha de fútbol
Fútbol	7 - 9 años avanzados	miércoles	<b>19:00 HS</b>	Cancha de fútbol
Fútbol	7 - 9 años avanzados	viernes	<b>18:15 HS</b>	Cancha de fútbol
Fútbol	10 - 12 años	martes y jueves	<b>19:00 HS</b>	Cancha de fútbol
Fútbol	10 - 12 años avanzados	martes y jueves	<b>20:00 HS</b>	Cancha de fútbol
Fútbol	13 - 16 años	lunes	<b>20:00 HS</b>	Cancha de fútbol
Fútbol	13 - 16 años	viernes	<b>19:00 HS</b>	Cancha de fútbol
Hockey	5 y 6 años	viernes	<b>17:30 HS</b>	Cancha de Hockey
Hockey	7 a 9 años	lunes y miércoles	<b>17:30 HS</b>	Cancha de Hockey
Hockey	10 a 12 años	lunes y miércoles	<b>18:15 HS</b>	Cancha de Hockey
Hockey	+ 13 años	lunes	<b>19:00 HS</b>	Cancha de Hockey
Hockey	+ 13 años	viernes	<b>16:45 HS</b>	Cancha de Hockey
Yoga	4 a 6 años	lunes	<b>18:15 HS</b>	Salón R.Garros
Yoga	10 a 12 años	lunes	<b>17:30 HS</b>	Salón R.Garros
Yoga	7 a 9 años	lunes	<b>18:45 HS</b>	Salón R.Garros
Karate	4 a 7 años	lunes y viernes	<b>17:30 HS</b>	Salón Dojo
Karate	8 a 11 años	lunes y viernes	<b>18:00 HS</b>	Salón Dojo
Karate	Jóvenes y adultos	lunes y viernes	<b>19:00 HS</b>	Salón Dojo
Entrenamiento Adolescente	11 a 13 años	lunes, miércoles y viernes	<b>17:30 HS</b>	Salón Wimbledon/ R.Garros

# Actividades Deportivas para Mayores

Intensidad	ALTA	MEDIA ALTA	MEDIA	BAJA
Actividad	Edad	Días	Horas	Lugar
G.A.P.	+14 años	martes y jueves	8:15 HS	Salón Fitness
Full Local	+14 años	lunes, miércoles y viernes	8:15 HS	Salón Fitness
Stretching	+14 años	lunes	9:00 HS Y 10:00 HS	Salón R.Garros
Stretching	+14 años	viernes	10:00 HS Y 11:00 HS	Salón R.Garros
Balance Corporal	+14 años	martes y jueves	9:30 HS Y 10:30 HS	Salón R.Garros
Espacio Vital	+60 años	lunes y miércoles	11:00 HS	Salón R.Garros
Yoga Contemplativo	+14 años	miércoles y viernes	9:00 HS	Salón R.Garros
Hatha Yoga	+14 años	martes y viernes	19:00 HS	Salón R.Garros
Pilates	+14 años	martes y jueves	17:30 HS	Salón Fitness
Core	+14 años	lunes y miércoles	11:00 HS	Salón Fitness
Ritmos	+14 años	martes y jueves	11:30 HS	Salón Fitness
Spinning	+14 años	martes y jueves	8:15 HS	S. Indoor Cycling
Spinning	+14 años	lunes, miércoles y viernes	19:00 HS	S. Indoor Cycling
Group Cycling	+14 años	martes y jueves	19:00 HS	S. Indoor Cycling
High Funcional Lady	+14 años	lunes y miércoles	14:00 HS	Salón Fitness
Performance Training	+14 años	viernes	14:00 HS	Salón Fitness
Performance Training	+14 años	martes y jueves	18:15 HS	Salón Fitness
Funcional Training	+14 años	lunes y viernes	18:15 HS	Salón Fitness
Interval Training	+14 años	miércoles	18:15 HS	Salón Fitness
Hiit Circuit	+14 años	martes y jueves	19:30 HS	Salón Fitness
Box Training	+14 años	lunes y miércoles	19:30 HS	Salón Fitness
Corredores	+18 años	lunes, miércoles y viernes	19:15 HS	EXTERIOR
Fútbol	+16 años	lunes	20:00 HS	Cancha de fútbol
Fútbol	+16 años	viernes	19:00 HS	Cancha de fútbol
Tai Chi Chuan	+14 años	sábados	11:30 HS	Salón R.Garros
Tai Chi Chuan	+14 años	miércoles	12:15 HS	Salón R.Garros
Pickleball	+18 años	viernes	9:00 HS	Polideportivo

# Tenis

## Menores

Actividad	Edad	Días	Horas
Mini Tenis	4 a 6 años	martes y jueves	<b>17:30 HS</b>
Tenis	7 a 9 años Grupo A	lunes y miércoles	<b>17:30 HS</b>
Tenis	7 a 9 años Grupo B	lunes y miércoles	<b>18:15 HS</b>
Tenis	10 a 12 años	martes y jueves	<b>18:15 HS</b>
Tenis	+13 años	lunes y miércoles	<b>18:15 HS</b>

# Tenis

## Adultos - Clases con costo

Nivel	Edad	Días	Horas
PRINCIPIANTES	+18 años	lunes y miércoles	<b>19:00 HS</b>
PRINCIPIANTE/INTERMEDIO	+18 años	lunes y miércoles	<b>19:00 HS</b>
INTERMEDIO/AVANZADO	+18 años	martes y jueves	<b>19:00 HS</b>
INICIACIÓN	+18 años	sábado	<b>9:00 HS</b>
CLASES CON PARTIDOS	+18 años	sábados	<b>10:00 HS</b>