



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	15:30 HS	Piscina climatizada
Natación	3 a 6 años	lunes y miércoles	11:00 HS	Piscina climatizada
Natación	3 y 4 años	lunes y miércoles	17:15 HS	Piscina climatizada
Natación	5 y 6 años	lunes y miércoles	18:00 HS	Piscina climatizada
Natación	7 - 9 años GRUPO A	martes y jueves	18:00 HS	Piscina climatizada
Natación	7 - 9 años GRUPO B	martes y jueves	18:45 HS	Piscina climatizada
Natación	7 - 9 años GRUPO C	miércoles	19:30 HS	Piscina climatizada
Natación	7 - 9 años GRUPO C	viernes	17:30 HS	Piscina climatizada
Natación	10 - 12 años GRUPO A	lunes	18:45 HS	Piscina climatizada
Natación	10 - 12 años GRUPO A	viernes	18:15 HS	Piscina climatizada
Natación	10 - 12 años GRUPO B	miércoles	18:45 HS	Piscina climatizada
Natación	10 - 12 años GRUPO B	viernes	19:00 HS	Piscina climatizada
Natación	13 - 17 años	martes y jueves	17:15 HS	Piscina climatizada

Escuelas de Natación - Adultos

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

Hidrogimnasia

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

Horarios de Piscina Libre

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

Horarios de Jacuzzi

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

ACTIVIDADES DE MENORES Y ADOLESCENTES

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

Tenis

Adultos - Clases con costo

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