



ACTIVIDADES PARA MAYORES

ACTIVIDAD EDAD NIVELES DÍAS HORARIOS LOCALIZACIÓN DOCENTE

NATACIÓN PRINCIPIANTES	18+	1	Lunes y Miércoles	20.15 hs	Andariveles 1 al 5	Nicolás
NATACIÓN PRINCIPIANTES	18+	1	Viernes	19.45 hs	Andariveles 1 al 5	Agustín
NATACIÓN PRINC. / INTERMEDIO	18+	1 y 2	Sábados	08.15 hs	Andariveles 1 al 5	Carolina
NATACIÓN PRINC. / INTERMEDIO	18+	1 y 2	Sábados	09.15 hs	Andariveles 1 al 5	Carolina

NATACIÓN INTERMEDIOS	18+	2	Martes y Jueves	08.00 hs	Andariveles 1 al 5	Kathy
NATACIÓN INTERMEDIOS	18+	2	Martes y Jueves	19.30 hs	Andariveles 1 al 5	Carolina

ENTRENAMIENTO MASTER	18+	MASTER	Lun. Miér y Vier	07.30 hs	Andariveles 1 al 5	Ignacio
ENTRENAMIENTO MASTER	18+	MASTER	Lun. Miér y Vier	08.30 hs	Andariveles 1 al 5	Ignacio

AQUAFITNESS	18+	Lunes y Miércoles	10.00 hs	Andariveles 1 al 5	Ruben	Alta
HIDRO	18+	Viernes	10.00 hs	Andariveles 1 al 5	Ruben	Media
HIDRO	18+	Martes y Jueves	11.15 hs	Andariveles 1 al 5	Virginia	Media
HIDRO	18+	Sábados	10.30 hs	Andariveles 1 al 5	Celina	Media Alta
FUNCIONAL HIDRO	18+	Sábados	12.15 hs	Andariveles 1 al 5	Celina	Media Alta
HIDRO GIMNASIA	18+	Martes y Jueves	12.15 hs	Andariveles 1 al 5	Ruben	Media
HIDRO	18+	Martes y Jueves	20.15 hs	Andariveles 1 al 5	Erika	Media



ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIOS	LOCACIÓN	DOCENTE	INTENSIDAD
-----------	------	------	----------	----------	---------	------------

FÚTBOL	16	Miércoles y Viernes	20.00 hs	Cancha	David	
FÚTBOL	+16	Miércoles y Viernes	20.45 hs	Cancha	David	

KARATE	Jóvenes y Adultos	Lunes y Viernes	19.00 hs	Salón Dojo	Jorge	
--------	-------------------	-----------------	----------	------------	-------	--

ACTIVIDADES FITNESS

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIOS	LOCACIÓN	DOCENTE	INTENSIDAD
-----------	------	------	----------	----------	---------	------------

BOX TRAINING	+14	Lunes y Miércoles	19.30 hs	Sala Fitness	Luciana	
G.A.P	+14	Martes y Jueves	08.15 hs	Sala Fitness	Luciana	
FULL LOCAL	+14	Lunes, Miér. y Viernes	08.15 hs	Sala Fitness	Noelia	
STRETCHING	+14	Lunes	09.00 y 10.00 hs	Salón Roland Garrós	Adriana	
STRETCHING	+14	Viernes	10.00 y 11.00 hs	Salón Roland Garrós	Adriana	
BALANCE CORPORAL	+14	Martes y Jueves	09.30 hs	Salón Roland Garrós	Cecilia	
BALANCE CORPORAL	+14	Martes y Jueves	10.30 hs	Salón Roland Garrós	Adriana	
ESPACIO VITAL	+60	Lunes y Miércoles	11.00 hs	Salón Roland Garrós	Ruben	
YOGA CONTEMPLATIVO	+14	Miércoles y Viernes	09.00 hs	Salón Roland Garrós	Andrea	
YOGA HATHA	+14	Martes y Viernes	19.00 hs	Salón Roland Garrós	Nicolás	
PILATES	+14	Martes y Jueves	17.30 hs	Sala Fitness	Natalia	
CORE	+14	Lunes y Miércoles	11.00 hs	Sala Fitness	Sebastián	
RITMOS	+14	Martes y Jueves	11.30 hs	Sala Fitness	Sebastián	
INDOOR CYCLING	+14	Martes y Jueves	08.15 hs	Indoor Cycling	Natalia	



ACTIVIDAD

GRUPO

DÍAS

HORARIOS

LOCACIÓN

DOCENTE

INTENSIDAD

ACTIVIDAD	GRUPO	DÍAS	HORARIOS	LOCACIÓN	DOCENTE	INTENSIDAD
INDOOR CYCLING	+14	Lunes, Miérc. y Viernes	19.30 hs	Indoor Cycling	Gabriela	↑
GROUP CYCLING	+14	Martes y Jueves	19.00 hs	Indoor Cycling	Verónica	↑
HIGH FUNTIONAL LADY	+14	Lunes y Miércoles	14.00 hs	Sala Fitness	Danielo	↑
PERFORMANCE TRAINING	+14	Viernes	14.00 hs	Sala Fitness	Danielo	↑
PERFORMANCE TRAINING	+14	Martes y Jueves	18.15 hs	Sala Fitness	Danielo	↑
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	+14	Lunes y Viernes	18.15 hs	Sala Fitness	Mauro	↗
INTERVAL TRAINING	+14	Miércoles	18.15 hs	Sala Fitness	Sebastián	↗
HIIT CIRCUIT	+14	Martes y Jueves	19.45 hs	Sala Fitness	Mauro	↗
CORREDORES	+18	Lunes y Miércoles	19.15 hs	Exterior	Kimberly	↑
CORREDORES	+18	Viernes	19.15 hs	Exterior	Mauro	↑
FÚTBOL	+16	Miércoles y Viernes	20.00 y 20.45 hs	Cancha	David	↗
TAI CHI CHUAN	+14	Sábados	11.30 hs	Sala Fitness	Paula	↘
TAI CHI CHUAN	+14	Miércoles	12.15 hs	Sala Fitness	Paula	↘
ENTRENAMIENTO TENIS	+18	Martes y Jueves	18.30 hs	Polideportivo	Mauro	↗
ENTRENAMIENTO GOLFISTAS	+14	Martes	12.30 hs	Sala Fitness	David	→

ACTIVIDADES FITNESS

ACTIVIDAD EDAD DÍAS HORARIOS LOCACIÓN DOCENTE INTENSIDAD

PILATES REFORMER*	Grupo 1	Lunes y Viernes	08.00 hs	Salón Pilates	Adriana	
PILATES REFORMER*	Grupo 2	Lunes 11.15 hs	Viernes 12.30 hs	Salón Pilates	Adriana	
PILATES REFORMER*	Grupo 3	Lunes y Viernes	17.30 hs	Salón Pilates	Adriana	
PILATES REFORMER*	Grupo 4	Lunes y Viernes	18.45 hs	Salón Pilates	Adriana	
PILATES REFORMER*	Grupo 5	Martes y Jueves	09.15 hs	Salón Pilates	Adriana	
PILATES REFORMER*	Grupo 6	Martes y Jueves	11.45 hs	Salón Pilates	Adriana	
PILATES REFORMER*	Grupo 7	Miércoles y Viernes	09.15hs	Salón Pilates	Camila	
PILATES REFORMER*	Grupo 8	Martes y Jueves	14.30 hs	Salón Pilates	Camila	
PILATES REFORMER*	Grupo 9	Lunes y Viernes	15.30 hs	Salón Pilates	Camila	

*Consultas por cupos al (+598) 097 190 120