









ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ACTIVIDAD EDAD NIVELES DÍAS HORARIOS LOCACIÓN

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

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

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

AQUAFITNESS	18+	Lunes y Miércoles	10.00 hs	Andariveles 1 al 5	
HIDRO	18+	Viernes	10.00 hs	Andariveles 1 al 5	
HIDRO	18+	Martes y Jueves	11.15 hs	Andariveles 1 al 5	
HIDRO	18+	Sábados	10.30 hs	Andariveles 1 al 5	
FUNCIONAL HIDRO	18+	Sábados	12.15 hs	Andariveles 1 al 5	
HIDRO GIMNASIA	18+	Martes y Jueves	12.15 hs	Andariveles 1 al 5	
HIDRO	18+	Martes y Jueves	20.15 hs	Andariveles 1 al 5	



ACTIVIDAD

EDAD

DÍAS

HORARIOS

LOCACIÓN

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

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

ACTIVIDADES FITNESS

ACTIVIDAD

EDAD

DÍAS

HORARIOS

LOCACIÓN

INTENSIDAD

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



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

INDOOR CYCLING	+14	Lunes, Miérc. y Viernes	19.00 hs	Indoor Cycling	↑
INDOOR CYCLING	+14	Martes y Jueves	18.00 hs	Indoor Cycling	↑
HIGH FUNTIONAL LADY	+14	Lunes y Miércoles	14.00 hs	Sala Fitness	↑
PERFORMANCE TRAINING	+14	Viernes	14.00 hs	Sala Fitness	↑
PERFORMANCE TRAINING	+14	Martes y Jueves	18.15 hs	Sala Fitness	↑
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	+14	Lunes y Viernes	18.15 hs	Sala Fitness	↗
INTERVAL TRAINING	+14	Miércoles	18.15 hs	Sala Fitness	↗
HIIT CIRCUIT	+14	Martes y Jueves	19.30 hs	Sala Fitness	↗
CORREDORES	+18	Lunes y Miércoles	19.15 hs	Exterior	↑
CORREDORES	+18	Viernes	19.15 hs	Exterior	↑
FÚTBOL	+16	Miércoles y Viernes	20.00 y 20.45 hs	Cancha	↗
TAI CHI CHUAN	+14	Sábados	11.30 hs	Sala Fitness	↘
TAI CHI CHUAN	+14	Miércoles	12.15 hs	Sala Fitness	↘
ENTRENAMIENTO TENIS	+18	Martes y Jueves	18.30 hs	Polideportivo	↗
ENTRENAMIENTO GOLFISTAS	+14	Martes	12.30 hs	Sala Fitness	→

**ACTIVIDAD****GRUPO****DÍAS****HORARIOS****LOCACIÓN****INTENSIDAD**

PILATES REFORMER*	Grupo 1	Lunes 7.45 hs	Viernes 8 hs	Salón Pilates	
PILATES REFORMER*	Grupo 2	Lunes 11.15 hs	Viernes 12.30 hs	Salón Pilates	
PILATES REFORMER*	Grupo 3	Lunes y Viernes	17.30 hs	Salón Pilates	
PILATES REFORMER*	Grupo 4	Lunes y Viernes	18.45 hs	Salón Pilates	
PILATES REFORMER*	Grupo 5	Martes y Jueves	09.15 hs	Salón Pilates	
PILATES REFORMER*	Grupo 6	Martes y Jueves	11.45 hs	Salón Pilates	
PILATES REFORMER*	Grupo 7	Miércoles y Viernes	09.15hs	Salón Pilates	
PILATES REFORMER*	Grupo 8	Martes y Jueves	14.30 hs	Salón Pilates	
PILATES REFORMER*	Grupo 9	Lunes y Viernes	15.30 hs	Salón Pilates	

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