










# ACTIVIDADES PARA ADULTOS

**ACTIVIDAD      EDAD      NIVELES      DÍAS      HORARIOS      LOCACIÓN**

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

<b>NATACIÓN</b> INTERMEDIOS	18+	2	Martes y Jueves	08.00 hs	Andariveles 1 al 5
<b>NATACIÓN</b> INTERMEDIOS	18+	2	Martes y Jueves	19.30 hs	Andariveles 1 al 5

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

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



ACTIVIDAD

EDAD

DÍAS

HORARIOS

LOCACIÓN

<b>FÚTBOL</b>	16	Miércoles y Viernes	20.00 hs	Cancha
<b>FÚTBOL</b>	+16	Miércoles y Viernes	20.45 hs	Cancha

<b>KARATE</b>	Jóvenes y Adultos	Lunes y Viernes	19.00 hs	Salón Dojo
---------------	-------------------	-----------------	----------	------------

## ACTIVIDADES FITNESS

ACTIVIDAD

EDAD

DÍAS

HORARIOS

LOCACIÓN

INTENSIDAD

<b>BOX TRAINING</b>	+14	Lunes y Miércoles	19.30 hs	Sala Fitness	
<b>G.A.P</b>	+14	Martes y Jueves	08.15 hs	Sala Fitness	
<b>FULL LOCAL</b>	+14	Lunes, Miér. y Viernes	08.15 hs	Sala Fitness	
<b>STRETCHING</b>	+14	Lunes	09.00 y 10.00 hs	Salón Roland Garrós	
<b>STRETCHING</b>	+14	Viernes	10.00 y 11.00 hs	Salón Roland Garrós	
<b>BALANCE CORPORAL</b>	+14	Martes y Jueves	09.30 hs	Salón Roland Garrós	
<b>BALANCE CORPORAL</b>	+14	Martes y Jueves	10.30 hs	Salón Roland Garrós	
<b>ESPACIO VITAL</b>	+60	Lunes y Miércoles	11.00 hs	Salón Roland Garrós	
<b>YOGA CONTEMPLATIVO</b>	+14	Miércoles y Viernes	09.00 hs	Salón Roland Garrós	
<b>YOGA HATHA</b>	+14	Martes y Viernes	19.00 hs	Salón Roland Garrós	
<b>PILATES</b>	+14	Martes y Jueves	17.30 hs	Sala Fitness	
<b>CORE</b>	+14	Lunes y Miércoles	11.00 hs	Sala Fitness	
<b>RITMOS</b>	+14	Martes y Jueves	11.30 hs	Sala Fitness	
<b>INDOOR CYCLING</b>	+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	
PICKLEBALL	+18	Viernes	19.30 hs	Polideportivo	
SALA MUSCULACIÓN	+13	Lunes a Viernes	7 a 22 hs	Sala Musculación	
		Sábados	8 a 13 hs 15 a 20 hs		
		Domingos	9 a 12 hs 16 a 19 hs		

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

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

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