



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	

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	09.15 y 10.15 hs	Salón Roland Garrós	
STRETCHING	+14	Miércoles	18.30 hs	Salón Roland Garrós	
STRETCHING	+14	Viernes	10.15 y 11.15 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	
V.A.S	+60	Lunes	11.15 hs	Salón Roland Garrós	
V.A.S	+60	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 MAT	+14	Martes y Jueves	8.15 y 17.30 hs	Sala Fitness	
PILATES FULLBODY	+14	Lunes y Miércoles	08.00 hs	Salón Roland Garrós	
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, Miércoles y 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	
PICKLEBALL	+18	Viernes	11.00 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**

PILATES REFORMER*	Grupo 1	Lunes y Viernes	08 HS	Salón Pilates	
PILATES REFORMER*	Grupo 2	Lunes y Viernes	11.15 HS	Salón Pilates	
PILATES REFORMER*	Grupo 3	Lunes y Viernes	17.30 hs	Salón Pilates	
PILATES REFORMER*	Grupo 4	Lunes y Viernes	18.30 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 hs	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	
PILATES REFORMER*	Grupo 10	Martes y Jueves	8.15 hs	Salón Pilates	

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

**ACTIVIDAD****EDAD****DÍAS****HORARIOS****LOCACIÓN****NIVEL**

TENIS ADULTOS	+18	Lunes y Miércoles	9 a 10.30 hs	Canchas de Tenis	Principiante e intermedio
TENIS ADULTOS	+18	Lunes y Miércoles	19 a 20.30 hs	Canchas de Tenis	Principiante e intermedio
TENIS ADULTOS	+18	Martes y Jueves	19 a 20.30 hs	Canchas de Tenis	Intermedio y avanzado
TENIS ADULTOS	+18	Sábado	9 a 10 hs	Canchas de Tenis	Iniciación
TENIS ADULTOS	+18	Sábado	9.15 a 10.15 hs	Canchas de Tenis	Iniciación Damas
TENIS ADULTOS	+18	Sábado	10 a 11.30 hs	Canchas de Tenis	Clase con armado de partido