



ACTIVIDADES PARA MAYORES

ACTIVIDAD EDAD NIVELES DÍAS HORARIOS LOCACIÓN 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 AdultosLunes y
Viernes

19.00 hs

Salón Dojo

Jorge

ACTIVIDADES FITNESS

ACTIVIDAD

EDAD

DÍAS

HORARIOS

LOCACIÓN

DOCENTE

INTENSIDAD

POWER LOCAL

+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 hsSalón
Roland Garrós

Camila/Cecilia



STRETCHING

+14

Miércoles

08.15 hs

Salón
Roland Garrós

Cecilia

STRETCHING

+14

Viernes

10.00, 11.00 y
17.30 hsSalón
Roland Garrós

Camila/ Cecilia

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

INDOOR CYCLING	+14	Lunes, Miérc. y Viernes	19.30 hs	Indoor Cycling	Gabriela	↑
INDOOR CYCLING	+14	Martes y Jueves	18.30 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	Camila	
PILATES REFORMER*	Grupo 2	Lunes y Viernes	11:45 hs	Salón Pilates	Joanna	
PILATES REFORMER*	Grupo 3	Lunes y Viernes	17.30 hs	Salón Pilates	Martín	
PILATES REFORMER*	Grupo 4	Lunes y Viernes	18.30 hs	Salón Pilates	Martín	
PILATES REFORMER*	Grupo 5	Martes y Jueves	09.15 hs	Salón Pilates	Celina	
PILATES REFORMER*	Grupo 6	Martes y Jueves	11.45 hs	Salón Pilates	Joanna	
PILATES REFORMER*	Grupo 7	Miércoles y Viernes	09:00 hs	Salón Pilates	Camila	
PILATES REFORMER*	Grupo 8	Martes y Jueves	14.30 hs	Salón Pilates	Ma Eugenia	
PILATES REFORMER*	Grupo 9	Lunes y Viernes	15.30 hs	Salón Pilates	Ma Eugenia	
PILATES REFORMER*	Grupo 10	Martes y Jueves	8:15 hs	Salón Pilates	Celina	

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