

ACTIVIDAD	NIVELES	DÍAS	HORARIOS
NATACIÓN PRINCIPIANTES	1	Lunes y miércoles Viernes	20:15 hs 19:45 hs
NATACIÓN PRINC. / INTERMEDIO	1 y 2	Sábados	08:15 hs 09:15 hs
NATACIÓN INTERMEDIOS	2	Martes y jueves	08:00 hs 19:30 hs
ENTRENAMIENTO MASTER		Lunes, miercoles y viernes	07:30 hs 08:30 hs
INTENSIDAD			
AQUAFITNESS		Lunes y miércoles	10:00 hs
HIDRO		Martes y jueves Viernes	11:25 y 20:15 hs 10:00 hs
HIDRO		Sábados	10:30 hs
FUNCIONAL HIDRO		Sábados	12:15 hs
HIDRO GIMNASIA		Martes y jueves	12:15 hs

*Todas las actividades se hacen en andariveles de 1 al 5

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIOS	LOCACIÓN	INTENSIDAD
POWER LOCAL	+14	Lunes y miércoles	19:30 hs	Sala Fitness	
G.A.P	+14	Martes y jueves	8:15 hs	Sala Fitness	
FULL LOCAL	+14	Lunes, miércoles y viernes	8:15 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	8:15 hs	Indoor Cycling	
		Lunes, miércoles y viernes	19:00 hs	Indoor Cycling	
HIGH FUNCIONAL LADY	+14	Lunes y miércoles	14:00 hs	Sala Fitness	
PERFORMANCE TRAINING	+14	Viernes	14:00 hs	Sala Fitness	
		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	
CROSS TRAINING	+14	Lunes y miércoles	07:00 hs	Sala Fitness	
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

EDAD

DÍAS

HORARIOS

LOCACIÓN

INTENSIDAD

STRETCHING

+14

Lunes

9:00 y
10:00 hs

Viernes

10:00 y
11:00 hs

Miércoles

18:30 hs

Viernes

17:30 hs

Salón
Roland GarrósBALANCE
CORPORAL

+14

Martes y
jueves9:30 y
10:30hsSalón
Roland GarrósV.A.S
Vida Activa Seniors

+60

Lunes y
miércoles11:00 y
11:00 hsSalón
Roland GarrósYOGA
CONTEMPLATIVO

+14

Miércoles
y viernes

9:00 hs

Salón
Roland GarrósYOGA
HATHA

+14

Martes y
viernes

19:00 hs

Salón
Roland Garrós

PILATES MAT

+14

Martes y
jueves8:15 y
17:30 hsSalón
Roland GarrósPILATES
FULLBODY

+14

Lunes y
miércoles

8:00 hs

Salón
Roland Garrós

TAI CHI CHUAN

+14

Sábados
Miércoles11:30 hs
12:15 hs

Sala Fitness



GRUPOS

PILATES
REFORMER
Consultas por cupos
(+598) 097 190 120

Grupo 1

Lunes y
viernes

8:00 HS

Grupo 2

Lunes y
viernes

11:15 HS

Grupo 3

Lunes y
viernes

17:30 hs

Grupo 4

Lunes y
viernes

18:30 hs

Grupo 5

Martes y
jueves

9:15 hs

Grupo 6

Martes y
jueves

11:45 hs

Grupo 7

Miércoles
y viernes

9:00 hs

Grupo 8

Martes y
jueves

14:30 hs

Grupo 9

Lunes y
viernes

15:30 hs

Grupo 10

Martes y
jueves

8:15 hs

Salón Pilates



ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIOS	LOCACIÓN	INTENSIDAD
FÚTBOL	+17	Lunes y miércoles	20.00 hs	Cancha	
KARATE	Jóvenes y adultos	Lunes y viernes	19.00 hs	Salón Dojo	
CORREDORES	+18	Lunes, miércoles y viernes	19.15 hs	Exterior	
PICKLEBALL	+18	Viernes	11.00 hs	Cancha de Pickleball	
PREPARACIÓN FÍSICA DE TENIS	+18	Martes y jueves	18.00 hs	Salón Dojo	

Clases de tenis de adultos

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIOS	NIVEL
GRUPO 1	+18	Lunes y miércoles	9:00 a 10:30 hs	Principiante e intermedio
GRUPO 2	+18	Lunes y miércoles	19:00 a 20:30 hs	Principiante e intermedio
GRUPO 3	+18	Martes y jueves	19:00 a 20:30 hs	Intermedio y avanzado
GRUPO 4	+18	Miércoles y sábado	8:00 A 9:00 hs 9:00 a 10:00 hs	Iniciación
GRUPO 5	+18	Sábado	9:15 a 10:15 hs	Iniciación damas
ARMADO DE PARTIDOS	+18	Sábado	10:00 a 11:30 hs	Clase con armado de partido

*todos los grupos tendrán clases en las canchas de tenis