

HORARIOS

Actividades Adultos

17 años en adelante

Horario	Actividad	Gimnasio	
7:05 a 7:50	Aero local	Gim A	Gimnasias Mixta Lun-Mié-Vie Indumentaria para las clases: Short, Remera, Calza, Medias y Calzado deportivo. Para concurrir a las clases de <i>Spinning</i> es necesario anotarse en Canastería previamente. Traer candado. Los horarios pueden estar sujeto a modificaciones
7:15 a 8:15	Yoga	Gim C	
8:15 a 9:00	Pilates	Gim A	
8:30 a 9:15	Yoga Pilates	Gim C	
8:50 a 9:00	Taller de abdominales	Sala Spinning	
9:15 a 10:00	Tonificación	Gim A	
9:30 a 10:30	Yoga	Gim C	
10:40 a 11:30	Yoga Pilates	Lun y Mié Gim C Vie Gim A	
13:00 a 14:00	Aero local	Gim A	
14:30 a 15:15	Coreografía	Gim A	
14:30 a 15:15	Gimnasia	Dorado	
15:00 a 16:00	Osteoarticular	Gim B	
15:30 a 16:15	Step - Aero local - Aero box	Gim A	
16:00 a 17:00	Tai Chi	Gim B	
16:25 a 17:10	Personalizada	Dorado	
16:20 a 17:00	Tonificación	Gim A	
17:00 a 18:00	Yoga	Gim C	
17:30 a 18:15	Aero local	Dorado	
17:30 a 18:15	Pilates	Gim B	
18:00 a 19:00	Tai Chi	Gim C	
18:30 a 19:15	Streching Relax	Dorado	
18:30 a 19:15	Aero box - Step local - Aero local	Gim B	
19:30 a 20:15	Lunes Aero lat.coreo Miércoles Aero c/coreo Viernes Aero local	Gim A	
20:30 a 21:00	Tonificación	Gim A	
21:15 a 22:00	Streching Relax Lun y Mié	Gim A	

HORARIOS

Actividades Adultos

17 años en adelante

Horario	Actividad	Gimnasio	
7:00 a 7:40	Aero local	Gim A	Gimnasias Mixta Mar-Jue
7:45 a 8:45	Acondic. Físico	Gim Mayor	
7:45 a 8:30	Pilates	Gim A	
8:00 a 8:45	Abdominales y Elongación	Sala Musc.	
8:30 a 9:25	Tai Chi	Gim B	
9:10 a 9:50	Localizada	Gim A	
9:35 a 10:25	Gim Osteoarticular	Gim B	
10:50 a 11:35	Adultos Mayores	Gim A	
10:35 a 11:30	Yoga	Gim B	
12:30 a 13:00	GAP	Gim A	
13:00 a 13:45	Aero local	Gim A	
14:30 a 15:15	Aero local	Gim A	
15:15 a 16:00	Streching Relax	Dorado	
15:30 a 16:15	Step local - Aero local	Gim A	
16:30 a 17:00	Abdominales	Gim A	
17:30 a 18:15	GAP	Gim A	
18:30 a 19:15	GAP	Dorado	
19:30 a 20:15	Step local - Aero local	Gim A	
20:15 a 21:45	Gimnasia Masculina con Deporte	Polideportivo	
20:30 a 21:00	Abdominales	Gim A	
21:00 a 21:45	Pilates	Gim A	
Horario	Actividad	Gimnasio	
10:30 a 11:15	Step local	Gim A	Gimnasias Mixta Sábados
11:30 a 12:00	Localizada	Gim B	
13:15 a 13:45	Localizada	Gim B	

HORARIOS

Actividades Adultos

17 años en adelante

Spinning

Lun-Mié-Vie	Mar-Jue	Sábado
8:00 a 8:50	8:15 a 9:00	12:15 a 13:00
9:05 a 9:50	14:30 a 15:15	14:00 a 14:30
14:00 a 14:30	16:40 a 17:25	
14:45 a 15:15	17:45 a 18:30	
17:00 a 17:30	18:30 a 19:00	
17:45 a 18:15	19:15 a 20:00	
19:15 a 20:00	20:15 a 21:00	
21:10 a 21:55		

Para ingresar a la clase de Spinning es obligatorio traer toalla

Actividades Especiales

Horario	Actividad	Gimnasio	
13:00 a 14:00	Hidrogimnasia Espalda Sana	Piscina	Lun-Mié-Vie
14:15 a 15:00	Gimnasia Espalda Sana Cupos limitados	Lun y vie Gim B	
15:30 a 17:00	Grupo de Corredores	Sala Musc.	
19:30 a 21:30	Samba Martes y Viernes	Gim B	
19:30 a 22:00	Nado Sub Acuático Lun y Mié	Piscina	
19:30 a 20:30	Taekwondo Lun y Mié	Dorado	
13:30 a 14:15	Hidrogimnasia Espalda Sana Cupos limitados	Piscina	Mar-Jue
18:30 a 19:30	Ajedrez	Parrilleros	
19:00 a 21:00	Salsa Mixta Sólo Jueves	Gim B	
19:30 a 21:30	Samba Martes y Viernes	Gim B	
19:30 a 21:30	Karate Shotokan tradicional	Gim C	
20:00 a 21:00	Nado Entrenamiento	Piscina	
11:15 a 13:15	Salsa Mixta	Gim A	Sábados
11:00 a 11:30	Matronatación 4 meses a 2 años	Piscina	

HORARIOS

Actividades Adultos

17 años en adelante



Planes para la salud y el bienestar

Informes y agenda:
en Administración

Consultas con Nutricionista

Plan para bajar de peso. Asesoramiento para Deportistas

Consultas Fisioterapeuta y Kinesióloga

Masajes terapéuticos- relax- modelador. Drenaje linfático
Electroterapia. Taping

Actividades Deportivas

Horario	Actividad	Gimnasio	
7:45 a 8:50	Fútbol varones	Gim Mayor	Lun-Mié-Vie 
18:30 a 19:30	Básquetbol recreativo varones	Gim Mayor	
19:30 a 21:00	Voleibol social y avanzado	Gim Mayor	
19:30 a 21:30	Voleibol Principiantes Mixto	Polideportivo	
21:00 a 22:30	Fútbol varones	Gim Mayor	
Mar-Jue			
7:45 a 8:45	Acondicionamiento Físico	Gim Mayor	
18:00 a 19:30	Fútbol mayores de 30 años	Gim Mayor	
19:30 a 21:00	Básquetbol recreativo varones	Gim Mayor	
20:15 a 21:45	Gimnasia Masculina con Deportes	Polideportivo	
21:00 a 22:30	Voleibol Plantel varones	Gim Mayor	
Sábados			
10:00 a 11:00	Voleibol Mixto	Gim Mayor	
12:00 a 14:00	Básquetbol Masculino	Gim Mayor	

Sala de Musculación

Lunes a Viernes	7:00 a 22:30
Sábados	8:00 a 15:00

Para ingresar a la sala es obligatorio traer calzado deportivo y toalla. Consultar al Profesor para el armado de la Rutina.