



## PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS PRESENCIAL

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>BABY FÚTBOL</b> Damas Super Senior Senior Honor		19:00 a 21:00		19:30 a 21:30		08:30 a 10:30	
	18:15 a 19:15	18:15 a 19:15	18:15 a 19:15	18:15 a 19:15	18:15 a 19:15		
	19:30 a 20:30		19:30 a 20:30		19:30 a 20:30		
	19:30 a 20:30		19:30 a 20:30		19:30 a 20:30		
Clases de Fútbol y Conocimientos							12:00 a 13:00
<b>BASQUETBOL DAMAS</b>		18:30 a 20:30		18:30 a 20:30			
<b>BASQUETBOL SENIOR</b>	17:30 a 18:45		17:30 a 18:45		17:30 a 18:45		
<b>BASQUETBOL HONOR</b>	19:00 a 20:15		19:00 a 20:15		19:00 a 20:15		
<b>SQUASH LIBRE</b>	08:15 a 09:15	08:15 a 09:15	08:15 a 09:15	08:15 a 09:15	08:15 a 09:15	08:15 a 09:15	08:15 a 09:15
	09:30 a 10:30	09:30 a 10:30	09:30 a 10:30	09:30 a 10:30	09:30 a 10:30	09:30 a 10:30	09:30 a 10:30
	10:45 a 11:45	10:45 a 11:45	10:45 a 11:45	10:45 a 11:45	10:45 a 11:45	10:45 a 11:45	10:45 a 11:45
	12:00 a 13:00	12:00 a 13:00	12:00 a 13:00	12:00 a 13:00	12:00 a 13:00	12:00 a 13:00	12:00 a 13:00
	13:15 a 14:15	13:15 a 14:15	13:15 a 14:15	13:15 a 14:15	13:15 a 14:15	13:15 a 14:15	
	14:30 a 15:30	14:30 a 15:30	14:30 a 15:30	14:30 a 15:30	14:30 a 15:30	14:30 a 15:30	
	16:45 a 17:45	16:45 a 17:45	16:45 a 17:45	16:45 a 17:45	16:45 a 17:45	16:45 a 17:45	
	18:00 a 19:00	18:00 a 19:00	18:00 a 19:00	18:00 a 19:00	18:00 a 19:00	18:00 a 19:00	
	19:15 a 20:15	19:15 a 20:15	19:15 a 20:15	19:15 a 20:15	19:15 a 20:15	19:15 a 20:15	
20:30 a 21:30	20:30 a 21:30	20:30 a 21:30	20:30 a 21:30	20:30 a 21:30	20:30 a 21:30		
<b>SQUASH CON PROFESOR</b> Debutantes/intermedios Avanzados Avanzados	18:00 a 19:00	18:00 a 19:00		18:00 a 19:00	18:00 a 19:00		
	19:15 a 20:15	19:15 a 20:15		19:15 a 20:15			
	20:30 a 21:30						
<b>TENIS</b> Avanzados Principiante	19:00 a 20:30		19:00 a 20:30				
	09:00 a 10:30		09:00 a 10:30		09:00 a 10:30		
<b>TENIS DE MESA</b>	07:30 a 08:30	07:30 a 08:30	07:30 a 08:30	07:30 a 08:30	07:30 a 08:30		
	08:45 a 09:45	08:45 a 09:45	08:45 a 09:45	08:45 a 09:45	08:45 a 09:45	08:00 a 10:00	08:00 a 10:00
	10:00 a 11:00	10:00 a 11:00	10:00 a 11:00	10:00 a 11:00	10:00 a 11:00	10:15 a 11:45	10:15 a 11:45
	11:15 a 12:15	11:15 a 12:15	11:15 a 12:15	11:15 a 12:15	11:15 a 12:15	12:00 a 13:00	12:00 a 13:00
	12:30 a 13:30	12:30 a 13:30	12:30 a 13:30	12:30 a 13:30	12:30 a 13:30	13:15 a 14:15	13:15 a 14:15
	13:45 a 14:45	13:45 a 14:45	13:45 a 14:45	13:45 a 14:45	13:45 a 14:45	14:30 a 15:30	
	15:45 a 16:45	15:45 a 16:45	15:45 a 16:45	15:45 a 16:45	15:45 a 16:45	15:45 a 16:45	
	17:00 a 18:00	17:00 a 18:00	17:00 a 18:00	17:00 a 18:00	17:00 a 18:00	17:00 a 18:00	
	18:15 a 19:15	18:15 a 19:15	18:15 a 19:15	18:15 a 19:15	18:15 a 19:15	18:15 a 19:15	
	19:30 a 20:30	19:30 a 20:30	19:30 a 20:30	19:30 a 20:30	19:30 a 20:30		
20:45 a 21:45	20:45 a 21:45	20:45 a 21:45	20:45 a 21:45	20:45 a 21:45			
<b>VELA</b>				12:30 a 13:30	12:30 a 13:30	10:00 a 11:00	10:00 a 11:00
				15:00 a 16:00	15:00 a 16:00	11:30 a 12:30	11:30 a 12:30
				16:30 a 17:30	16:30 a 17:30	13:30 a 14:30	
						15:00 a 16:00	
					16:30 a 17:30		
<b>REMO ADULTOS/AVANZADOS</b>		16:00 a 17:00		16:00 a 17:00			
<b>RUNNERS 3ER PISO</b>		20:10 a 21:30		20:10 a 21:30			

ACTIVIDADES FITNESS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>BAILE ENTRETENIDO</b>		11:30 a 12:20		11:30 a 12:20			
		17:00 a 17:50		17:00 a 17:50			
<b>ZUMBA</b>	07:30 a 08:15		07:30 a 08:15		07:30 a 08:15	10:00 a 10:50	
	18:00 a 18:50	18:00 a 18:50	18:00 a 18:50	18:00 a 18:50	18:00 a 18:50	16:00 a 16:50	
<b>GIMNASIA CORRECTIVA</b>	09:00 a 09:50		09:00 a 09:50		09:00 a 09:50		
<b>GIMNASIA G.A.M.</b>	10:15 a 11:05		10:15 a 11:05		10:15 a 11:05		
<b>AEROLOCALIZADA</b>	08:30 a 09:20		08:30 a 09:20		08:30 a 09:20		
	09:30 a 10:20		09:30 a 10:20		09:30 a 10:20		
		10:30 a 11:20		10:30 a 11:20			
<b>POWER AEROBIC</b>	17:00 a 17:50		17:00 a 17:50		17:00 a 17:50		
	19:10 a 20:00		19:10 a 20:00		19:10 a 20:00		
<b>BOX</b>		18:00 a 18:50		18:00 a 18:50		11:15 a 12:05	
		19:00 a 19:50		19:00 a 19:50		11:00 a 11:50	11:00 a 11:50
						12:00 a 12:50	12:00 a 12:50
						16:00 a 16:50	
<b>TRX</b>	08:30 a 09:20	08:30 a 09:20	08:30 a 09:20	08:30 a 09:20	08:30 a 09:20	10:00 a 10:50	10:00 a 10:50
		09:30 a 10:20		09:30 a 10:20			
	18:00 a 18:50		18:00 a 18:50		18:00 a 18:50		
	19:15 a 20:05		19:15 a 20:05		19:15 a 20:05		
<b>PILATES REFORMER</b>	09:00 a 10:20		09:00 a 10:20		09:00 a 10:20		
	10:30 a 11:50				10:30 a 11:50		
	18:00 a 19:20			19:00 a 20:20			
<b>YOGA HATHA</b>	10:30 a 12:00		10:30 a 12:00		10:30 a 12:00		
<b>YOGA ASHTHANGA</b>		19:00 a 20:30		19:00 a 20:30			

ACTIVIDADES FITNESS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SPINNING	08:00 a 08:50	08:00 a 08:50	08:00 a 08:50	08:00 a 08:50	08:00 a 08:50	10:00 a 10:50	10:00 a 10:50
	16:45 a 17:35	16:45 a 17:35	16:45 a 17:35	16:45 a 17:35	16:45 a 17:35	11:15 a 12:05	11:15 a 12:05
	18:00 a 18:50	18:00 a 18:50	18:00 a 18:50	18:00 a 18:50	18:00 a 18:50	17:00 a 17:50	
	19:15 a 20:05	19:15 a 20:05	19:15 a 20:05	19:15 a 20:05	19:15 a 20:05		
MUSCULACIÓN INTERIOR	07:30 a 12:00	07:30 a 12:00	07:30 a 12:00	07:30 a 12:00	07:30 a 12:00	09:00 a 13:00	09:00 a 13:00
	12:30 a 15:00	12:30 a 15:00	12:30 a 15:00	12:30 a 15:00	12:30 a 15:00		
	16:00 a 21:30	16:00 a 21:30	16:00 a 21:30	16:00 a 21:30	16:00 a 21:30	16:00 a 19:00	
MUSCULACIÓN EXTERIOR	07:30 a 11:45	07:30 a 11:45	07:30 a 11:45	07:30 a 11:45	07:30 a 11:45	08:15 a 12:30	08:15 a 12:30
	16:15 a 20:30	16:15 a 20:30	16:15 a 20:30	16:15 a 20:30	16:15 a 20:30		

PISCINA TEMPERADA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACUAEROBIC	08:45 a 09:45		08:45 a 09:45		08:45 a 09:45		
	10:00 a 11:00		10:00 a 11:00		10:00 a 11:00		
NATACION AVANZADOS	20:15 a 21:30		20:15 a 21:30		20:15 a 21:30	08:45 a 09:45	
NATACIÓN C/PROFESOR	20:15 a 21:30		20:15 a 21:30		20:15 a 21:30		
						08:45 a 09:45	
PISCINA TEMPERADA	07:25 a 08:25	07:30 a 08:30	07:25 a 08:25	07:30 a 08:30	07:25 a 08:25		
	08:35 a 09:45	08:45 a 09:45	08:35 a 09:45	08:45 a 09:45	08:35 a 09:45	08:45 a 09:45	08:45 a 09:45
	09:55 a 11:05	10:00 a 11:00	09:55 a 11:05	10:00 a 11:00	09:55 a 11:05	10:00 a 11:00	10:00 a 11:00
	11:15 a 12:15	11:15 a 12:15	11:15 a 12:15	11:15 a 12:15	11:15 a 12:15	11:15 a 12:15	11:15 a 12:15
	12:30 a 13:30	12:30 a 13:30	12:30 a 13:30	12:30 a 13:30	12:30 a 13:30	12:30 a 13:30	12:30 a 13:30
	16:30 a 17:30	16:30 a 17:30	16:30 a 17:30	16:30 a 17:30	16:30 a 17:30	16:30 a 17:30	
	17:45 a 18:45	17:45 a 18:45	17:45 a 18:45	17:45 a 18:45	17:45 a 18:45	17:45 a 18:45	
	19:00 a 20:00	19:00 a 20:00	19:00 a 20:00	19:00 a 20:00	19:00 a 20:00		
20:15 a 21:30	20:15 a 21:30	20:15 a 21:30	20:15 a 21:30	20:15 a 21:30	20:15 a 21:30		

ACTIVIDADES MENORES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
FÚTBOL MENORES 6/8/10/12/14	16:00 a 18:00		16:00 a 18:00		16:00 a 18:00		09:00 a 11:00
REMO NOVICIOS	16:00 a 17:00		16:00 a 17:00		16:00 a 17:00		
BASQUETBOL DAMAS Y VARONES 8 a 12 AÑOS		15:30 a 16:50		15:30 a 16:50			
		17:00 a 18:20		17:00 a 18:20			
BÁSQUETBOL DAMAS						11:00 a 12:45	
HOCKEY 5 A 7 AÑOS	15:30 a 16:30		15:30 a 16:30		15:30 a 16:30		
HOCKEY 8 A 11 AÑOS	16:45 a 17:45		16:45 a 17:45		16:45 a 17:45		
HOCKEY 12 A 16 AÑOS	18:00 a 19:30		18:00 a 19:30		18:00 a 19:30		
NATACIÓN 4 A 7 AÑOS	15:15 a 16:15		15:15 a 16:15		15:15 a 16:15		
NATACIÓN 6 A 9 AÑOS	16:30 a 17:30		16:30 a 17:30		16:30 a 17:30		
NATACIÓN MAYORES DE 10 AÑOS	17:45 a 18:45		17:45 a 18:45		17:45 a 18:45		
SQUASH MENORES	16:45 a 17:45		16:45 a 17:45		16:45 a 17:45		
TENIS CANCHA ROJA	15:30 a 16:30		15:30 a 16:30		15:30 a 16:30		
TENIS CANCHA NARANJA	16:45 a 17:45		16:45 a 17:45		16:45 a 17:45		
TENIS CANCHA VERDE	18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		
BAILE ESPAÑOL <small>Semillita 3 a 5 años</small>				16:00 a 17:00		11:00 a 12:00	
BAILE ESPAÑOL <small>Flamenquita 6 a 8 años</small>		17:00 a 18:00			17:00 a 18:00		
BAILE ESPAÑOL <small>Infantil 9 a 12 años</small>		16:00 a 17:00		18:00 a 19:00			
BAILE ESPAÑOL <small>Prejuvenil 12 a 15 años</small>		18:00 a 19:00		17:00 a 18:00			

ACTIVIDADES RECREATIVAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
POOL	09:30 a 11:00	09:30 a 11:00	09:30 a 11:00	09:30 a 11:00	09:30 a 11:00	09:30 a 11:00	09:30 a 11:00
	11:30 a 13:00	11:30 a 13:00	11:30 a 13:00	11:30 a 13:00	11:30 a 13:00	11:30 a 13:00	11:30 a 13:00
	13:30 a 15:00	13:30 a 15:00	13:30 a 15:00	13:30 a 15:00	13:30 a 15:00	13:30 a 15:00	
	15:30 a 17:00	15:30 a 17:00	15:30 a 17:00	15:30 a 17:00	15:30 a 17:00	15:30 a 17:00	
	17:30 a 19:00	17:30 a 19:00	17:30 a 19:00	17:30 a 19:00	17:30 a 19:00	17:30 a 19:00	
	19:15 a 20:30	19:15 a 20:30	19:15 a 20:30	19:15 a 20:30	19:15 a 20:30		
	20:45 a 21:45	20:45 a 21:45	20:45 a 21:45	20:45 a 21:45	20:45 a 21:45		
DANZA ESPAÑOLA ADULTA			17:00 a 19:00			09:00 a 11:00	
OLEO		10:30 a 13:00		10:30 a 13:00			

Reserva tus actividades llamando a:  9 89073137 / 941243047 / 962921262



Lunes a Viernes 07:15 a 20:30 Hrs **Sábado** 08:00 a 19:00 Hrs **Domingo y Festivo** 08:00 a 14:00 Hrs



@camposdeportivosllacolen



campos\_deportivos\_llacolen



llacolen.cl

