

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
BABY FÚTBOL Damas	18:30 a 19:45	18:30 a 20:20		19:00 a 22:00			
	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		
	19:15 a 20:15		19:15 a 20:15		19:15 a 20:15		
	20:15 a 21:15		20:15 a 21:15		20:15 a 21:15		
BASQUETBOL DAMAS		21:00 a 22:00		21:00 a 22:00			
BASQUETBOL SENIOR +50	18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		
BASQUETBOL HONOR	19:00 a 20:15		19:00 a 20:15		19:00 a 20:15		
BASQUETBOL SELECCIÓN	20:30 a 21:30		20:30 a 21:30		20:30 a 21:30		
SQUASH LIBRE	08:15 a 20:30	08:15 a 20:30	08:15 a 20:30	08:15 a 20:30	08:15 a 20:30	08:15 a 18:00	08:15 a 12:00
SQUASH CON PROFESOR	Principiantes	21:00 a 22:00	19:00 a 20:00	19:00 a 20:00	20:00 a 21:00		
	Intermedios	20:00 a 21:00	20:00 a 21:00	21:00 a 22:00			
	Avanzados	19:00 a 20:00		20:00 a 21:00	19:00 a 20:00		
PADEL CON PROFESOR	Iniciación Adulto	08:00 a 09:00	08:00 a 09:00	08:00 a 09:00	08:00 a 09:00	10:00 a 11:00	
	Iniciación Adulto		19:00 a 20:00		19:00 a 20:00		
	Iniciación Adulto		20:00 a 21:00		20:00 a 21:00		
	Intermedio Adulto	09:00 a 10:00	09:00 a 10:00	09:00 a 10:00	09:00 a 10:00	09:00 a 10:00	11:00 a 12:00
	Intermedio Adulto		21:00 a 22:00		21:00 a 22:00		
	Avanzado Adulto	20:00 a 21:00		20:00 a 21:00		20:00 a 21:00	
TENIS	Avanzados	19:30 a 21:30		19:30 a 21:30		19:30 a 21:30	
	Principiante	08:40 a 10:40		08:40 a 10:40		08:40 a 10:40	
	Intermedio					08:00 a 09:30	
TENIS DE MESA SIN PROFESOR	07:30 a 20:45	07:30 a 20:45	07:30 a 20:45	07:30 a 20:45	07:30 a 20:45	08:00 a 18:15	08:00 a 13:15
VELA (reservas llamada telefónica)					13:30 a 14:30	10:30 a 11:30	10:00 a 11:00
					15:00 a 16:00	12:00 a 13:00	11:30 a 12:30
					16:30 a 17:30	13:30 a 14:30	
						15:00 a 16:00	
REMO ADULTOS/AVANZADOS		16:00 a 17:00		16:00 a 17:00			
RUNNERS		20:00 a 21:30		20:00 a 21:30		09:00 a 10:15	
VOLEIBOL DAMAS +35						09:00 a 10:30	
VOLEIBOL		19:45 a 21:15		19:45 a 21:15			

ACTIVIDADES FITNESS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
BAILE ENTRETENIDO		10:30 a 11:20		10:30 a 11:20			
		17:00 a 17:50		17:00 a 17:50			
ZUMBA	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		
GIMNASIA CORRECTIVA	09:00 a 09:50		09:00 a 09:50		09:00 a 09:50		
GIMNASIA G.A.M.	10:15 a 11:05		10:15 a 11:05		10:15 a 11:05		
AEROLOCALIZADO	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			
POWER AEROBIC	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		
BOX		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	
						12:00 a 12:50	
						16:00 a 16:50	
TRX		20:00 a 21:00		20:00 a 21:00		17:00 a 17:50	
	9:00 a 10:00	08:30 a 09:20	08:30 a 09:20	08:30 a 09:20	09:00 a 10:00	18:00 a 18:50	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		
ESTUDIO PILATES	19:15 a 20:05		19:15 a 20:05		19:15 a 20:05		
	07:30 a 08:30		07:30 a 08:30		07:30 a 08:30		
		08:30 a 09:25		08:30 a 09:25			
	09:00 a 09:55		09:00 a 09:55		09:00 a 09:55		
	10:00 a 10:55		10:00 a 10:55		10:00 a 10:55		
	11:00 a 11:55	11:50 a 12:45	11:00 a 11:55	11:50 a 12:45	11:00 a 11:55		
		17:00 a 17:55		17:00 a 17:55			
YOGA HATHA	18:00 a 18:55	18:00 a 18:55	18:00 a 18:55	18:00 a 18:55	18:00 a 18:55		
YOGA HATHA	19:00 a 19:55	19:30 a 20:30	19:00 a 19:55	19:30 a 20:30	19:00 a 19:55		
POWER YOGA	20:00 a 20:55						
YOGA HATHA	10:30 a 12:00		10:30 a 12:00		10:30 a 12:00		
YOGA HATHA	17:30 a 18:30		17:30 a 18:30				
POWER YOGA		19:00 a 20:30	19:00 a 20:10	19:00 a 20:30			

ACTIVIDADES FITNESS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CROSSFIT	19:05 a 20:05		19:05 a 20:05		19:05 a 20:05		
SPINNING	07:00 a 07:50	07:00 a 07:50	07:00 a 07:50	07:00 a 07:50			
	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		
	20:15 a 21:05	20:15 a 21:05	20:15 a 21:05				
MUSCULACIÓN INTERIOR	06:30 a 14:30	06:30 a 14:30	06:30 a 14:30	06:30 a 14:30	06:30 a 14:30	09:00 a 14:00	09:00 a 14:00
	16:30 a 21:45	16:30 a 21:45	16:30 a 21:45	16:30 a 21:45	16:30 a 21:45	16:00 a 19:00	
MUSCULACIÓN EXTERIOR	17:00 a 18:30		17:00 a 18:30		17:00 a 18:30		
	18:30 a 20:00		18:30 a 20:00		18:30 a 20:00		
PISCINA TEMPERADA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ACUAEROBIC	08:35 a 09:45		08:35 a 09:45		08:35 a 09:45		
	09:55 a 11:05		09:55 a 11:05		09:55 a 11:05		
	19:00 a 20:00		19:00 a 20:00		19:00 a 20:00		
CLASES NATACION AVANZADOS	20:15 a 21:30		20:15 a 21:30		20:15 a 21:30	08:45 a 09:45	
CLASES NATACION PRINCIPIANTES	11:15 a 12:15	17:00 a 18:00	11:15 a 12:15	17:00 a 18:00	11:15 a 12:15		
CLASES NATACION INTERMEDIO	12:30 a 13:30	18:10 A 19:10	12:30 a 13:30	18:10 a 19:10	12:30 a 13:30		
PISCINA TEMPERADA	06:30 a 07:15	06:30 a 07:20	06:30 a 07:15	06:30 a 07:20	06:30 a 07:15		
	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	17:00 a 18:00	16:30 a 17:30	17:00 a 18:00	16:30 a 17:30	16:30 a 17:30	
	17:45 a 18:45	18:10 a 19:10	17:45 a 18:45	18:10 a 19:10	17:45 a 18:45	17:45 a 18:45	
	19:00 a 20:00	19:20 a 20:20	19:00 a 20:00	19:20 a 20:20	19:00 a 20:00		
	20:15 a 21:30	20:30 a 21:30	20:15 a 21:30	20:30 a 21:30	20:15 a 21:30		
ACTIVIDADES MENORES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
FUTBOL DAMAS 6 a 10 Años	16:30 a 18:30		16:30 a 18:30		16:30 a 18:30		
FUTBOL VARONES 6 a 16 Años	16:30 a 18:30		16:30 a 18:30		16:30 a 18:30		
REMO NOVICIOS	16:00 a 17:00		16:00 a 17:00		16:00 a 17:00		
BASQUETBOL DAMAS U8		16:00 a 17:20		16:00 a 17:20		10:00 a 11:00	
BASQUETBOL DAMAS U11		17:30 a 19:00		17:30 a 19:00			
BASQUETBOL DAMAS U13		19:15 a 20:45		19:15 a 20:45			
BASQUETBOL DAMAS SELECCION +13 AÑOS		21:00 a 22:00		21:00 a 22:00			
BASQUETBOL DAMAS SELECCION u11 u13						11:00 a 12:45	
BASQUETBOL VARONES U7		16:00 a 17:30		16:00 a 17:30		10:00 a 11:00	
BASQUETBOL VARONES U10		17:30 a 18:30		17:30 a 18:30		11:00 a 12:00	
BASQUETBOL VARONES U13		18:30 a 20:00		18:30 a 20:00		12:00 a 13:00	
HOCKEY BASICO	16:00 a 17:00		16:00 a 17:00		16:00 a 17:00		
HOCKEY INTERMEDIO	17:15 a 18:15		17:15 a 18:15		17:15 a 18:15		
HOCKEY AVANZADOS	18:30 a 20:00		18:30 a 20:00		18:30 a 20:00		
NATACION 4 A 7 AÑOS	15:15 a 16:15		15:15 a 16:15		15:15 a 16:15		
NATACION 6 A 9 AÑOS	16:30 a 17:30		16:30 a 17:30		16:30 a 17:30		
NATACION MAYORES DE 10 AÑOS	17:45 a 18:45		17:45 a 18:45		17:45 a 18:45		
SQUASH MENORES	Principiante	16:00 a 17:00					
	Intermedio	18:00 a 19:00	17:00 a 18:00	18:00 a 19:00			
	Avanzado		18:00 a 19:00				
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 19:30		18:00 a 19:30		18:00 a 19:30		
PADEL 6 a 10 años		17:00 a 17:55		17:00 a 17:55			
PADEL 11 a 14 años		18:00 a 18:55		18:00 a 18:55			
BAILE ESPAÑOL lita UNO 3 a 5 años			16:30 a 17:30			09:30 a 10:30	
BAILE ESPAÑOL lita DOS 6 y 7 años	16:30 a 17:30				16:30 a 17:30		
BAILE ESPAÑOL enquita 8 a 10 años			17:30 a 19:00		17:30 a 19:00		
BAILE ESPAÑOL Infantil 9 a 12 años		16:30 a 18:00		16:30 a 18:00			
BAILE ESPAÑOL Prejuvenil 12 a 15 años	17:30 a 19:00					10:30 a 12:00	
VOLEIBOL 6 a 12 años	16:30 a 17:50		16:30 a 17:50		16:30 a 17:50		
ACTIVIDADES RECREATIVAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
FOTOGRAFIA	19:30 a 20:30		19:30 a 20:30			SALIDA TERRENO	
POOL	09:30 a 20:45	09:30 a 20:45	09:30 a 20:45	09:30 a 20:45	09:30 a 20:45	10:00 a 12:30	10:00 a 12:30
SAUNA Y VAPOR DAMAS Y VARONES	08:00 a 13:00		08:00 a 13:00		08:00 a 13:00	10:30 a 14:00	08:30 a 13:45
	18:00 a 21:30	18:00 a 21:30	18:00 a 21:30	18:00 a 21:30	18:00 a 21:30	15:30 a 19:00	
BOWLING		18:00 a 21:10	18:00 a 21:10	18:00 a 21:10	18:00 a 21:10	10:00 a 13:10	10:00 a 13:10
						16:00 a 18:30	
DANZA ESPAÑOLA ADULTA 1		18:00 a 20:00		18:00 a 20:00			
DANZA ESPAÑOLA ADULTA 2	20:15 a 21:45		20:15 a 21:45				
DANZA ESPAÑOLA TODA BAILARINA		20:00 a 21:00					
MANUALIDADES	11:00 a 13:00		15:30 a 17:30			11:00 a 13:00	
OLEO		10:30 a 13:30		10:30 a 13:30			
				18:30 a 20:30			
COCINA	10:30 a 12:30	10:30 a 12:30	10:30 a 12:30				

Reserva tus actividades llamando a: 9 890/3137 / 94124304 / 962921262 o en la App



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