

		PROGRAMA ACTIVIDADES ENERO 2023							
ACTIVIDADES DEPORTIVAS		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
BABY FÚTBOL Damas	Super Senior	18:30 a 19:45	18:30 a 20:20		19:00 a 22:00				
	Senior	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			
	Honor	19:15 a 20:15		19:15 a 20:15		19:15 a 20:15			
	Pretemporada	20:15 a 21:15		20:15 a 21:15		20:15 a 21:15			
	20:15 a 21:30		20:15 a 21:30		20:15 a 21:30				
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		08:00 a 09:00	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		
CON PROFESOR			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		
Americano adulto iniciacion		19:00-20:00							
Americano adulto intermedio				19:00 a 20:00					
Americano adulto avanzados						19:00 a 20:00			
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			
Avanzado Adulto		21:00 a 22:00		21:00 a 22:00		21:00 a 22:00			
TENIS		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						13:30 a 14:30	10:30 a 11:30	11:00 a 12:00	
(reservas llamada telefónica)						15:00 a 16:00	12:00 a 13:00	12:30 a 13:30	
						16:30 a 17:30	13:30 a 14:30		
							15:00 a 16:00		
							16:30 a 17:30		
REMO ADULTOS/AVANZADOS			18:30 a 20:30		18:30 a 20:30				
RUNNERS			20:00 a 21:30		20:00 a 21:30		09:00 a 10:15		
VOLEIBOL DAMAS +35									
VOLEIBOL PRINCIPIANTES				20:00 a 21:30					
VOLEIBOL			19:45 a 21:15		19:45 a 21:15				
VOLEIBOL PLAYA			18:00 a 20:00		18:00 a 20:00				
ACTIVIDADES FITNESS		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	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				
		17:00 a 17:50		17:00 a 17:50		17:00 a 17:50			
POWER AEROBIC		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		11:00 a 11:50		
			19:00 a 19:50		19:00 a 19:50		12:00 a 12:50		
							16:00 a 16:50		
							17:00 a 17:50		
			20:00 a 21:00		20:00 a 21:00		18:00 a 18:50		
TRX		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	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			
ESTUDIO PILATES		07:30 a 08:55		07:30 a 08:55		07:30 a 08:55			
			08:30 a 09:25		08:30 a 09:25				
		09:00 a 09:55	09:30 a 10:25	09:00 a 09:55	09:30 a 10:25	09:00 a 09:55	09:00 a 09:55		
		10:00 a 10:55	10:30 a 11:25	10:00 a 10:55	10:30 a 11:25	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				
		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			
		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			
		20:00 a 20:55							
YOGA INTEGRAL		10:30 a 12:00	10:30 a 12:00	10:30 a 12:00	10:30 a 12:00	10:30 a 12:00			
YOGA INTEGRAL		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				
YOGA PARA TODOS		09:00 a 10:20		09:00 a 10:20		09:00 a 10:20			
YOGA PARA TODOS			19:00 a 20:20						

ACTIVIDADES FITNESS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	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		08:45 a 09:40	
	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
						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		
	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	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	

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		
CLASES NATACION AVANZADOS laguna						8:45 a 09:45	
CLASES NATACION AVANZADOS laguna						09:45 a 10:45	
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 08:25	06:30 a 08:25	06:30 a 08:25	06:30 a 08:25	06:30 a 08:25		
	08:35 a 09:45	08:45 a 11:00	08:35 a 09:45	08:45 a 11:00	08:35 a 09:45	08:45 a 09:45	08:45 a 11:00
	09:55 a 11:05		09:55 a 11:05		09:55 a 11:05	10:00 a 11:30	
	11:15 a 12:15	11:15 a 13:30	11:15 a 12:15	11:15 a 13:30	11:15 a 12:15	11:45 a 13:30	11:15 a 13:30
	12:30 a 13:30		12:30 a 13:30		12:30 a 13:30		
	15:15 a 18:45	17:00 a 18:00	15:15 a 18:45	17:00 a 18:00	15:15 a 18:45	16:30 a 18:45	
		18:10 a 19:10		18:10 a 19:10			
	19:00 a 20:00	19:20 a 21:30	19:00 a 20:00	19:20 a 21:30	19:00 a 20:00		
20:15 a 21:30		20:15 a 21:30		20:15 a 21:30			

ACTIVIDADES MENORES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
FÚTBOL DAMAS 6 a 10 Años	18:00 a 20:00		18:00 a 20:00		18:00 a 20:00		
FÚTBOL VARONES 6 a 16 Años	18:00 a 20:00		18:00 a 20:00		18:00 a 20:00		
REMO NOVICIOS ESCUELA	09:00 a 11:00		09:00 a 11:00		09:00 a 11:00		
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 u						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 LAGUNA AVANZADOS	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		
NATACION LAGUNA INTERMEDIOS	11:00 a 12:00	11:00 a 12:00	11:00 a 12:00	11:00 a 12:00	11:00 a 12:00		
NATACION LAGUNA PRINCIPIANTES	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		
SQUASH MENOF		16:00 a 17:00					
	Principiante						
	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 7 a 12 años	17:00 a 17:55		17:00 a 17:55		17:00 a 17:55		
PADEL Adolesce 13 a 18 años	18:00 a 18:55		18:00 a 18:55		18:00 a 18:55		
PADEL 11 a 14 años		18:00 a 18:55		18:00 a 18:55			
BAILE ESPAÑOL Flamenquita 8 a 10 años				16:30 a 18:00			
BAILE ESPAÑOL Infantil 9 a 12 años	17:00 a 19:00						
BAILE ESPAÑOL Prejuvenil 12 a 15 años				16:30 a 18:00			
VOLEIBOL 6 a 12 años	16:30 a 17:50		16:30 a 17:50		16:30 a 17:50		
GUARDERIA INFANTIL	16:00 a 20:30	16:00 a 20:30	16:00 a 20:30	16:00 a 20:30	16:00 a 20:30		

ACTIVIDADES RECREATIVAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
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	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
DAMAS Y VARONES	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 19:30		18:00 a 20:00			
DANZA ESPAÑOLA ADULTA 2	20:00 a 21:30		20:00 a 21:30				
DANZA ESPAÑOLA nuevas sin edad tope		19:30 a 21:00					

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

