

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2023**

ACTIVIDADES DEPORTIVAS		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
BABY FÚTBOL	Damas	18:30 a 19:45	18:30 a 20:00		19:00 a 22:00			
	Super Senior	18:15 a 19:15	18:15 a 19:15	18:15 a 19:15		18:15 a 19:15		
	Senior	19:15 a 20:15		19:15 a 20:15		19:15 a 20:15		
	Honor	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		07:00 a 21:30	07:00 a 21:30	07:00 a 21:30	07:00 a 21:30	07:00 a 21:30	08:15 a 19:00	08:15 a 13:00
SQUASH CON PRC								
	Intermedios		06:30 a 08:00	06:30 a 08:00	06:30 a 08:00		10:00 a 11:00	
	Principiantes		08:00 a 09:30	08:00 a 09:30	08:00 a 09:30			
	Avanzado						11:00 a 12:00	
	Principiantes	21:00 a 22:00	19:00 a 20:00	19:00 a 20:00	20:00 a 21:00	21:00 a 22:00		
	Intermedios	20:00 a 21:00	20:00 a 21:00	21:00 a 22:00		20:00 a 21:00		
	Avanzados	19:00 a 20:00		20:00 a 21:00	19:00 a 20:00	19:00 a 20:00		
PADEL								
	Iniciación Adulto	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	
	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	
CON PROFESOR								
	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								
	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 21:45	07:30 a 21:45	07:30 a 21:45	07:30 a 21:45	07:30 a 21:45	08:00 a 19:15	08:00 a 13:30
VELA (reservas llamada telefónica)						13:30 a 17:30	10:30 a 17:30	11:00 a 13:00
REMO ADULTOS/ESCUELA		9:00 a 11:00			9:00 a 11:00			
REMO ADULTOS/AVANZADOS			19:00 a 20:00		19:00 a 20:00			
RUNNERS			20:00 a 21:30		20:00 a 21:30			
VOLEIBOL PRINCIPIANTES				20:00 a 21:30				
VOLEIBOL			19:45 a 21:15		19:45 a 21:15			

ACTIVIDADES FITNESS		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PREPARACION FISICA		20:10 a 21:10		20:10 a 21:10		20:10 a 21:10		
BAILE ENTRETENIDO			10:30 a 11:20 17:00 a 17:50		10:30 a 11:20 17:00 a 17:50			
ZUMBA		07:30 a 08:15 18:00 a 18:50	07:30 a 08:15 18:00 a 18:50	07:30 a 08:15 18:00 a 18:50	07:30 a 08:15 18:00 a 18:50	07:30 a 08:15 18:00 a 18:50	09:00 a 10:00	
GIMNASIA CORRECTIVA		08:05 a 08:55 09:00 a 09:50		08:05 a 08:55 09:00 a 09:50		08:05 a 08:55 09:00 a 09:50		
GIMNASIA G.A.M.		10:00 a 11:00		10:00 a 11:00		10:00 a 11:00		
AEROLocalizado		08:30 a 09:20 17:00 a 17:50	09:30 a 10:20	08:30 a 09:20 17:00 a 17:50	09:30 a 10:20	08:30 a 09:20 17:00 a 17:50	10:00 a 10:50	
POWER AEROBIC		19:15 a 20:05		19:15 a 20:05		19:15 a 20:05		
BOX			18:00 a 18:50 19:00 a 19:50 20:00 a 20:50		18:00 a 18:50 19:00 a 19:50 20:00 a 20:50		11:00 a 11:50 12:00 a 12:50	
TRX		9:00 a 09:50 18:00 a 18:50	08:30 a 09:20 09:30 a 10:20	9:00 a 09:50 18:00 a 18:50	08:30 a 09:20 09:30 a 10:20	9:00 a 09:50 18:00 a 18:50	10:00 a 10:50	10:00 a 10:50
ESTUDIO PILATES		7:10 a 8:00 8:05 a 8:55	7:30 a 8:20	7:10 a 8:00 8:05 a 8:55	7:30 a 8:20	7:10 a 8:00 8:05 a 8:55		
			08:30 a 09:20		08:30 a 09:20			
		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	11:30 a 12:30	11:00 a 11:55	11:30 a 12:30	11:00 a 11:55	11:00 a 11:55	
		17:00 a 17:55	17:00 a 17:55	17:00 a 17:55	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		20:00 a 20:55				

HATHA YOGA PRINCIPIANTES/INTERMEDIO	10:30 a 12:00	09:00 a 10:30	10:30 a 12:00		10:30 a 12:00		
HATHA YOGA PRINCIPIANTES/INTERMEDIO		10:30 a 12:00			12:00 a 13:30		
HATHA YOGA PRINCIPIANTES/INTERMEDIO	17:30 a 19:00		17:30 a 19:00				
HATHA YOGA AVANZADO	19:00 a 20:30		19:00 a 20:30				
YOGA PARA TODOS		19:00 a 20:00		19:00 a 20:00			

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	06:50 a 07:35	06:50 a 07:35	06:50 a 07:35	06:50 a 07:35	06:50 a 07:35	08:45 a 09:40	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
	17:15 a 18:05	17:15 a 18:05	17:15 a 18:05	17:15 a 18:05	17:15 a 18:05	11:15 a 12:05	11:15 a 12:05
	18:20 a 19:10	18:20 a 19:10	18:20 a 19:10	18:20 a 19:10	18:20 a 19:10		
MUSCULACIÓN	06:30 a 21:45	06:30 a 21:45	06:30 a 21:45	06:30 a 21:45	06:30 a 21:45	09:00 a 19:00	09:00 a 14:00

PISCINA TEMPERADA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	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	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 AVANZADOS PRO	06:30 a 08:30		06:30 a 08:30		06:30 a 08:30		
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 13:30	06:30 a 13:30	06:30 a 13:30	06:30 a 13:30	06:30 a 13:30		
						08:45 a 13:30	08:45 a 13:30
	15:15 a 21:30		15:15 a 21:30		15:15 a 21:30		
		17:00 a 21:30		17:00 a 21:30		16:30 a 18:45	

ACTIVIDADES MENORES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
FÚTBOL DAMAS 6 a 10 Años	16:30 a 18:30		16:30 a 18:30		16:30 a 18:30		
FÚTBOL VARONES 6 a 16 Años	16:30 a 18:30		16:30 a 18:30		16:30 a 18:30		
REMO NOVICIOS		16:30 a 18:00		16:30 a 18:00		9:30 a 11:30	
BASQUETBOL DAMAS U7 desde 4años	16:00 a 17:45		16:00 a 17:45		16:00 a 17:45		
BASQUETBOL DAMAS U9		16:00 a 17:30		16:00 a 17:30		10:00 a 11:00	
BASQUETBOL DAMAS U11		17:00 a 19:30		17:00 a 19:30			
BASQUETBOL DAMAS U13 y U 15		18:30 a 21:00		18:30 a 21:00			
BASQUETBOL DAMAS U11 y U 13						11:00 a 13:30	
BASQUETBOL VARONES U7 desde los 4 años	16:00 a 17:45		16:00 a 17:45		16:00 a 17:45		
BASQUETBOL VARONES U9		16:00 a 17:30		16:00 a 17:30		10:00 a 11:00	
BASQUETBOL VARONES U11		17:00 a 19:30		17:00 a 19:30			
BASQUETBOL VARONES U13 y U15		18:30 a 21:00		18:30 a 21:00			
BASQUETBOL VARONES U11 y U13						11:00 a 13:30	
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		
NATACIÓN MENORES 4 A 7 AÑOS	15:15 a 16:15		15:15 a 16:15		15:15 a 16:15		
NATACIÓN MENORES 4 A 6 AÑOS						10:00 a 11:00	
NATACIÓN MENORES 6 A 9 AÑOS	16:30 a 17:30		16:30 a 17:30		16:30 a 17:30		
NATACIÓN MENORES + 7 AÑOS						11:00 a 12:00	
NATACIÓN MENORES + 10 AÑOS	17:45 a 18:45		17:45 a 18:45		17:45 a 18:45		
NATACIÓN MENORES + 10 AÑOS AVANZADOS PRO		19:30 a 21:30		19:30 a 21:30			
SQUASH MENORE	Principiante	17:00 a 18:00			17:00 a 18:00		
	Intermedio	18:00 a 19:00	17:00 a 18:00	18:00 a 19:00	17:00 a 18:00	18:00 a 19:00	08:30 a 11:00
	Avanzado		18:00 a 19:00		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 14 a 18 años		17:00 a 17:55		17:00 a 17:55			
PADEL 6 a 8 años	17:00 a 17:55		17:00 a 17:55		17:00 a 17:55		
PADEL Adolescent	18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		
PADEL 11 a 13años		18:00 a 18:55		18:00 a 18:55			
BAILE ESPAÑOL Semillita 3 a 5 años			16:30 a 17:30			11:00 a 12:00	
BAILE ESPAÑOL Españolitas 6 y 7 años	16:30 a 17:30				16:30 a 17:30		
BAILE ESPAÑOL Flamenquita 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					09:30 a 11:00	
VOLEIBOL 6 a 12 años	16:30 a 17:50		16:30 a 17:50		16:30 a 17:50		
SALA DE PSICOMOTRICIDAD 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	09:30 a 12:30	

ACTIVIDADES RECREATIVAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
FOTOGRAFIA	17:00 a 18:00	20:00a 21:00				SALIDA TERRENO	
POOL	09:30 a 21:45	09:30 a 21:45	09:30 a 21:45	09:30 a 21:45	09:30 a 21:45	09:30 a 19:00	09:30 a 13:00
SAUNA Y VAPOR	08:00 a 13:15	08:00 a 13:15	08:00 a 13:15		08:00 a 13:15	10:30 a 14:00	08:30 a 13:45
DAMAS Y VARONES	16:30 a 21:30	16:30 a 21:30	16:30 a 21:30	16:30 a 21:30	16:30 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
DANZA ESPAÑOLA ADULTA 1		18:00 a 19:30		18:00 a 19:30		15:45 a 18:30	
DANZA ESPAÑOLA ADULTA 2	20:15 a 21:30		20:15 a 21:30				
DANZA ESPANOLA TODA BAILARINA		19:30 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			
BIBLIOTECA	11:30 a 12:30	11:30 a 12:30	11:30 a 12:30	11:30 a 12:30	11:30 a 12:30		
COWORK	07:00 a 21:00	07:00 a 21:00	07:00 a 21:00	07:00 a 21:00	07:00 a 21:00	08:00 a 19:00	08:00 a 14:00
COCINA	10:30 a 12:30	10:30 a 12:30	10:30 a 12:30				
TEATRO	10:35 a 12:35		18:00 a 20:00				
ACTIVIDADES INCLUSIVAS (TODAS LAS EDADES)	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	14:00 a 15:00		14:00 a 15:00				
	15:15 a 16:15		15:15 a 16:15		15:15 a 16:15		
PSICOMOTRICIDAD	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		

TELÉFONOS DE RESERVAS: 9 89073137 / 9 41243047 / 9 62921262

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



