

PISCINA E HIDRO

PISCINA LIBRE

LUN a VIE	07:15 a 08:15
LUN a VIE	11:00 a 13:00
LUN-MIE-VIE	20:45 a 22:30
MAR-JUE	21:30 a 22:30
SAB	08:10 a 09:30
SAB	12:00 a 13:45
SAB	16:00 a 17:30

HIDROTERAPIA +50 AÑOS

LUN-MIE-VIE	09:45 a 10:30
LUN a VIE	16:00 a 16:45
SAB	13:45 a 14:30

HIDROGIMNASIA +16 AÑOS

LUN-MIE-VIE	20:00 a 20:45
MAR-JUE	08:15 a 09:00
SAB	15:15 a 16:00

HIDROGIMNASIA +50 AÑOS

LUN-MIE-VIE	09:00 a 09:45
LUN a VIE	16:45 a 17:30
LUN-MIE-VIE	17:30 a 18:15
LUN-MIE-VIE	19:15 a 20:00
MAR-JUE	10:15 a 11:00
SAB	14:30 a 15:15

POWER HIDRO +18 AÑOS

LUN-MIE-VIE	08:15 a 09:00
MAR-JUE	20:45 a 21:30

ENSEÑANZA NATACIÓN ADULTOS

MAR-JUE	20:00 a 20:45
SAB	09:30 a 10:15

MATRONATACIÓN 4-12 MESES

SÁBADO	10:15 a 10:45
--------	---------------

MATRONATACIÓN 12-24 MESES

SÁBADO	10:50 a 11:20
--------	---------------

MATRONATACIÓN 24-36 MESES

SÁBADO	11:25 a 11:55
--------	---------------

HANDBALL

MIXTO 9-11 AÑOS

MAR-JUE	18:15 a 19:00
---------	---------------

MIXTO 12-15 AÑOS

MAR-JUE	19:00 a 19:55
---------	---------------

MIXTO +16 AÑOS

MAR-JUE	20:00 a 21:00
---------	---------------

DEPORTE Y NATACIÓN

DEP. Y NATACIÓN 3-5 AÑOS

MAR-JUE	09:00 a 10:30
---------	---------------

DEP. Y NATACIÓN 6-8 AÑOS

MAR-JUE	09:00 a 10:30
---------	---------------

DEP. Y NATACIÓN 9-11 AÑOS

MAR-JUE	09:00 a 10:30
---------	---------------

GIM. Y NATACIÓN 3-5 AÑOS

LUN a VIE	18:00 a 19:30
-----------	---------------

NATACIÓN Y DEP. ACUÁTICOS 6-8 AÑOS **Nueva actividad**

MAR-JUE	18:15 a 19:30
---------	---------------

NATACIÓN 9-11 AÑOS

MAR-JUE	17:30 a 18:15
MAR-JUE	19:15 a 20:00

NATACIÓN 12-15 AÑOS

MAR-JUE	17:30 a 18:15
---------	---------------

FÚTBOL

ESCUELA MIXTO 6-8 AÑOS

LUN-MIE-VIE	17:30 a 18:15
LUN-MIE-VIE	18:15 a 19:00

ESCUELA MIXTO 9-11 AÑOS

MAR-JUE	17:30 a 18:15
MAR-JUE	18:15 a 19:00

MASCULINO 18-35 AÑOS

LUN-MIE-VIE	21:05 a 22:00
MAR-JUE	20:00 a 21:00

MASCULINO +35 AÑOS

LUN-MIE-VIE	20:05 a 21:00
MAR-JUE	21:05 a 22:00

FEMENINO +15 AÑOS

MAR-JUE	19:00 a 19:55
---------	---------------

ENTRENAMIENTO 15-17 AÑOS MASCULINO

LUN-MIE-VIE	19:30 a 20:30
-------------	---------------

FÚTBOL Y BÁSQUETBOL

MASCULINO +18 AÑOS

LUN-MIE-VIE	08:15 a 09:10
-------------	---------------

ENT. Y DEPORTE 12-14 AÑOS MIXTO

LUN-MIE-VIE	18:00 a 19:30
-------------	---------------

(Fútbol y Básquetbol)

BÁSQUETBOL

ACADEMIA 6-8 AÑOS

LUN-MIE-VIE	19:00 a 19:55
-------------	---------------

ENTRENAMIENTO 15-17 AÑOS

LUN-MIE-VIE	18:00 a 19:00
-------------	---------------

BASKET MASCULINO

LUN-MIE-VIE	21:00 a 22:15
-------------	---------------

VÓLEY

MIXTO +15 AÑOS

LUN a VIE	17:00 a 17:55
-----------	---------------

MIXTO +35 AÑOS

LUN-MIE-VIE	19:35 a 20:55
-------------	---------------

GIM. ARTÍSTICA

6-11 AÑOS

LUN-MIE-VIE	19:00 a 19:55
-------------	---------------

12-15 AÑOS

LUN-MIE-VIE	18:00 a 18:55
-------------	---------------

BOX TRAINING

+15 AÑOS

LUN-MIE-VIE	20:05 a 21:00
-------------	---------------

YOGA

+18 AÑOS

LUN-MIE-VIE	08:05 a 09:00
LUN-MIE-VIE	18:00 a 19:00
SAB	09:05 a 10:00

YOGA DINÁMICO

MAR-JUE	20:05 a 21:00
---------	---------------

GIMNASIA Y DEPORTE

MIXTO 9 A 11 AÑOS

LUN-MIE-VIE	17:30 a 18:15*
LUN-MIE-VIE	18:15 a 19:00**

* Gimnasia / ** Deportes, Básquetbol

BASIC STRENGTH 12-14 AÑOS

LUN-MIE-VIE	11:00 a 12:00
MAR-JUE	18:00 a 18:55

(Introducción al entrenamiento de fuerza)

INDOOR BIKE

+15 AÑOS

LUN-MIE-VIE	08:15 a 09:05
LUN-MIE-VIE	09:15 a 10:05
LUN-MIE-VIE	18:10 a 19:00
LUN-MIE-VIE	19:10 a 20:00
LUN-MIE-VIE	20:10 a 21:00
LUN-MIE	21:10 a 22:00
MAR-JUE	08:15 a 09:05
MAR-JUE	09:15 a 10:05
MAR-JUE	12:15 a 13:05
MAR-JUE	18:10 a 19:00
MAR-JUE	19:10 a 20:00
MAR-JUE	20:10 a 21:00
MAR-JUE	21:10 a 22:00
SAB	11:10 a 12:00

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

+15 AÑOS

LUN-MIE-VIE	08:05 a 09:00
LUN-MIE-VIE	12:30 a 13:30
LUN-MIE-VIE	19:00 a 20:00
LUN-MIE-VIE	20:05 a 21:00
MAR-JUE	07:15 a 08:00
MAR-JUE	11:10 a 12:05
MAR-JUE	12:35 a 13:30
MAR-JUE	16:00 a 17:00
MAR-JUE	19:00 a 20:00
MAR-JUE	20:05 a 21:00
SAB	09:00 a 10:00

FUNCIONAL BOX +18

MAR-JUE	08:05 a 08:55
SAB	10:05 a 11:00

RUNNING

+18 AÑOS

MAR-JUE	07:15 a 08:30
---------	---------------

GIMNASIA INTEGRAL

LOCALIZADA MIXTO +18

LUN-MIE-VIE	09:05 a 10:00
LUN-MIE-VIE	18:05 a 19:00

LOCALIZADA MIXTO +50

LUN-MIE-VIE	15:30 a 16:20
MAR-JUE	09:05 a 10:00

LOCALIZADA

SAB	10:05 a 11:00
-----	---------------

CORRECTIVA +18 AÑOS

LUN-MIE-VIE	10:05 a 11:00
MAR-JUE	15:05 a 16:00
MAR-JUE	19:05 a 20:00
SAB	11:15 a 12:15

TOTAL BODY +18 AÑOS

MAR-JUE	19:05 a 20:00
---------	---------------

FIT WOMAN +18 AÑOS

LUN-MIE-VIE	19:05 a 20:00
-------------	---------------

GIMNASIA ADULTO MAYOR **Nueva actividad**

LUN-MIE-VIE	08:05 a 08:55
-------------	---------------

CORE TRAINING +18 AÑOS

LUN-MIE-VIE	19:10 a 19:55
-------------	---------------

(Entrenamiento abdominal integral)

PILATES

+18 AÑOS

LUN-MIE-VIE	09:05 a 10:00
LUN-MIE-VIE	20:05 a 21:00
LUN-MIE-VIE	21:05 a 22:00
MAR-JUE	14:00 a 15:00
MAR-JUE	18:00 a 19:00
SAB	10:15 a 11:10

ZUMBA

+15 AÑOS

LUN a VIE	20:05 a 21:00
SAB	11:05 a 12:00

KARATE

MIXTO

LUN-MIE-VIE	17:30 a 18:15
-------------	---------------

MIXTO RECREATIVO

LUN-MIE-VIE	18:15 a 19:00
-------------	---------------