

HIDROGIMNASIA

HIDROSOFT

LUN-MIE-VIE	09:45 a 10:30
MARTES Y JUEVES	10:15 a 11:15
SÁBADO	13:45 a 14:30
LUN-MIE-VIE	15:15 a 16:00
MARTES Y JUEVES	15:15 a 16:00

HIDROGYM

MARTES Y JUEVES	08:15 a 09:00
LUN-MIE-VIE	09:00 a 09:45
SÁBADO	14:30 a 15:15
LUN-MIE-VIE	16:00 a 16:45
MARTES Y JUEVES	16:00 a 16:45
LUN-MIE-VIE	16:45 a 17:30
LUN-MIE-VIE	19:30 a 20:15

HIDROTRAINING

LUN-MIE-VIE	08:15 a 09:00
LUN-MIE-VIE	20:15 a 21:00
SÁBADO	15:15 a 16:00

ENSEÑANZA NATACIÓN

(Adultos)

MARTES Y JUEVES	19:45 a 20:30
SÁBADO	09:30 a 10:15

DEPORTES ACUÁTICOS

(Adultos)

MARTES Y JUEVES	09:00 a 09:45
-----------------	---------------

* Natación, volley, waterpolo.

PISCINA LIBRE

+ Workout, entrenamiento del día

LUNES A VIERNES	07:15 a 08:15
LUNES Y MIÉRCOLES	10:30 a 13:00
VIERNES	12:00 a 13:00
MARTES Y JUEVES	11:15 a 13:00
LUN-MIE-VIE	21:00 a 22:30
MARTES Y JUEVES	21:15 a 22:30
SÁBADO	08:10 a 09:30
SÁBADO	12:00 a 13:45
SÁBADO	16:00 a 17:30

MATRONATACIÓN

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

NATACIÓN

GIMNASIA / NATACIÓN 3 a 5 años

MARTES Y JUEVES	09:00 a 10:30
LUNES A VIERNES	17:45 a 19:15

DEPORTES ACUÁTICOS 6 a 8 años

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

GIMNASIA / NATACIÓN 6 a 8 años

MARTES Y JUEVES	09:00 a 10:30
MARTES Y JUEVES	17:45 a 19:15

DEPORTES ACUÁTICOS 9 a 11 años

LUN-MIE-VIE	19:00 a 19:40
-------------	---------------

GIMNASIA / NATACIÓN 9 a 11 años

MARTES Y JUEVES	09:00 a 10:30
-----------------	---------------

NATACIÓN 9 a 11 años

MARTES Y JUEVES	19:00 a 19:45
-----------------	---------------

DEPORTES ACUÁTICOS 12 a 15 años

LUN-MIE-VIE	19:00 a 19:40
-------------	---------------

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

MARTES Y JUEVES	18:00 a 18:45
MARTES Y JUEVES	18:45 a 19:30

MASCULINO 12-17 AÑOS

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

MASCULINO +18 AÑOS

LUN-MIE-VIE	08:15 a 09:10
LUN-MIE-VIE	20:00 a 20:45
LUN-MIE-VIE	20:45 a 21:30
MARTES Y JUEVES	21:00 a 22:00

FEMENINO

MARTES Y JUEVES	19:30 a 20:55
-----------------	---------------

NOTA:

ENFOQUE se reserva el derecho a modificar los horarios, así como las actividades y docentes.

POLIDEPORTIVO

GIMNASIA ARTÍSTICA Mixto

LUN-MIE-VIE	18:00 a 18:55
LUN-MIE-VIE	19:00 a 19:55

GIMNASIA Y BASKET 9 a 11 años

LUN-MIE-VIE	18:00 a 18:50
-------------	---------------

BASKET mixto 6 a 8 años

LUN-MIE-VIE	19:15 a 19:55
-------------	---------------

HANDBALL mixto 9 a 11 años

MARTES Y JUEVES	18:00 a 18:45
-----------------	---------------

HANDBALL mixto +12 años

MARTES Y JUEVES	19:00 a 19:55
-----------------	---------------

HANDBALL + 18 años

MARTES Y JUEVES	20:00 a 20:55
-----------------	---------------

VOLLEY

LUNES A VIERNES	17:00 a 17:55
LUN-MIE-VIE	20:00 a 21:00
MARTES-JUEVES	21:00 a 22:00

BASKET

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

GIMNASIA INTEGRAL

AEROLOCAL

LUN-MIE-VIE	08:15 a 09:05
LUN-MIE-VIE	14:45 a 15:35
LUN-MIE-VIE	18:05 a 19:00
MARTES Y JUEVES	09:05 a 10:00
SÁBADO	10:05 a 11:00

FIT WOMAN + 18 años

LUN-MIE-VIE	09:10 a 10:05
LUN-MIE-VIE	19:05 a 20:00
MARTES Y JUEVES	20:05 a 21:00

CORE TRAINING + 18 años

LUN-MIE-VIE	19:10 a 19:55
MARTES Y JUEVES	08:15 a 09:00

* Entrenamiento abdominal integral.

STRETCHING + 18 años

LUN-MIE-VIE	15:45 a 16:30
MARTES Y JUEVES	10:05 a 11:00

* Técnicas globales de estiramiento.

CORRECTIVA

LUN-MIE-VIE	10:05 a 11:00
LUN-MIE-VIE	21:05 a 22:00
MARTES Y JUEVES	13:45 a 14:45
MARTES Y JUEVES	19:05 a 20:00
SÁBADO	11:15 a 12:15

PILATES

+ 18 AÑOS

LUN-MIE-VIE	09:05 a 10:00
LUN-MIE-VIE	20:05 a 21:00
MARTES Y JUEVES	14:50 a 15:45
MARTES Y JUEVES	18:00 a 19:00
SÁBADO	10:15 a 11:10

AVANZADO + 18 años

MARTES Y JUEVES	09:05 a 10:00
-----------------	---------------

YOGA

+18 AÑOS

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

YOGA DINÁMICO

MARTES Y JUEVES	20:05 a 21:00
-----------------	---------------

ZUMBA

LUN-MIE-VIE	20:05 a 21:00
SÁBADO	11:05 a 12:00

AQUAZUMBA

MARTES Y JUEVES	20:30 a 21:15
-----------------	---------------

RITMOS

NIÑOS

MARTES Y JUEVES	18:00 a 18:45
-----------------	---------------

JÓVENES Y ADULTOS

MARTES Y JUEVES	19:00 a 19:55
-----------------	---------------

**DESCARGATE
LOS HORARIOS**



ENFOQUEWEB.UY

MASTER SALA

RUTINAS Y CORE EXPRESS

LUNES A VIERNES	07:00 a 23:00
SÁBADO	08:00 a 18:00

FULL TRAINING

WORKOUT (entrenamiento del día)

LUNES A VIERNES	07:00 a 23:00
SÁBADO	08:00 a 18:00

FUNCIONAL 12 a 17 años

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

BASIC STRENGTH 12 a 17 años

MARTES Y JUEVES	18:00 a 18:55
-----------------	---------------

* Introducción al entrenamiento de fuerza.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

LUN-MIE-VIE	08:05 a 09:00
LUN-MIE-VIE	12:30 a 13:30
LUN-MIE-VIE	19:05 a 20:00
LUN-MIE-VIE	20:05 a 21:00
MARTES Y JUEVES	07:15 a 08:00
MARTES Y JUEVES	11:10 a 12:05
MARTES Y JUEVES	12:35 a 13:30
MARTES Y JUEVES	16:00 a 17:00
MARTES Y JUEVES	19:05 a 20:00
MARTES Y JUEVES	20:05 a 21:00
SÁBADO	09:00 a 10:00

FUNCIONAL BOX

MARTES Y JUEVES	08:10 a 09:00
SÁBADO	10:05 a 11:00

BOX TRAINING

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

KARATE RECREATIVO

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

KARATE Jóvenes y Adultos

LUN-MIE-VIE	19:00 a 19:45
-------------	---------------

INDOOR BIKE

LUNES A VIERNES	08:15 a 09:05
LUNES A VIERNES	09:15 a 10:05
LUNES A VIERNES	18:10 a 19:00
LUNES A VIERNES	19:10 a 20:00
LUNES A VIERNES	20:10 a 21:00
LUNES A JUEVES	21:10 a 22:00
MARTES Y JUEVES	12:15 a 13:05
SÁBADO	11:10 a 12:00