

## HIDROGIMNASIA

### HIDROSOFT

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 09:45 / 10:30 |
| MAR-JUE     | 10:15 / 11:15 |
| SÁBADO      | 13:45 / 14:30 |
| LUN-MIE-VIE | 15:15 / 16:00 |
| MAR-JUE     | 15:15 / 16:00 |

### HIDROGYM

|             |               |
|-------------|---------------|
| MAR-JUE     | 08:15 / 09:00 |
| LUN-MIE-VIE | 09:00 / 09:45 |
| SÁBADO      | 14:30 / 15:15 |
| LUN-MIE-VIE | 16:00 / 16:45 |
| MAR-JUE     | 16:00 / 16:45 |
| LUN-MIE-VIE | 16:45 / 17:30 |
| LUN-MIE-VIE | 19:30 / 20:15 |
| MAR-JUE     | 19:45 / 20:30 |

### HIDROTRAINING

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

## NATACIÓN

### GINNASIA / NATACIÓN 24 a 36 meses

|         |               |
|---------|---------------|
| SÁBADOS | 09:30 / 11:00 |
|---------|---------------|

### GINNASIA / NATACIÓN 3 a 5 años

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| MAR-JUE         | 09:00 / 10:30 |
| LUNES A VIERNES | 17:45 / 19:15 |

### GINNASIA / NATACIÓN 6 a 8 años

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 09:00 / 10:30 |
| MAR-JUE | 17:45 / 19:15 |

### GINNASIA / NATACIÓN 9 a 11 años

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 09:00 / 10:30 |
|---------|---------------|

### DEPORTES ACUÁTICOS 6 a 8 años

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 18:15 / 19:30 |
|-------------|---------------|

### DEPORTES ACUÁTICOS 9 a 11 años

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 19:00 / 19:45 |
|-------------|---------------|

### DEPORTES ACUÁTICOS 12 a 15 años

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 19:00 / 19:45 |
|-------------|---------------|

### NATACIÓN 9 a 11 años

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 19:00 / 19:45 |
|---------|---------------|

### ENSEÑANZA NATACIÓN

Jóvenes y Adultos

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 20:30 / 21:15 |
| MAR-JUE | 09:00 / 09:45 |
| SÁBADO  | 09:00 / 09:45 |

## MATRONATACIÓN

### DE 4-12 MESES

|        |               |
|--------|---------------|
| SÁBADO | 11:00 / 11:30 |
|--------|---------------|

### DE 12-24 MESES

|        |               |
|--------|---------------|
| SÁBADO | 11:30 / 12:00 |
|--------|---------------|

## PISCINA LIBRE

### WORKOUT -entrenamiento del día

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| LUNES A VIERNES | 07:10 / 08:15 |
| LUN Y MIE       | 10:30 / 13:00 |
| VIERNES         | 12:00 / 13:00 |
| MAR Y JUE       | 11:15 / 13:00 |
| LUN-MIE-VIE     | 21:10 / 22:30 |
| MAR Y JUE       | 21:15 / 22:30 |
| SÁBADO          | 08:10 / 09:00 |
| SÁBADO          | 12:00 / 13:45 |
| SÁBADO          | 16:00 / 17:30 |

## FÚTBOL

### ESCUELA MIXTO 6-8 AÑOS

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 17:30 / 18:15 |
| LUN-MIE-VIE | 18:15 / 19:00 |

### ESCUELA MIXTO 9-11 AÑOS

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 18:00 / 18:45 |
| MAR-JUE | 18:45 / 19:30 |

### MASCULINO 12-17 AÑOS

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 19:00 / 20:00 |
|-------------|---------------|

### MASCULINO +18 AÑOS

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE (Libre) | 08:15 / 09:15 |
| LUN-MIE-VIE         | 20:00 / 20:45 |
| LUN-MIE-VIE         | 20:45 / 21:30 |
| MAR-JUE             | 21:00 / 22:00 |

### FEMENINO

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 19:30 / 20:55 |
|---------|---------------|

## KARATE

### KARATE RECREATIVO

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 18:15 / 19:00 |
|-------------|---------------|

### KARATE Jóvenes y Adultos

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 19:00 / 19:45 |
|-------------|---------------|

## TENIS DE MESA

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 18:00 / 19:00 |
| MAR-JUE | 19:00 / 20:00 |

## POLIDEPORTIVO

### GINNASIA ARTÍSTICA Mixto

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 18:00 / 18:50 |
| LUN-MIE-VIE | 19:05 / 19:55 |

### GINNASIA Y BASKET mixto 6 a 8

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 19:15 / 19:55 |
|-------------|---------------|

### GINNASIA Y BASKET mixto 9 a 11

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 18:00 / 18:45 |
|-------------|---------------|

### BASKET mixto de 12 a 15

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 18:45 / 19:15 |
|-------------|---------------|

\*Complemento Funcional

### BASKET jóvenes y adultos

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 21:05 / 22:15 |
|-------------|---------------|

### HANDBALL mixto 9 a 11 años

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 18:00 / 18:45 |
|---------|---------------|

### HANDBALL mixto +12 años

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 17:00 / 17:55 |
|---------|---------------|

### HANDBALL+18 años

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 19:00 / 19:55 |
|---------|---------------|

### VOLLEY social

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE     | 20:00 / 21:00 |
| MAR-JUE (Libre) | 09:00 / 10:00 |

### VOLLEY pre plantel

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 17:00 / 17:55 |
|-------------|---------------|

### VOLLEY plantel femenino

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 20:00 / 21:15 |
|---------|---------------|

### VOLLEY plantel mascul.

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 21:15 / 22:30 |
|---------|---------------|

## PILATES

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 09:05 / 10:00 |
|-------------|---------------|

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 20:05 / 21:00 |
|-------------|---------------|

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 14:50 / 15:45 |
|---------|---------------|

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 18:00 / 19:00 |
|---------|---------------|

|        |               |
|--------|---------------|
| SÁBADO | 10:15 / 11:10 |
|--------|---------------|

### AVANZADO

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 09:05 / 10:00 |
|---------|---------------|

## YOGA

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 08:05 / 09:00 |
|-------------|---------------|

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 18:00 / 19:00 |
|-------------|---------------|

|        |               |
|--------|---------------|
| SÁBADO | 09:00 / 09:55 |
|--------|---------------|

### YOGA DINÁMICO

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 20:05 / 21:00 |
|---------|---------------|

## MASTER SALA

### RUTINAS Y CORE EXPRESS

|           |               |
|-----------|---------------|
| LUN A VIE | 07:00 / 22:55 |
| SÁBADO    | 08:00 / 17:55 |

### HIIT 7 MINUTOS

|                 |                               |
|-----------------|-------------------------------|
| LUNES A VIERNES | 19:15 - 19:45 - 20:15 - 20:45 |
|-----------------|-------------------------------|

## GINNASIA INTEGRAL

### AEROLOCAL

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 14:45 / 15:35 |
|-------------|---------------|

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 18:05 / 19:00 |
|-------------|---------------|

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 09:05 / 10:00 |
|---------|---------------|

|        |               |
|--------|---------------|
| SÁBADO | 10:05 / 11:00 |
|--------|---------------|

### FIT WOMAN + 18 años

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 09:10 / 10:05 |
|-------------|---------------|

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 19:05 / 20:00 |
|-------------|---------------|

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 20:05 / 21:00 |
|---------|---------------|

### CORE TRAINING + 18 años

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 19:10 / 19:55 |
|-------------|---------------|

\* Entrenamiento abdominal integral

### STRETCHING + 18 años

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 15:45 / 16:30 |
|-------------|---------------|

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 10:05 / 11:00 |
|---------|---------------|

\* Técnicas globales de estiramiento.

### CORRECTIVA

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 10:05 / 11:00 |
|-------------|---------------|

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 21:05 / 22:00 |
|-------------|---------------|

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 19:05 / 20:00 |
|---------|---------------|

|        |               |
|--------|---------------|
| SÁBADO | 11:15 / 12:15 |
|--------|---------------|

### GINNASIA ADULTOS

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 13:45 / 14:45 |
|---------|---------------|

## RITMOS

### NIÑOS

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 18:00 / 18:45 |
|---------|---------------|

### JÓVENES Y ADULTOS

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 19:00 / 19:55 |
|---------|---------------|

## ZUMBA

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 10:05 / 11:00 |
|---------|---------------|

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 20:05 / 21:00 |
|-------------|---------------|

|        |               |
|--------|---------------|
| SÁBADO | 11:05 / 12:00 |
|--------|---------------|

## FULL TRAINING

### WORKOUT

(Entrenamiento del día)

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| LUNES A VIERNES | 07:00 / 22:55 |
|-----------------|---------------|

|        |               |
|--------|---------------|
| SÁBADO | 08:00 / 17:55 |
|--------|---------------|

### FUNCIONAL 12 a 17 años

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 18:00 / 18:50 |
|-------------|---------------|

### BASIC STRENGTH 12 a 17 años

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 18:00 / 18:55 |
|---------|---------------|

\* Introducción al entrenamiento de fuerza

### ENT. FUNCIONAL

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 08:05 / 09:00 |
|-------------|---------------|

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 12:30 / 13:30 |
|-------------|---------------|

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 19:05 / 20:00 |
|-------------|---------------|

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 20:05 / 21:00 |
|-------------|---------------|

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 07:15 / 08:10 |
|---------|---------------|

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 16:00 / 17:00 |
|---------|---------------|

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 19:05 / 20:00 |
|---------|---------------|

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 20:05 / 21:00 |
|---------|---------------|

|        |               |
|--------|---------------|
| SÁBADO | 09:00 / 10:00 |
|--------|---------------|

### FUNCIONAL BIKE

|           |               |
|-----------|---------------|
| MAR Y JUE | 12:15 / 13:30 |
|-----------|---------------|

### INDOOR BIKE

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| LUNES A VIERNES | 08:15 / 09:05 |
|-----------------|---------------|

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| LUNES A VIERNES | 09:15 / 10:05 |
|-----------------|---------------|

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| LUNES A VIERNES | 18:10 / 19:00 |
|-----------------|---------------|

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| LUNES A VIERNES | 19:10 / 20:00 |
|-----------------|---------------|

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| LUNES A VIERNES | 20:10 / 21:00 |
|-----------------|---------------|

|       |               |
|-------|---------------|
| LUNES | 21:10 / 22:00 |
|-------|---------------|

|        |               |
|--------|---------------|
| SÁBADO | 11:10 / 12:00 |
|--------|---------------|

### ROUND TRAINING

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 08:15 / 09:00 |
|---------|---------------|

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 18:00 / 18:45 |
|---------|---------------|

### BOX TRAINING

|             |               |
|-------------|---------------|
| LUN-MIE-VIE | 20:05 / 21:00 |
|-------------|---------------|

## RUNNING

### MAYORES 15 AÑOS

|         |               |
|---------|---------------|
| MAR-JUE | 19:30 / 21:00 |
|---------|---------------|