

HORARIOS DE ACTIVIDADES

GIMNASIA

AEROLOCAL

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	09:05 / 10:00
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	14:30 / 15:30 ^R
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	18:00 / 18:50
MARTES Y JUEVES	09:00 / 09:55
SÁBADO	10:05 / 11:00

INTEGRAL

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	16:00 / 17:00 ^R
MARTES Y JUEVES	10:05 / 11:00 ^R
MARTES Y JUEVES	15:30 / 16:30

CORRECTIVA

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	10:15 / 11:15 ^R
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	21:10 / 22:00
MARTES Y JUEVES	19:00 / 19:55 ^R
SÁBADO	11:10 / 12:10

FIT WOMAN

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	19:00 / 19:50
MARTES Y JUEVES	20:10 / 21:10

CORE TRAINING

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	19:05 / 19:50 ^R
-------------------------	----------------------------

PILATES

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	09:00 / 10:00 ^R
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	20:00 / 21:00
SÁBADO	10:05 / 11:00

MARTES Y JUEVES	14:15 / 15:15
MARTES Y JUEVES	18:00 / 18:55

AVANZADO

MARTES Y JUEVES	09:00 / 10:00
-----------------	---------------

YOGA

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	08:00 / 08:55
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	18:00 / 18:55 ^R
MARTES Y JUEVES	20:05 / 21:00 ^R
SÁBADO	09:00 / 09:55

FÚTBOL

FÚTBOL LIBRE

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	08:15 / 09:15
LUNES A VIERNES	21:30 / 22:15

FÚTBOL - BASKET Adolescentes

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	18:10 / 19:00
-------------------------	---------------

FÚTBOL +18 AÑOS

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	19:05 / 20:00
-------------------------	---------------

FEMENINO

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

BASKET

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	21:10 / 22:10
-------------------------	---------------

VOLLEY

VOLLEY libre

MARTES Y JUEVES	09:00 / 10:00
-----------------	---------------

VOLLEY social

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	20:05 / 21:00
-------------------------	---------------

VOLLEY pre plantel

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	17:00 / 17:50
-------------------------	---------------

VOLLEY plantel femenino

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

VOLLEY plantel masculino

MARTES Y JUEVES	21:10 / 22:10
-----------------	---------------

HANDBALL

ADOLESCENTES

MARTES Y JUEVES	17:00 / 18:00
-----------------	---------------

TENIS DE MESA

MARTES Y JUEVES	18:00 / 19:00
MARTES Y JUEVES	19:00 / 20:00

BOX TRAINING

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	20:05 / 21:00 ^R
-------------------------	----------------------------

ROUND TRAINING

MARTES Y JUEVES	18:15 / 19:00 ^R
-----------------	----------------------------

Agosto - Setiembre 2020

FUNCIONAL

LUNES A VIERNES	07:30 / 08:30
LUNES A VIERNES	19:00 / 20:00 ^R
LUNES A VIERNES	20:15 / 21:15 ^R
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	12:30 / 13:30
MARTES Y JUEVES	09:00 / 10:00
MARTES Y JUEVES	16:00 / 17:00
SÁBADO	09:00 / 10:00

FUNCIONAL Adolescentes

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	17:00 / 18:00
-------------------------	---------------

BASIC STRENGTH Adolescentes

MARTES Y JUEVES	18:15 / 19:00
-----------------	---------------

FUNCIONAL BIKE

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	09:05 / 10:05
MARTES Y JUEVES	12:15 / 13:30

INDOOR BIKE

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	08:10 / 09:00
MARTES Y JUEVES	09:15 / 10:05
LUNES A VIERNES	18:00 / 18:50 ^R
LUNES A VIERNES	19:05 / 19:55 ^R
LUNES A VIERNES	20:10 / 21:00 ^R
SÁBADO	11:10 / 12:00

ZUMBA

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	20:00 / 21:00 ^R
SÁBADO	11:10 / 12:10

MARTES Y JUEVES	10:10 / 11:10
-----------------	---------------

RITMOS

JÓVENES Y ADULTOS	19:05 / 20:00
-------------------	---------------

SALA FULL TRAINING

WORKOUT

(ENTRENAMIENTO DEL DÍA)	
LUNES A VIERNES	07:00 / 14:00
LUNES A VIERNES	15:00 / 22:30
SÁBADO	08:00 / 17:55

MASTER SALA

RUTINAS Y CORE EXPRESS

LUNES A VIERNES	07:00 / 13:00
LUNES A VIERNES	14:00 / 22:55
SÁBADO	08:00 / 17:55

PISCINA

HIDROGYM

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	08:15 / 09:00 ^R
MARTES Y JUEVES	08:45 / 09:30 ^R
LUNES-MIÉRCOLES	10:45 / 11:30 ^R
LUNES A VIERNES	15:00 / 15:45 ^R
LUNES A VIERNES	19:30 / 20:15 ^R
SÁBADO	14:30 / 15:15 ^R

HIDROSOFT

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	09:30 / 10:15 ^R
MARTES Y JUEVES	10:45 / 11:30 ^R
LUNES A VIERNES	16:15 / 17:00 ^R
SÁBADO	15:45 / 16:30 ^R

PISCINA LIBRE + 12 AÑOS

LUNES A VIERNES	07:05 / 07:50 ^R
LUNES A JUEVES	12:00 / 12:45 ^R
LUNES A VIERNES	20:45 / 21:30 ^R
SÁBADO	08:05 / 08:45 ^R
SÁBADO	08:45 / 09:30 ^R
SÁBADO	12:30 / 13:15 ^R
SÁBADO	13:15 / 14:00 ^R

WWW.ENFOQUEWEB.UY

ENFOQUE
CENTRO DEPORTIVO INTEGRAL

HORARIOS PROVISORIOS SUJETO A MODIFICACIONES

R Actividades para las que debe realizarse reserva en web www.enfoqueweb.uy