

# HORARIOS DE ACTIVIDADES

# NOVIEMBRE 2020

**ENFOQUE**  
CENTRO DEPORTIVO INTEGRAL

## GIMNASIA

### AEROLOCAL

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	09:05 / 10:00
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	14:30 / 15:30 <sup>R</sup>
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 <sup>R</sup>
MARTES Y JUEVES	10:05 / 11:00 <sup>R</sup>

### CORRECTIVA

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	10:15 / 11:15 <sup>R</sup>
-------------------------	----------------------------

### STRETCHING

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	21:10 / 22:00
MARTES Y JUEVES	19:00 / 19:55 <sup>R</sup>
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 <sup>R</sup>
-------------------------	----------------------------

## PILATES

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	09:00 / 10:00 <sup>R</sup>
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	20:00 / 21:00
SÁBADO	10:05 / 11:00

MARTES Y JUEVES	14:30 / 15:30
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 <sup>R</sup>
MARTES Y JUEVES	20:05 / 21:00 <sup>R</sup>
SÁBADO	09:00 / 09:55

## FÚTBOL

<b>FÚTBOL LIBRE</b>	POLIDEPORTIVO
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	08:15 / 09:15
LUNES A VIERNES	SINTÉTICO 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

<b>VOLLEY libre</b>	POLIDEPORTIVO
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 / 21:15
-----------------	---------------

### VOLLEY plantel masculino

MARTES Y JUEVES	21:15 / 22:30
-----------------	---------------

## HANDBALL

<b>ADOLESCENTES</b>	SINTÉTICO
MARTES Y JUEVES	17:00 / 18:00

## GIMNASIA ARTÍSTICA

<b>ADOLESCENTES</b>	GREEN
LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	19:00 / 19:50

## TENIS DE MESA

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

## BOX TRAINING

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	20:05 / 21:00 <sup>R</sup>
-------------------------	----------------------------

## ROUND TRAINING

MARTES Y JUEVES	ESPACIO BOX 18:15 / 19:00 <sup>R</sup>
-----------------	--

## FUNCIONAL

LUNES A VIERNES	CANCHA SINTÉTICO 07:30 / 08:30
-----------------	--------------------------------

LUNES A VIERNES	19:00 / 20:00 <sup>R</sup>
LUNES A VIERNES	20:15 / 21:15 <sup>R</sup>

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	SALA FULL TRAINING 17:00 / 18:00
-------------------------	----------------------------------

### BASIC STRENGTH Adolescentes

MARTES Y JUEVES	SALA FULL TRAINING 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	SALA INDOOR BIKE 08:10 / 09:00
MARTES Y JUEVES	09:15 / 10:05

LUNES A VIERNES	18:00 / 18:50 <sup>R</sup>
LUNES A VIERNES	19:05 / 19:55 <sup>R</sup>

LUNES A VIERNES	20:10 / 21:00 <sup>R</sup>
SÁBADO	11:10 / 12:00

## ZUMBA

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	SALA OXÍGENO 20:00 / 21:00 <sup>R</sup>
SÁBADO	11:10 / 12:10

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

## RITMOS

<b>JÓVENES Y ADULTOS</b>	SALA OXÍGENO
MARTES Y JUEVES	19:05 / 20:00

## KARATÉ ADOLESCENTES

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	ESPACIO BOX 18:15 / 19:00
-------------------------	---------------------------

## 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 A VIERNES	08:15 / 09:00 <sup>R</sup>
MARTES Y JUEVES	09:00 / 09:45 <sup>R</sup>
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	09:45 / 10:30 <sup>R</sup>
LUNES A VIERNES	15:15 / 16:00 <sup>R</sup>
LUNES A VIERNES	16:45 / 17:30 <sup>R</sup>
LUNES A VIERNES	19:00 / 19:45 <sup>R</sup>
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	19:45 / 20:30 <sup>R</sup>
SÁBADO	16:00 / 16:45 <sup>R</sup>
SÁBADO	16:45 / 17:30 <sup>R</sup>

### HIDROSOFT

LUNES-MIÉRCOLES	10:30 / 11:15 <sup>R</sup>
MARTES Y JUEVES	10:45 / 11:30 <sup>R</sup>
LUNES A VIERNES	16:00 / 16:45 <sup>R</sup>

### ENA (Enseñanza Natación)

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	09:00 / 09:45 <sup>R</sup>
MARTES Y JUEVES	19:45 / 20:30 <sup>R</sup>

### PISCINA LIBRE + 12 AÑOS

LUNES A VIERNES	07:05 / 08:15 <sup>R</sup>
LUNES Y MIÉRCOLES	11:15 / 12:00 <sup>R</sup>
LUNES Y MIÉRCOLES	12:00 / 12:45 <sup>R</sup>
MARTES Y JUEVES	11:30 / 12:15 <sup>R</sup>
MARTES Y JUEVES	12:15 / 13:00 <sup>R</sup>
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	20:30 / 21:15 <sup>R</sup>
MARTES Y JUEVES	20:30 / 21:30 <sup>R</sup>
SÁBADO	08:05 / 08:45 <sup>R</sup>
SÁBADO	08:45 / 09:30 <sup>R</sup>
SÁBADO	12:00 / 12:45 <sup>R</sup>



Actividades para las que debe realizarse reserva en web [www.enfoqueweb uy](http://www.enfoqueweb uy)