

# HORARIOS DE ACTIVIDADES

# DICIEMBRE 2020

## GIMNASIA

### AEROLOCAL

SALA OXÍGENO

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

### INTEGRAL

SALA OXÍGENO

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	16:00 / 17:00
MARTES Y JUEVES	10:05 / 11:00

### CORRECTIVA

SALA OXÍGENO

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	10:15 / 11:15
-------------------------	---------------

SALA VITALE

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

### STRETCHING

SALA OXÍGENO

MARTES Y JUEVES	15:40 / 16:30
-----------------	---------------

### FIT WOMAN

SALA OXÍGENO

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

### CORE TRAINING

SALA VITALE

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

## PILATES

SALA VITALE

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

SALA OXÍGENO

MARTES Y JUEVES	14:30 / 15:30
MARTES Y JUEVES	18:00 / 18:55

### AVANZADO

SALA VITALE

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

## YOGA

SALA OXÍGENO

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	08:00 / 08:55
-------------------------	---------------

SALA VITALE

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

## FÚTBOL

POLIDEPORTIVO

### FÚTBOL - BASKET Adolescentes

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

### FÚTBOL TENIS +18 AÑOS

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	08:15 / 09:15
-------------------------	---------------

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

### FEMENINO

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

## BASKET

POLIDEPORTIVO

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

## VOLLEY

### VOLLEY libre

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	20:00 / 21:00
-----------------	---------------

### VOLLEY plantel masculino

MARTES Y JUEVES	21:05 / 22:05
-----------------	---------------

## HANDBALL

### ADOLESCENTES

SINTÉTICO

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

## GIMNASIA ARTÍSTICA

### ADOLESCENTES

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

ESPACIO BOX

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

## ROUND TRAINING

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

## FUNCIONAL

CANCHA SINTÉTICO

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

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

LUNES A VIERNES	20:15 / 21:15
-----------------	---------------

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

SALA FULL TRAINING

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

### BASIC STRENGTH Adolescentes

SALA FULL TRAINING

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

### FUNCIONAL BIKE

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	09:05 / 10:05
-------------------------	---------------

MARTES Y JUEVES	12:15 / 13:15
-----------------	---------------

## INDOOR BIKE

SALA INDOOR BIKE

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	08:10 / 09:00
-------------------------	---------------

MARTES Y JUEVES	09:15 / 10:05
-----------------	---------------

LUNES A VIERNES	18:00 / 18:50
-----------------	---------------

LUNES A VIERNES	19:05 / 19:55
-----------------	---------------

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

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

## ZUMBA

SALA OXÍGENO

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

SÁBADO	11:10 / 12:10
--------	---------------

SALA VITALE

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

## RITMOS

SALA OXÍGENO

JÓVENES Y ADULTOS	
-------------------	--

MARTES Y JUEVES	19:05 / 20:00
-----------------	---------------

## KARATÉ ADOLESCENTES

ESPACIO BOX

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

NOTA: PARA EL USO DE LA SALA DEBE REALIZARSE RESERVA POR HORA

## 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
--------	---------------

NOTA: PARA EL USO DE LA SALA DEBE REALIZARSE RESERVA POR HORA

## PISCINA

### HIDROGYM

LUNES A VIERNES	08:15 / 09:00
-----------------	---------------

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

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	09:45 / 10:30
-------------------------	---------------

LUNES A VIERNES	15:15 / 16:00
-----------------	---------------

LUNES A VIERNES	16:45 / 17:30
-----------------	---------------

LUNES A VIERNES	19:00 / 19:45
-----------------	---------------

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	19:45 / 20:30
-------------------------	---------------

SÁBADO	16:00 / 16:45
--------	---------------

SÁBADO	16:45 / 17:30
--------	---------------

### HIDROSOFT

LUNES-MIÉRCOLES	10:30 / 11:15
-----------------	---------------

MARTES Y JUEVES	10:45 / 11:30
-----------------	---------------

LUNES A VIERNES	16:00 / 16:45
-----------------	---------------

### ENA (Enseñanza Natación)

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	09:00 / 09:45
-------------------------	---------------

MARTES Y JUEVES	19:45 / 20:30
-----------------	---------------

### PISCINA LIBRE + 15AÑOS

LUNES A VIERNES	07:05 / 08:05
-----------------	---------------

LUNES A VIERNES	12:00 / 13:00
-----------------	---------------

## RESERVAS

DEBE RESERVARSE PARA TODAS LAS ACTIVIDADES A TRAVÉS DE NUESTRA WEB [WWW.ENFOQUEWEB.UY](http://WWW.ENFOQUEWEB.UY) O EN NUESTRA APP DISPONIBLE EN

