

# HORARIOS DE ACTIVIDADES 2021

## GIMNASIA

### AEROLOCAL

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	09:05 / 10:00	SALA OXÍGENO
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

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	15:40 / 16:30	SALA VITALE
MARTES Y JUEVES	10:05 / 11:00	SALA OXÍGENO

### CORRECTIVA

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	10:15 / 11:15	SALA OXÍGENO
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	21:10 / 22:00	SALA VITALE
MARTES Y JUEVES	19:00 / 19:55	
SÁBADO	11:10 / 12:10	

### STRETCHING

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

### FIT WOMAN

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

### CORE TRAINING

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

## PILATES

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

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

### AVANZADO

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

## YOGA

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

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	18:00 / 18:55	SALA VITALE
MARTES Y JUEVES	10:10 / 11:10	
MARTES Y JUEVES	20:05 / 21:00	
SÁBADO	09:00 / 09:55	

## FÚTBOL

### FÚTBOL Adolescentes POLIDEPORTIVO

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	18:00 / 18:55	
MARTES Y JUEVES	17:10 / 18:00	CANCHA SINTÉTICO

### FÚTBOL +18 AÑOS POLIDEPORTIVO

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	08:15 / 09:15	
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	19:00 / 20:00	
MARTES Y JUEVES	21:30 / 22:25	CANCHA SINTÉTICO

### FEMENINO POLIDEPORTIVO

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

## BASKET

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

## VOLLEY

### VOLLEY libre POLIDEPORTIVO

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

### VOLLEY social

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

### ENSEÑANZA VOLLEY Jóvenes y adultos

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	17:00 / 17:55	
-------------------------	---------------	--

### VOLLEY plantel femenino

MARTES Y JUEVES	20:00 / 21:15	
-----------------	---------------	--

### VOLLEY plantel masculino

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

## HANDBALL

### ADOLESCENTES POLIDEPORTIVO

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

## GIMNASIA ARTÍSTICA

### ADOLESCENTES SALA NARANJA

LUNES, MIERCOLES Y VIERNES	18:00 / 18:45	
LUNES, MIERCOLES Y VIERNES	19:05 / 19:55	

## TENIS DE MESA

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

## BOX TRAINING

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

## ROUND TRAINING

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

## SALA FULL TRAINING RESERVAR POR HORA

### WORKOUT (ENTRENAMIENTO DEL DÍA)

LUNES A VIERNES	07:00 / 14:00
LUNES A VIERNES	15:00 / 22:30
SÁBADO	08:00 / 17:55

<b>SUPER HIIT</b>	
MARTES Y JUEVES	19:15 / 19:45

## FUNCIONAL

LUNES A VIERNES	07:30 / 08:30	CANCHA SINTÉTICO
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 / 09:55	
MARTES Y JUEVES	16:00 / 17:00	
SÁBADO	09:00 / 10:00	

### FUNCIONAL Adolescentes

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	17:00 / 18:00	SALA FULL TRAINING
-------------------------	---------------	--------------------

### BASIC STRENGTH Adolescentes

MARTES Y JUEVES	18:00 / 19:00	SALA FULL TRAINING
-----------------	---------------	--------------------

### FUNCIONAL BIKE

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	09:00 / 09:55	
MARTES Y JUEVES	12:30 / 13:30	

## INDOOR BIKE

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

### INDOOR BIKE Adolescentes +12

MARTES Y JUEVES	17:00 / 17:45	
-----------------	---------------	--

## ZUMBA

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	20:05 / 21:00	SALA OXÍGENO
SÁBADO	11:10 / 12:10	

## RITMOS

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

## KARATE ADOLESCENTES

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

## MASTER SALA RESERVAR POR HORA

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

### HIDROSOFT

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

### HIDROTRAINING

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	20:15 / 21:00
-------------------------	---------------

### ENA (Enseñanza Natación)+12

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	08:45 / 09:30
MARTES Y JUEVES	20:30 / 21:15
SÁBADO	09:30 / 10:15

### PISCINA LIBRE + 12 AÑOS

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	07:05 / 08:00
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	21:00 / 21:45
LUNES A VIERNES	11:30 / 12:15
LUNES A VIERNES	12:15 / 13:00
MARTES Y JUEVES	07:05 / 08:05
SÁBADO FAMILIAR	12:30 / 13:15
SÁBADO FAMILIAR	13:15 / 14:00
SÁBADO FAMILIAR	15:15 / 16:00

### DEP. ACUÁTICOS Adolescentes

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	18:50 / 19:40
-------------------------	---------------

### NATACIÓN Adolescentes

MARTES Y JUEVES	18:50 / 19:55
-----------------	---------------

## RESERVAS ONLINE

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



DESCARGA NUESTRA APP DISPONIBLE EN