

HORARIOS CIUDAD DEPORTIVA

Jóvenes y Adultos 2023

VIGENCIA A PARTIR DEL 6 DE MARZO



Tenis

Tenis Principiantes	CANCHA 5
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	09:15 a 10:15
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	16:00 a 16:55
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	17:00 a 17:55
MARTES Y JUEVES	08:00 a 09:00
MARTES Y JUEVES	CANCHA 6 20:15 a 21:05
Tenis Intermedio- Avanzado	CANCHA 5
MARTES Y JUEVES	09:00 a 10:00
MARTES Y JUEVES	CANCHA 6 21:10 a 22:00
Tenis Intermedio	CANCHA 5
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	08:15 a 09:15
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	18:00 a 18:55
Tenis Avanzado	CANCHA 5
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	07:15 a 08:15
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	19:00 a 19:55

Volley

Volley Social	CANCHA 5 Y 6
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	20:00 a 21:00
Volley Pre Plantel	CANCHA 5
MARTES Y JUEVES FEMENINO	18:00 a 18:55
MARTES Y JUEVES MASCULINO	19:00 a 19:55

Handball

Handball cadetes Sub 16	POLIDEPORTIVO
UBICACIÓN: CENTRO DEPORTIVO	
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	17:00 a 18:30
Handball Adultos +17 años	POLIDEPORTIVO
UBICACIÓN: CENTRO DEPORTIVO	
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	19:00 a 19:55

Fútbol

Fútbol	CANCHA 7
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES LIBRE	08:15 a 09:15
LUNES A VIERNES	20:00 a 21:00
MARTES Y JUEVES FEMENINO	19:00 a 20:00

Patín

Patín Adultos	CANCHA 6
SÁBADO	10:00 a 11:00

Telas

Telas Adultos	SALA NARANJA
SÁBADO	11:00 a 12:00

Gimnasia Artística

Gimnasia Artística	SALA NARANJA
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	20:00 a 20:55

Karate

Karate Principiantes	SALA AZUL
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	18:00 a 18:55
Karate Intermedio-Avanzado	SALA AZUL
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	19:00 a 20:00

Tenis de Mesa

Tenis de Mesa	SALA AZUL
MARTES Y JUEVES	18:00 a 19:00
MARTES Y JUEVES	19:00 a 20:00

Basket

Basket Social	CANCHA 6
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	21:00 a 22:00

Escuela NBA



UBICACIÓN: CENTRO DEPORTIVO	
Actividad con inscripción previa	
Más 15 años Mixto	POLIDEPORTIVO
MARTES Y JUEVES	17:00 a 18:15

Entrenamiento

Funcional

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	SALA OASIS 07:40 a 08:30
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	18:00 a 18:55
MARTES Y JUEVES	07:15 a 08:05
MARTES Y JUEVES	12:10 a 13:00
MARTES Y JUEVES	19:05 a 20:00

Power Funcional

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	SALA OASIS 06:40 a 07:30
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	19:05 a 20:00
MARTES Y JUEVES	08:15 a 09:05
MARTES Y JUEVES	18:00 a 18:55

Súper Hiit

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	SALA OASIS 20:00 a 20:30
-------------------------	--------------------------

Open Gym

LUNES A VIERNES	SALA OASIS 06:30 a 22:25
SÁBADO	08:00 a 17:55

Workout

LUNES A VIERNES	SALA OASIS 06:30 a 22:25
SÁBADO	08:00 a 17:55

Fitness

Aerolocal

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	SALA VERDE 20:05 a 21:00
MARTES Y JUEVES	08:30 a 09:25
SÁBADO	10:05 a 11:00

Súper Local

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	SALA VERDE 09:00 a 09:55
MARTES Y JUEVES	17:45 a 18:40

GAP

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	SALA VERDE 18:00 a 18:50
MARTES Y JUEVES	19:40 a 20:30

Zumba

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	SALA VERDE 19:00 a 20:00
MARTES Y JUEVES	18:45 a 19:40
SÁBADO	11:10 a 12:10

Wellness

Correctiva

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	SALA BLANCA 19:05 a 20:00
MARTES Y JUEVES	09:30 a 10:25

Integral

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	SALA VERDE 10:05 a 11:00
MARTES Y JUEVES	16:00 a 17:00

Yoga

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	SALA BLANCA 09:30 a 10:30
MARTES Y JUEVES	10:30 a 11:30
MARTES Y JUEVES	18:45 a 19:40
SÁBADO	09:00 a 09:55

Pilates Mat

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	SALA BLANCA 08:30 a 09:25
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	18:00 a 18:55
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	20:05 a 21:00
MARTES Y JUEVES	19:45 a 20:45

Tai-Chi

SÁBADO	SALA BLANCA 10:00 a 11:00
--------	---------------------------

Pilates Estudio *

SALA PILATES ESTUDIO

UBICACIÓN: CENTRO DEPORTIVO

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	08:00 a 09:00
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	09:15 a 10:15
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	10:30 a 11:30
LUNES-MIÉRCOLES	17:15 a 18:15
LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	18:30 a 19:30
MARTES Y JUEVES	08:30 a 09:30
MARTES Y JUEVES	09:45 a 10:45
MARTES Y JUEVES	15:00 a 16:00
MARTES Y JUEVES	18:00 a 19:00
MARTES Y JUEVES	19:15 a 20:15

(*) Actividad con costo extra

Para reservar tu clase

¡DESCARGATE LA APP ENFOQUE!



O A TRAVÉS DE NUESTRA WEB:

ENFOQUEWEB.UY