

HORARIOS CIUDAD DEPORTIVA - Jóvenes y Adultos

Tenis

Principiantes

Lunes - miércoles - viernes	Cancha 5 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

Intermedio-Avanzado

Martes y jueves	Cancha 5 09:00 a 10:00
-----------------	----------------------------------

Martes y jueves

Tenis Intermedio

Lunes - miércoles - viernes	Cancha 5 08:15 a 09:15
Lunes - miércoles - viernes	18:00 a 18:55
Martes y jueves	16:00 a 16:55

Tenis Avanzado

Lunes - miércoles - viernes	Cancha 5 07:15 a 08:15
Lunes - miércoles - viernes	19:00 a 19:55

Gimnasia Artística

Gimnasia Artística

Lunes - miércoles - viernes	Sala Naranja 20:00 a 20:55
-----------------------------	--------------------------------------

Karate

Karate Principiantes

Lunes - miércoles - viernes	Sala Azul 18:00 a 18:55
-----------------------------	-----------------------------------

Karate Intermedio-Avanzado

Lunes - miércoles - viernes	Sala Azul 19:00 a 20:00
-----------------------------	-----------------------------------

Tenis de Mesa

Tenis de Mesa

Martes y jueves	Sala Azul 18:00 a 19:00
Martes y jueves	19:00 a 20:00

Fútbol

Fútbol

Lunes - miércoles - viernes	Cancha 7 08:15 a 09:15
Lunes - miércoles - viernes	20:00 a 21:00
Martes y jueves	+18 años 20:00 a 21:00
Martes y jueves	FEMENINO 19:00 a 20:00

Volley

Volley Principiantes-Intermedio

Lunes - miércoles - viernes	Cancha 6 20:00 a 21:15
-----------------------------	----------------------------------

Volley Intermedio - Avanzado

Lunes - miércoles - viernes	Cancha 5 20:00 a 21:15
-----------------------------	----------------------------------

Volley Enseñanza

Martes y jueves	Cancha 6 17:00 a 17:45
-----------------	----------------------------------

Plantel Femenino B

Martes y jueves	Cancha 5 18:30 a 19:45
-----------------	----------------------------------

Plantel Masculino B

Lunes - miércoles - viernes	Cancha 5 21:15 a 22:30
-----------------------------	----------------------------------

Plantel Femenino A

Martes y jueves	Cancha 5 19:45 a 21:15
-----------------	----------------------------------

Plantel Masculino A

Martes - miércoles - jueves	Cancha 5 21:15 a 22:30
-----------------------------	----------------------------------

Handball

Handball Adultos femenino

Lunes y miércoles	Cancha 6 21:15 a 22:30
-------------------	----------------------------------

UBICACIÓN: CENTRO DEPORTIVO

Handball Sub14 femenino

Lunes y miércoles	Polideportivo 18:00 a 20:00
Viernes	18:00 a 19:00

Handball Sub14 masculino

Lunes y miércoles	Polideportivo 17:00 a 19:00
Viernes	17:00 a 18:00

Handball Sub16 femenino

Lunes y miércoles	Polideportivo 19:00 a 20:45
Viernes	19:00 a 20:00

Handball Sub16 masculino

Lunes y miércoles	Polideportivo 16:00 a 18:00
Viernes	16:00 a 17:00

Handball Adultos masculino

Martes y jueves	Polideportivo 21:00 a 22:30
-----------------	---------------------------------------

Entrenamiento

Funcional

Lunes - miércoles - viernes	Sala Oasis 07:40 a 08:30
Lunes - miércoles - viernes	18:00 a 18:55
Martes y jueves	07:00 a 07:50
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	08:00 a 08:50
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

Súper Local

Lunes - miércoles - viernes	Sala Verde 08:30 a 09:25
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
Sábado	10:05 a 11:00

Zumba

Lunes - miércoles - viernes	Sala Verde 19:00 a 20:00
Martes y jueves	18:45 a 19:40

Patín

Patín Adultos

Sábado	Cancha 6 10:00 a 11:00
--------	----------------------------------

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 10:40 a 11:40
Martes y jueves	16:00 a 17:00

Yoga

Martes y jueves	Sala Blanca 10:30 a 11:30
Martes y jueves	19:45 a 20:45
Sábado	09:00 a 09:55

Tai Chi

Viernes	Sala Blanca 16:30 a 17:30
Sábado	10:00 a 11:00

Pilates Mat

Lunes - miércoles - viernes	Sala Blanca 09:35 a 10:30
Lunes - miércoles - viernes	18:00 a 18:55
Lunes - miércoles - viernes	20:05 a 21:00
Martes y jueves	18:45 a 19:40

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 y miércoles	17:15 a 18:15
Lunes - miércoles - viernes	18:30 a 19:30
Lunes y miércoles	19:45 a 20:45
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	16:15 a 17:15
Martes y jueves	18:00 a 19:00
Martes y jueves	19:45 a 20:15

* Actividad con costo extra

Telas

Telas Adultos

Martes y jueves	Sala Naranja 20:15 a 21:15
Sábado	11:00 a 12:00