

# HORARIOS CENTRO DEPORTIVO - Jóvenes y Adultos

## Piscina

### Hidrogym

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| Lunes - miércoles - viernes | 08:00 a 08:45 |
| Lunes - miércoles - viernes | 08:45 a 09:30 |
| Lunes a viernes             | 16:00 a 16:45 |
| Lunes a viernes             | 16:45 a 17:30 |
| Lunes - miércoles - viernes | 19:30 a 20:15 |
| Martes y jueves             | 08:15 a 09:00 |
| Martes y jueves             | 09:00 a 09:45 |
| Martes y jueves             | 10:15 a 11:00 |
| Martes y jueves             | 19:45 a 20:30 |
| Sábado                      | 08:45 a 09:30 |
| Sábado                      | 16:00 a 16:45 |
| Sábado                      | 16:45 a 17:30 |

### Hidrosoft

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| Lunes-miércoles-viernes | 09:30 a 10:15 |
| Lunes a viernes         | 15:15 a 16:00 |

### Hidrotraining

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| Lunes - miércoles - viernes | 20:15 a 21:00 |
|-----------------------------|---------------|

### ENA (Enseñanza Natación) +12 años

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| Lunes - miércoles - viernes | 07:05 a 08:00 |
| Martes y jueves             | 20:30 a 21:15 |
| Martes y jueves             | 21:15 a 22:00 |
| Sábado                      | 09:30 a 10:15 |

### Piscina Libre

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| Lunes - miércoles - viernes | 07:05 a 08:00 |
| Lunes - miércoles - viernes | 10:15 a 10:45 |
| Lunes - miércoles - viernes | 21:00 a 21:45 |
| Lunes a viernes             | 12:00 a 13:00 |
| Martes y jueves             | 07:05 a 08:15 |
| Martes y jueves             | 21:15 a 22:00 |
| Sábado <b>FAMILIAR</b>      | 12:30 a 13:15 |
| Sábado <b>FAMILIAR</b>      | 13:15 a 14:00 |
| Sábado <b>FAMILIAR</b>      | 15:15 a 16:00 |

## Entrenamiento

### Funcional

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| Lunes - miércoles - viernes | 07:30 a 08:30 |
| Lunes - miércoles - viernes | 12:30 a 13:30 |
| Lunes a viernes             | 19:00 a 19:55 |
| Lunes a viernes             | 20:05 a 21:00 |
| Martes y jueves             | 08:00 a 08:55 |
| Martes y jueves             | 09:05 a 10:00 |
| Sábado                      | 10:00 a 11:00 |

### Funcional Bike

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| Lunes - miércoles - viernes | 08:45 a 09:40 |
|-----------------------------|---------------|

### Fit woman

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| Lunes - miércoles - viernes | 19:05 a 20:00 |
| Martes y jueves             | 20:05 a 21:00 |

### Box Training

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| Lunes - miércoles - viernes | 20:05 a 21:00 |
| Martes y jueves             | 18:45 a 19:45 |

### Open Gym

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Lunes a viernes | 07:00 a 22:55 |
| Sábado          | 08:00 a 17:55 |

### Workout (entrenamiento del día) **Sala Full**

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Lunes a viernes | 07:00 a 22:00 |
| Sábado          | 08:00 a 17:55 |

## Deportes

### Basket Social

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| Lunes - miércoles - viernes | 21:00 a 22:00 |
| Martes y jueves             | 20:00 a 21:00 |

### Volley Social

|                                 |               |
|---------------------------------|---------------|
| Lunes-martes-miércoles y jueves | 09:00 a 10:30 |
| Lunes - miércoles - viernes     | 20:00 a 20:55 |

## Fitness

### Aerolocal

|                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| Lunes - miércoles - viernes | <b>Sala Oxígeno</b><br>09:05 a 10:00 |
| Lunes - miércoles - viernes | 14:30 a 15:30                        |
| Lunes - miércoles - viernes | 18:05 a 19:00                        |
| Martes y jueves             | 09:05 a 10:00                        |

### GAP

|                 |                                      |
|-----------------|--------------------------------------|
| Martes y jueves | <b>Sala Oxígeno</b><br>18:00 a 18:55 |
|-----------------|--------------------------------------|

### Zumba

|                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| Lunes y miércoles | <b>Sala Oxígeno</b><br>20:05 a 21:00 |
|-------------------|--------------------------------------|

### Ritmos

|                 |                                      |
|-----------------|--------------------------------------|
| Martes y jueves | <b>Sala Oxígeno</b><br>19:00 a 20:00 |
|-----------------|--------------------------------------|

### Indoor Bike

|                 |                                     |
|-----------------|-------------------------------------|
| Lunes a viernes | <b>Sala Indoor</b><br>08:10 a 09:00 |
| Lunes a viernes | 18:00 a 18:50                       |
| Lunes a viernes | 19:05 a 19:55                       |
| Lunes a viernes | 20:10 a 21:00                       |
| Martes y jueves | 12:15 a 13:05                       |
| Sábado          | 11:10 a 12:00                       |

## Handball

### Handball Sub14 femenino **Polideportivo**

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| Lunes y miércoles | 18:00 a 20:00 |
| Viernes           | 18:00 a 19:00 |

### Handball Sub14 masculino **Polideportivo**

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| Lunes y miércoles | 17:00 a 19:00 |
| Viernes           | 17:00 a 18:00 |

### Handball Sub16 femenino **Polideportivo**

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| Lunes y miércoles | 19:00 a 20:45 |
| Viernes           | 19:00 a 20:00 |

### Handball Sub16 masculino **Polideportivo**

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| Lunes y miércoles | 16:00 a 18:00 |
| Viernes           | 16:00 a 17:00 |

### Handball Adultos masculino **Polideportivo**

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

## Wellness

### Correctiva

|                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| Lunes - miércoles - viernes | <b>Sala Oxígeno</b><br>10:05 a 11:00 |
| Sábado                      | 11:05 a 12:00                        |

### Integral

|                             |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Lunes - miércoles - viernes | <b>Sala Vitale</b><br>21:10 a 22:00 |
| Martes y jueves             | 19:05 a 20:00                       |

### Move & Flex

|                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| Lunes - miércoles - viernes | <b>Sala Oxígeno</b><br>15:40 a 16:30 |
| Martes y jueves             | 10:00 a 10:55                        |

### Yoga

|                 |                                      |
|-----------------|--------------------------------------|
| Martes y jueves | <b>Sala Oxígeno</b><br>15:40 a 16:30 |
|-----------------|--------------------------------------|

### Yoga

|                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| Lunes - miércoles - viernes | <b>Sala Oxígeno</b><br>08:00 a 08:55 |
|-----------------------------|--------------------------------------|

|                             |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Lunes - miércoles - viernes | <b>Sala Vitale</b><br>19:00 a 20:00 |
|-----------------------------|-------------------------------------|

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Lunes - miércoles - viernes |  |
|-----------------------------|--|

### Tai Chi

|                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| Lunes y miércoles | <b>Sala Oxígeno</b><br>17:00 a 17:55 |
|-------------------|--------------------------------------|

### Pilates Mat

|                             |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Lunes - miércoles - viernes | <b>Sala Vitale</b><br>09:00 a 09:55 |
|-----------------------------|-------------------------------------|

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| Lunes - miércoles - viernes | 20:05 a 21:00 |
|-----------------------------|---------------|

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Martes y jueves | 09:05 a 10:00 |
|-----------------|---------------|

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Martes y jueves | 17:00 a 17:55 |
|-----------------|---------------|

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Martes y jueves | 18:00 a 18:55 |
|-----------------|---------------|

|                 |                                      |
|-----------------|--------------------------------------|
| Martes y jueves | <b>Sala Oxígeno</b><br>14:30 a 15:30 |
|-----------------|--------------------------------------|

|        |               |
|--------|---------------|
| Sábado | 10:00 a 10:55 |
|--------|---------------|

### Pilates Estudio

|                             |                                              |
|-----------------------------|----------------------------------------------|
| Lunes - miércoles - viernes | <b>Sala Pilates Estudio</b><br>08:00 a 09:00 |
|-----------------------------|----------------------------------------------|

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| Lunes - miércoles - viernes | 09:15 a 10:15 |
|-----------------------------|---------------|

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| Lunes - miércoles - viernes | 10:30 a 11:30 |
|-----------------------------|---------------|

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| Lunes - miércoles - viernes | 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 | 19:15 a 20:15 |
|-----------------|---------------|

\*Actividad con costo extra

**HORARIOS PROVISORIOS SUJETOS A MODIFICACIONES**