

DICIEMBRE 2025

Actividades especiales / Adultos

Lunes, miércoles y viernes

07:00 a 08:00	Aguas abiertas - Triatlón
07:45 a 08:30	Pilates
08:00 a 10:00	Voley Playa (Playa Ramirez)
09:00 a 10:00	Aguas abiertas - Natación
10:00 a 11:00	New Come (¡sumamos el viernes!)
10:15 a 11:00	Zona Media
11:00 a 11:45	Ritmos
12:00 a 12:45	Pilates Iniciación
12:45 a 13:45	Entrenamiento personalizado en Sala
16:00 a 16:45	Entrenamiento personalizado en Sala
18:15 a 19:00	Higiende de columna / Yoga
18:15 a 19:00	Entrenamiento personalizado en Sala
19:00 a 19:45	Pilates
20:00 a 20:45	EFA + Flexi - Piso
20:50 a 21:30	Acondicionamiento Físico

Martes y jueves

08:00 a 08:45	Ciclismo indoor
08:15 a 09:15	Higiene de columna / Yoga
11:15 a 12:00	Aerolocal (a partir 12/12)
11:00 a 11:45	Voley / Basket
12:15 a 13:00	EFA en piso
16:15 a 17:00	Entrenamiento personalizado en Sala
16:45 a 17:30	Gimnasia Suave
19:30 a 20:15	Flexibilidad
19:00 a 20:00	Grupo de corredores
20:00 a 20:45	Pilates
20:00 a 20:45	Handball adultos recreativo (Jueves)
20.45 A 21.15	Handball adultos recreativo (Martes)
21:00 a 21:45	Higiene de columna
21:00 a 21:45	Powerlift/Levantamiento de potencia

Sábados

10:00 a 10:45	Entrenamiento de natación en Sala
11:00 a 11:45	Aerolocal
15:00 a 15:45	Pilates
16:00 a 16:45	Entrenamiento Funcional

***Importante:** Estas actividades de diciembre **se suman** a la grilla de actividades 2025 que se encuentran activas.
Niños y niñas mantienen sus horarios habituales hasta finalizar el año lectivo. Los horarios de verano serán comunicados en las próximas semanas.

