

## LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

### GIMNASIO

Triatlón	07:00 a 09:00
Acondicionamiento Físico	07:45 a 08:30
Spinning	07:45 a 08:30
Fútbol	08:30 a 09:15
Aerolocalizada	08:45 a 09:30
Pilates	09:30 a 10:15
Newcom	09:45 a 11:00
Voley	11:00 a 12:00
Flexibilidad	11:00 a 11:45
Fútbol	12:15 a 13:15
Flexibilidad	13:45 a 14:30
Higiene de columna	14:30 a 15:15
Pilates	15:15 a 16:00
Higiene de columna	16:15 a 17:00
Pilates	17:00 a 17:45
Pilates dinámico	18:00 a 18:45
Spinning	18:15 a 19:00
Yoga	18:00 a 19:00
Entrenamiento Funcional	19:00 a 19:45
Pilates	19:00 a 19:45
Spinning	19:00 a 19:45
Ritmos	19:50 a 20:35
Acondicionamiento Físico	19:45 a 20:30
Spinning	20:00 a 20:45
Fútbol	20:30 a 21:45
Yoga (lunes y miércoles)	20:30 a 21:30

### PISCINA

Hidrogimnasia	07:45 a 08:30
Enseñanza de natación	09:00 a 09:45
Natación intermedio / avanzado	10:15 a 11:00
Hidrogimnasia	11:00 a 11:45
Hidrogimnasia	12:00 a 12:45
Enseñanza de natación	16:00 a 16:45
Hidrogimnasia	18:15 a 19:00
Enseñanza de natación	18:00 a 18:45
Hidrogimnasia	19:15 a 20:00
Enseñanza de natación	20:00 a 20:45
Funcional acuático (lunes y miércoles)	20:45 a 21:30
Hidrogimnasia	21:00 a 21:45

## MARTES Y JUEVES

### GIMNASIO

Yoga	07:00 a 8:00
Acondicionamiento Físico	07:15 a 8:00
Entrenamiento Funcional	08:00 a 8:45
Pilates	08:00 a 8:45
Flexibilidad	09:00 a 9:45
Gimnasia Adulto Mayor	10:00 a 10:45
Basket	11:15 a 12:15
Pilates	15:00 a 15:45
Gimnasia Consciente	15:45 a 16:30
Higiene de columna	16:30 a 17:15
Flexibilidad	17:15 a 18:00
Pilates	17:15 a 18:00
Spinning	18:15 a 19:00
Ritmos / Aerolocal	18:00 a 18:45
Grupo corredores	19:00 a 20:00
Spinning	18:15 a 19:00
Ritmos / Aerolocal	18:00 a 18:45
Grupo corredores	19:00 a 20:00
Entrenamiento Funcional	19:15 a 20:00
Spinning	19:15 a 20:00
Acondicionamiento Físico	20:00 a 20:45
Pilates	20:15 a 21:00
Voley - adultos mixto (martes)	20:45 a 21:30
Handball adultos mixto - Recreativo (jueves)	20:45 a 21:30
Karate adultos	20:30 a 21:45

### PISCINA

Natación intermedio	07:15 a 08:00
Enseñanza de natación	08:00 a 08:45
Hidrogimnasia	08:15 a 09:00
Hidrogimnasia	11:15 a 12:00
Funcional acuático - EFA	12:15 a 13:00
Hidrogimnasia	14:00 a 14:45
Hidrogimnasia	16:00 a 16:45
Hidrogimnasia	16:45 a 17:30
Natación - intermedio/avanzado	19:15 a 20:00
Enseñanza de natación	20:15 a 21:00
Hidrogimnasia	20:45 a 21:30

## SÁBADO

### GIMNASIO

Sala Cardio	10:00 a 16:45
Sala	10:00 a 16:45
Funcional	11:00 a 12:00
Voley	14:30 a 16:00

### PISCINA

Enseñanza de natación	10:00 a 10:45
Hidrogimnasia	11:00 a 11:45
Natación temprana - 6 meses a 2 años	12:00 a 12:45
Piscina familiar	13:30 a 14:45
Hidrogimnasia	15:00 a 15:45