



## ACTIVIDADES DE FITNESS

### LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

SALA A			SALA B		
07:30 a 08:30	ENTRENAMIENTO OUTDOOR	VALENTIN	7.30 a 8.30	YOGA (miércoles y viernes). A partir de febrero.	SILVINA
08:15 a 09:15	ENTRENAMIENTO OUTDOOR	VALENTIN	8.30 a 9.30	PILATES MAT (lun, miérc y viern). A partir de febrero.	SILVINA
08:30 a 09:30	AEROLocal	MARCIA	9.30 a 10.30	YOGA (lunes y miércoles). A partir de febrero.	SILVINA
09:30 a 10:15	SPINNING	MARCIA			
10:15 a 11:00	STRECH + ABD	MARCIA			
17.00 a 17.45	SPINNING	FABIÁN			
			17.45 a 18.30	AEROGAP	FABIÁN
18.30 a 19.15	SPINNING	FABIÁN	18.30 a 19.15	STRECHING (viernes)	YAMILA
			18.30 a 19.30	TELAS (lunes y miércoles EN SALON PRINCIPAL)	AGUSTIN
			19.15 a 20.15	RADICAL FITNESS	FABIAN
20.15 a 21.00	SPINNING	FABIAN	20.15 a 21.15	YOGA (lunes y miércoles)	LUCÍA

### MARTES Y JUEVES

SALA A			SALA B		
8.00 a 8.45	SPINNING	FABIÁN			
8.45 a 9.30	FUNCTIONAL TRAINING	FABIÁN			
9.30 a 10.15	SPINNING	FABIÁN			
10.15 a 11.00	STRECH + ABD	FABIAN			
17.15 a 18.15	AEROBOX	NATALY			
18.30 a 19.30	AEROGAP	LORENA	18:30 a 19:30	ZUMBA	ROSSANA
19:30 a 20:15	SPINNING	LORENA	19:30 a 20:30	BAILE (jueves)	GABRIELA

### SÁBADO

SALA A			SALA B		
10:15 a 11:00	SPINNING	YAMILA	11.00 a 12.00	ZUMBA	ROSSANA
			12.00 a 13.00	BAILE	GABRIELA

## GYM SOCIAL

Horario	Días	Horarios	Actividad	Profesor
07:00 a 22:00	LUNES A VIERNES	09:00 a 10:00	Caballeros (Lun)	MARTINA
08:00 a 18:00	SÁBADOS	19:30 a 20:30	Tenis Caballeros (Mierc y Viern)	MARTINA
09:00 a 14:00	DOMINGOS	10:00 a 11:00	Damas (Lun)	MARTINA
		18:00 a 19:00	Damas (Miérc)	MARTINA
		18:30 a 19:30	Damas (Viern)	MARTINA
		18:00 a 19:00	Adultos Principiantes (Lun)	MARTINA
		19:00 a 21:00	** Tenis Entrenamiento (Mierc)	TOTO
		19:30 a 21:30	** Tenis Entrenamiento (Lun)	TOTO

\* Por Coordinación de Partidos Amistosos o por el Ranking comunicarse al 093497714

\*\* Por reserva de Canchas de Tenis comunicarse con el Dpto. AS 2600 0045 int 13 y 14

\*\*\* Clases particulares con Prof. Marcelo Aguirre - 099 617 209

## PILATES ESTUDIO. A partir de febrero.

### LUNES Y MIÉRCOLES

PILATES ESTUDIO		
07:30 a 08:30	PILATES (Caballeros)	IVÁN
08:30 a 09:45	PILATES (Damas)	IVÁN
10:00 a 11:15	PILATES (Damas)	IVÁN
11:20 a 12:35	PILATES (Damas)	IVÁN

18:30 a 19:45 PILATES (Damas)

### MARTES Y JUEVES

PILATES ESTUDIO		
07:00 a 08:00	PILATES (Caballeros)	IVÁN
08:00 a 09:15	PILATES (Damas)	IVÁN
09:30 a 10:45	PILATES (Damas)	IVÁN
11:00 a 12:15	PILATES (Damas)	IVÁN

17:30 a 18:45 PILATES (Damas) SILVINA  
18:45 a 20:00 PILATES (Damas) SILVINA

\*Las clases de Pilates Estudio tienen cupos limitados ya que son grupos reducidos donde se trabaja personalmente. Para ingresar a dichos grupos deberán inscribirse previamente en nuestro Dpto. Atención al Socio.

## DEPORTES

Actividad	Días	Horarios
MAMI HOCKEY	MIÉRCOLES	19:00 a 20:15
	SÁBADOS	11:00 a 12:30
EQUITACIÓN*	Martes a Domingos	Coordinar en AS
PALETA	Todos los días	Coordinar en AS
POLO	En temporada	Coordinar en AS
FÚTBOL	MIÉRCOLES	21:00 a 23:00
	Cancha 1 (Universitario, +35 +45)	

\* Por clases de Equitación comunicarse con:

Néstor Nielsen - 098268210 /Veronica Francia 097.458.207