



ACTIVIDADES DE FITNESS

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

Sala de Ciclismo Indoor			Sala de Fitness		
07:30 a 08:30	ENTRENAMIENTO OUTDOOR	VALENTIN	7.30 a 8.30	YOGA (miércoles y viernes).	SILVINA
08:15 a 09:15	ENTRENAMIENTO OUTDOOR	VALENTIN	8.30 a 9.30	PILATES MAT (lun, miérc y viern).	SILVINA
08:30 a 09:30	AEROLocal	MARCIA	9.30 a 10.30	YOGA (lunes y miércoles).	SILVINA
09:30 a 10:15	CICLISMO INDOOR	MARCIA			
10:15 a 11:00	STRECH + ABD	MARCIA			
17.00 a 17.45	CICLISMO INDOOR	FABIÁN	17.45 a 18.30	AEROGAP	FABIÁN
18.30 a 19.15	CICLISMO INDOOR	FABIÁN	18.30 a 19.15	STRECHING (viernes)	YAMILA
			18.30 a 19.30	TELAS (lunes y miércoles EN SALÓN PRINCIPAL)	AGUSTIN
			19.15 a 20.15	RADICAL FITNESS	FABIAN
20.15 a 21.00	CICLISMO INDOOR	FABIAN	20.15 a 21.15	YOGA (lunes y miércoles)	LUCIA

MARTES Y JUEVES

Sala de Ciclismo Indoor			Sala de Fitness		
8.00 a 8.45	CICLISMO INDOOR	FABIÁN			
			8.45 a 9.15	ENTRENAMIENTO INTENSIVO	FABIÁN
9.15 a 10.00	CICLISMO INDOOR	FABIÁN			
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	CICLISMO INDOOR	LORENA	19.30 a 20:30	RITMOS (Jueves)	GABRIELA
19:30 a 20:30	ENTRENAMIENTO OUTDOOR	MARCIA	20:30 a 21:30	POWER YOGA Jueves	FATIMA

SÁBADO

Sala de Ciclismo Indoor			Sala de Fitness		
10:15 a 11:00	CICLISMO INDOOR	YAMILA	11.00 a 12.00	ZUMBA	ROSSANA
			12.00 a 13.00	RITMOS	GABRIELA

GYM SOCIAL y ALTO RENDIMIENTO

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)	RODRIGO
09:00 a 14:00	DOMINGOS	10:00 a 11:00	Damas (Lun)	MARTINA
		18:00 a 19:00	Damas (Miérc)	RODRIGO
		18:30 a 19:30	Damas (Viern)	RODRIGO
		18:00 a 19:00	Adultos Principiantes (Lun)	RODRIGO
		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.

LUNES Y MIÉRCOLES

SALA DE 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)	LUCIA SEBASTIAN
---------------	-----------------	-----------------

MARTES Y JUEVES

SALA DE 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	20:15 a 21:15
	SÁBADOS	10:00 a 11:30
EQUITACIÓN*	Martes a Domingos	Coordinar con Prof.
PALETA	Todos los días	Coordinar en AS
POLO	En temporada	Coordinar en AS
FÚTBOL	MIÉRCOLES y VIERNES	20:30 a 22.30
	Cancha 1 (Universitario, +35 +45)	

* Por clases de Equitación comunicarse con:

Néstor Nielsen - 098268210 /Veronica Francia 097.458.207