



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 (Gym alto rendimiento) | 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 | | | |
| | | | 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) | LUCÍA |

MARTES Y JUEVES

| Sala de Ciclismo Indoor | | | Sala de Fitness | | |
|-------------------------|-----------------------|--------|-----------------|--|---------|
| 8.00 a 8.45 | CICLISMO INDOOR | FABIÁN | | | |
| | | | 8.45 a 9.30 | ENTRENAMIENTO INTENSIVO (Gym alto rendimiento) | FABIÁN |
| | | | 9.30 a 10.30 | CHI KUNG | TANIA |
| 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 | ENTRENAMIENTO OUTDOOR | MARCIA | 20:30 a 21:30 | POWER YOGA Jueves | LUCIA |

SÁBADO

| Sala de Ciclismo Indoor | | | Sala de Fitness | | |
|-------------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|----------|
| 10:15 a 11:00 | CICLISMO INDOOR | YAMILA | 10.00 a 11.00 | RITMOS | GABRIELA |
| | | | 11.00 a 12.00 | ZUMBA | ROSSANA |

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) | JOAQUIN |
| 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) | JOAQUIN |
| | | 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 - 094 758 848

PILATES STUDIO.

LUNES Y MIÉRCOLES

| SALA DE PILATES STUDIO | | |
|------------------------|----------------------|------|
| 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) | SEBASTIAN |
|---------------|-----------------|-----------|

MARTES Y JUEVES

| SALA DE PILATES STUDIO | | |
|------------------------|----------------------|------|
| 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) | SEBASTIAN |
| 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