

## HORARIOS ACTIVIDADES JOVENES Y ADULTOS | ENERO 2018



### 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
18:30 a 19:30	ZUMBA	ROSSANA	18.30 a 19.30	AEROGAP	LORENA
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)	SILVINA
18:45 a 20:00	PILATES (Damas)	SILVINA

\*Las clases de Pilates Studio 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
	Compl. Fernando García (Universitario, +35 +45)	

\* Por clases de Equitación comunicarse con:

Néstor Nielsen - 098268210 /Veronica Francia 097.458.207