



ACTIVIDADES DE FITNESS

LUNES, MIERCOLES 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
09:35 a 10:20	CICLISMO INDOOR	MARCIA			
17.00 a 17.45	CICLISMO INDOOR	FABIAN	17.45 a 18.30	AEROGAP	FABIAN
18.30 a 19.15	CICLISMO INDOOR	FABIAN			
			19.15 a 20.15	RADICAL FITNESS	FABIAN
20.15 a 21.00	CICLISMO INDOOR	FABIAN	20.15 a 21.15	YOGA FIT (miércoles)	NOEL

MARTES Y JUEVES

Sala de Ciclismo Indoor			Sala de Fitness		
7.30 a 8.15	GRUPO DE CORREDORES (outdoor)	FLORENCIA			
8.15 a 9.00	CICLISMO INDOOR	FLORENCIA			
			18.30 a 19.30	AEROGAP	LORENA
19:30 a 20:15	CICLISMO INDOOR	LORENA	19:30 a 20:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	MARCIA
20:15 a 21:15	YOGA FIT	NOEL			

SABADO

SALA DE CICLISMO INDOOR			Sala de Fitness		
10:15 a 11:00	CICLISMO INDOOR	CAMILA	11.00 a 12.00	ZUMBA	FERNANDA
			12.00 a 13.00	RITMOS	GABRIELA

GYM SOCIAL Y ALTO RENDIMIENTO		TENIS		
Horario	Días	Horarios	Actividad	Profesor
07:00 a 22:00	LUNES A VIERNES	09:00 a 10:00	Mixto Avanzado (Lun)	JOAQUIN
08:00 a 18:00	SABADOS	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
		9:00 a 10:00	Mixto Intermedio (Vier)	JOAQUIN
		18:00 a 19:00	Mixto 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

* Yoga Fit son los días Mar, Mie y Jue

PILATES STUDIO

LUNES Y MIERCOLES

SALA DE PILATES STUDIO		
07:30 a 08:30	PILATES (Caballeros)	IVAN
08:30 a 09:45	PILATES (Damas)	IVAN
10:00 a 11:15	PILATES (Damas)	IVAN
11:20 a 12:35	PILATES (Damas)	IVAN

18:30 a 19:45	PILATES (Damas)	BETTINA
---------------	-----------------	---------

MARTES Y JUEVES

SALA DE PILATES STUDIO		
07:00 a 08:00	PILATES (Caballeros)	IVAN
08:00 a 09:15	PILATES (Damas)	IVAN
09:30 a 10:45	PILATES (Damas)	IVAN
11:00 a 12:15	PILATES (Damas)	IVAN

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 personalizadamente. Para ingresar a dichos grupos deberán inscribirse previamente en nuestro Dpto. Atención al Socio.

DEPORTES

Actividad	Días	Horarios
MAMI HOCKEY	MIERCOLES	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. F. García (Universitario, +35 +45)

* Por clases de Equitación comunicarse con: Veronica Francia 097.458.207
097 458 207