

# JOVENES +13 Y ADULTOS

## LUNES

07:30 a 08:30	Pilates Reformer	Sala de Pilates
07:30 a 09:00	Outdoor Training	Sector Norte Sede
07:30 a 08:30	Natación Adultos	Piscina 25 mts
08:30 a 09:30	Natación Adultos	Piscina 25 mts
08:00 a 09:00	Tenis Mixto Avanzado	Cancha de Tenis
08:30 a 09:30	Pilates Mat	Salón Azul
08:30 a 09:30	Functional Training	Gimnasio AR
08:30 a 09:45	Pilates Reformer	Sala de Pilates
09:00 a 10:00	Tenis Damas Intermedio	Cancha de Tenis
09:30 a 10:30	Pilates Mat	Salón Azul
09:30 a 10:30	Cycling	Sala A
10:00 a 11:15	Pilates Reformer	Sala de Pilates
11:20 a 12:35	Pilates Reformer	Sala de Pilates
17:30 a 18:30	Cycling	Sala A
18:00 a 19:00	Escuela de Tenis *13 a 17 Años	Cancha de Tenis
18:30 a 19:30	Radical Fitness	Sala A
18:30 a 19:30	Tenis Damas	Cancha de Tenis
18:30 a 19:30	Yoga Flow	Sala de Pilates
19:00 a 20:00	Natación Adultos +13 Años	Piscina 25 mts
19:30 a 20:30	Cycling	Sala A
20:00 a 21:00	Natación Adultos +18 Años	Piscina 25 mts
07:00 a 22:00	Sala de Cardio y Musculación	
07:00 a 22:00	Piscina Libre	Piscina 25 mts



# JOVENES +13 Y ADULTOS

## MARTES

07:00 a 08:00	Natación Adultos	Piscina 25 mts
07:00 a 08:00	Pilates Reformer	Sala de Pilates
08:00 a 09:00	Natación Adultos	Piscina 25 mts
08:00 a 09:15	Pilates Reformer	Sala de Pilates
08:30 a 09:30	Cycling	Sala A
09:00 a 09:45	Aqua Functional	Piscina Chica
09:30 a 10:45	Pilates Reformer	Sala de Pilates
11:00 a 12:15	Pilates Reformer	Sala de Pilates
17:00 a 18:00	Functional Training	Sala A
18:00 a 19:00	Cycling	Sala A
18:30 a 19:30	Stretching	Sala B
18:45 a 19:45	Natación Adultos +13 Años	Piscina 25 mts
19:15 a 20:00	Aqua Functional	Piscina Chica
19:45 a 20:45	Natación Adultos +18 Años	Piscina 25 mts
07:00 a 22:00	Sala de Cardio y Musculación	
07:00 a 22:00	Piscina Libre	Piscina 25 mts



# JOVENES +13 Y ADULTOS

## MIÉRCOLES

07:30 a 08:30	Natación Adultos	Piscina 25 mts
07:30 a 08:30	Pilates Reformer	Sala de Pilates
07:30 a 09:00	Outdoor Training	Sector Norte Sede
08:30 a 09:30	Natación Adultos	Piscina 25 mts
08:30 a 09:30	Functional Training	Gimnasio AR
08:30 a 09:30	Pilates Mat	Salón Azul
08:30 a 09:45	Pilates Reformer	Sala de Pilates
09:00 a 10:00	Tenis Damas Intermedio	Cancha de Tenis
09:30 a 10:30	Pilates Mat	Salón Azul
09:30 a 10:30	Cycling	Sala A
10:00 a 11:15	Pilates Reformer	Sala de Pilates
11:20 a 12:35	Pilates Reformer	Sala de Pilates
17:30 a 18:30	Cycling	Sala A
18:00 a 19:00	Escuela de Tenis *13 a 17 Años	Cancha de Tenis
18:30 a 19:30	Radical Fitness	Sala A
18:30 a 19:30	Tenis Damas	Cancha de Tenis
18:30 a 19:30	Yoga Flow	Sala de Pilates
19:00 a 20:00	Natación Adultos +13 Años	Piscina 25 mts
19:30 a 20:30	Cycling	Sala A
19:30 a 20:30	Tenis Caballeros	Cancha de Tenis
20:00 a 21:00	Natación Adultos +18 Años	Piscina 25 mts
07:00 a 22:00	Sala de cardio y Musculación	
07:00 a 22:00	Piscina Libre	Piscina 25 mts



# JOVENES +13 Y ADULTOS

## JUEVES

07:00 a 08:00	Natación Adultos	Piscina 25 mts
07:00 a 08:00	Pilates Reformer	Sala de Pilates
08:00 a 09:00	Natación Adultos	Piscina 25 mts
08:00 a 09:15	Pilates Reformer	Sala de Pilates
08:30 a 09:30	Cycling	Sala A
09:00 a 09:45	Aqua Funcional	Piscina Chica
09:30 a 10:45	Pilates Reformer	Sala de Pilates
11:00 a 12:15	Pilates Reformer	Sala de Pilates
17:00 a 18:00	Functional Training	Sala A
18:00 a 19:00	Cycling	Sala A
18:30 a 19:30	Stretching	Sala B
18:45 a 19:45	Natación Adultos +13 Años	Piscina 25 mts
19:15 a 20:00	Aqua Funcional	Piscina Chica
19:45 a 20:45	Natación Adultos +18 Años	Piscina 25 mts
07:00 a 22:00	Sala de Cardio y Musculación	
07:00 a 22:00	Piscina Libre	Piscina 25 mts



# JOVENES +13 Y ADULTOS

## VIERNES

07:30 a 08:30	Natación Adultos	Piscina 25 mts
07:30 a 09:00	Outdoor Training	Sector Norte Sede
08:30 a 09:30	Natación Adultos	Piscina 25 mts
08:30 a 09:30	Functional Training	Gimnasio AR
08:30 a 09:30	Pilates Reformer	Sala de Pilates
09:00 a 10:00	Tenis Damas Inicial	Cancha de Tenis
09:30 a 10:30	Pilates Reformer	Sala de Pilates
09:30 a 10:30	Cycling	Sala A
17:30 a 18:30	Cycling	Sala A
18:30 a 19:30	Radical Fitness	Sala A
18:30 a 19:30	Tenis Damas	Cancha de Tenis
19:00 a 20:00	Natación Adultos +13 Años	Piscina 25 mts
19:30 a 20:30	Cycling	Sala A
19:30 a 20:30	Tenis Caballeros	Cancha de Tenis
20:00 a 21:00	Natación Adultos +18 Años	Piscina 25 mts
07:00 a 22:00	Sala de Cardio y Musculación	
07:00 a 22:00	Piscina Libre	Piscina 25 mts



# JOVENES +13 Y ADULTOS

## SÁBADOS

08:00 a 18:00	Sala de Cardio y Musculación	
09:45 a 10:30	Aqua Funcional	Piscina Chica
11:00 a 11:45	Matronatación	Piscina Chica
11:00 a 12:00	Natación Adultos +18 Años	Piscina 25 mts
08:00 a 18:00	Piscina Libre	Piscina 25 mts

## DOMINGOS

09:00 a 14:00	Sala de Cardio y Musculación	
09:00 a 16:00	Piscina Libre	Piscina 25 mts

