

# JOVENES +13 Y ADULTOS

## LUNES

07:30 a 08:30	Cycling	Sala A
07:30 a 08:30	Pilates Reformer	Sala de Pilates
07.30 a 09.00	Outdoor Training	Sector Piedralaja
07.30 a 08.30	Natación Adultos	Piscina 25 mts
08.00 a 09.00	Tenis Avanzado Mixto	Cancha 2
08.30 a 09.30	Functional Training	Gym AR
08.30 a 09.30	Pilates Mat	Sala B o Salón del Deportista
08.30 a 09.30	Natación Adultos	Piscina 25 mts
08:30 a 09:45	Pilates Reformer	Sala de Pilates
09.00 a 10.00	Tenis Principantes Mixto	Cancha 2
09.30 a 10.15	Hidropilates	Piscina chica
09.30 a 10.30	Cycling	Sala A
09.30 a 10.30	Pilates Mat	Sala B o Salón del Deportista
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	Yoga Power	Sala de Pilates
18.00 a 19.30	Fútbol Cat. Sub 16	Cancha de Fútbol
18.30 a 19.30	Radical Fitness	Sala A
19.00 a 20.00	Yoga	Sala de Pilates
19.00 a 20.00	Natación Adultos	Piscina 25 mts
19.00 a 20.00	Ritmos	Sala B
19.00 a 20.30	Fútbol Cat. Sub 18 y Sub 20	Cancha de Fútbol
19.15 a 20.30	Fútbol Femenino	Cancha de Fútbol
19.15 a 20.30	Fútbol Cat. Sub 14 y Sub 15	Cancha de Fútbol
19.30 a 20.30	Cycling	Sala A
20.00 a 20.45	Stretching	Sala B
20.00 a 21.00	Natación Adultos	Piscina 25 mts
20.30 a 22.30	Fútbol Plantel superior	Cancha de Fútbol

---

07.00 a 22.00	Piscina Libre	Piscina 25 mts
07.00 a 22.00	Gimnasio + 13 años	



# JOVENES +13 Y ADULTOS

## MARTES

07:00 a 08:00	Pilates Reformer	Sala de Pilates
07:00 a 08:00	Natación Adultos	Piscina 25 mts
08:00 a 09:00	Natación Adultos	Piscina 25 mts
08:00 a 09:15	Pilates Reformer	Sala de Pilates
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
18:00 a 19:00	Pilates	Sala de Pilates
18:00 a 19:00	Natación Jovenes + 13 años	Piscina 25 mts
18:00 a 19:30	Hockey Cat. Sub 14	Cancha de Hockey
18:00 a 19:45	Rugby m15 y m17	Cancha de Rugby
19:00 a 19:45	Tenis Principiantes	Cancha 1
19:00 a 20:00	Pilates	Sala de Pilates
19:00 a 20:00	Natación Adultos	Piscina 25 mts
19:00 a 20:30	Hockey Cat. Sub 18	Cancha de Hockey
19:00 a 20:45	Rugby m19	Cancha de Rugby
19:15 a 20:00	Aqua Functional	Piscina Chica
20:00 a 21:45	Rugby Plantel superior	Cancha de Rugby
20:30 a 22:30	Hockey Plantel superior	Cancha de Hockey
07:00 a 22:00	Piscina Libre	Piscina 25 mts Interior
07:00 a 22:00	Gimnasio + 13 años	



# JOVENES +13 Y ADULTOS

## MIÉRCOLES

07:30 a 08:30	Cycling	Sala A
07:30 a 08:30	Pilates Reformer	Sala de Pilates
07.30 a 09.00	Outdoor Training	Sector Piedralaja
07.30 a 08.30	Natación Adultos	Piscina 25 mts
08.30 a 09.30	Functional Training	Gym AR
08.30 a 09.30	Pilates Mat	Sala B o Salón del Deportista
08.30 a 09.30	Natación Adultos	Piscina 25 mts
08.30 a 09.45	Pilates Reformer	Sala de Pilates
09.30 a 10.15	Hidropilates	Piscina Chica
09.30 a 10.30	Cycling	Sala A
09.30 a 10.30	Pilates Mat	Sala B o Salón del Deportista
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	Yoga Power	Sala de Pilates
18.00 a 19.30	Fútbol Cat. Sub 16	Cancha de Fútbol
18.30 a 19.30	Tenis Damas	Cancha 1
18.30 a 19.30	Radical Fitness	Sala A
19.00 a 20.00	Yoga	sala de Pilates
19.00 a 20.00	Natación Adultos	Piscina 25 mts
19.00 a 20.00	Ritmos	Sala B
19.00 a 20.30	Fútbol Cat. Sub 18 y Sub 20	Cancha de Fútbol
19.15 a 20.30	Fútbol Femenino	Cancha de Fútbol
19.15 a 20.30	Fútbol Cat. Sub 14 y Sub 15	Cancha de Fútbol
19.30 a 20.30	Tenis Caballeros	Cancha 1
19.30 a 20.30	Cycling	Sala A
20.00 a 20.45	Stretching	Sala B
20.00 a 21.00	Natación Adultos	Piscina 25 mts
20.30 a 22.30	Fútbol Plantel superior	Cancha de Fútbol

07.00 a 22.00  
07.00 a 22.00

Piscina Libre  
Gimnasio + 13 años

Piscina 25 mts Interior



# JOVENES +13 Y ADULTOS

## JUEVES

07:00 a 08:00	Pilates Reformer	Sala de Pilates
07:00 a 08:00	Natación Adultos	Piscina 25 mts
08:00 a 09:00	Natación Adultos	Piscina 25 mts
08:00 a 09:15	Pilates Reformer	Sala de Pilates
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
18:00 a 19:00	Pilates	Sala de Pilates
18:00 a 19:00	Natación Jovenes +13 años	Piscina 25 mts
18:00 a 19:30	Hockey Cat. Sub 14	Cancha de Hockey
18:00 a 19:30	Fútbol Cat. Sub 16	Cancha de Fútbol
18:00 a 19:45	Rugby m15 y m17	Cancha de Rugby
19:00 a 20:00	Pilates	Sala de Pilates
19:00 a 20:00	Natación Adultos	Piscina 25 mts
19:00 a 20:30	Fútbol Cat. Sub 18 y Sub 20	Cancha de Fútbol
19:00 a 20:30	Hockey Cat. Sub 18	Cancha de Hockey
19:00 a 20:45	Rugby m19	Cancha de Rugby
19:15 a 20:00	Aqua Functional	Piscina Chica
20:00 a 21:45	Rugby Plantel superior	Cancha de Rugby
20:30 a 22:30	Fútbol Plantel superior	Cancha de Fútbol
20:30 a 22:30	Hockey Plantel superior	Cancha de Hockey
07:00 a 22:00	Piscina Libre	Piscina 25 mts Interior
07:00 a 22:00	Gimnasio + 13 años	



# JOVENES +13 Y ADULTOS

## VIERNES

07:30 a 08:30	Cycling	Sala A
07:30 a 08:30	Natación Adultos	Piscina 25 mts
07:30 a 09:00	Outdoor Training	Sector Piedralaja
08:00 a 09:00	Tenis Intermedio Mixto	Cancha 2
08:30 a 09:30	Functional Training	Gym AR
08:30 a 09:30	Pilates Reformer	Sala Pilates
08:30 a 09:30	Natación Adultos	Piscina 25 mts
09:00 a 10:00	Tenis Principantes Mixto	Cancha 2
09:30 a 10:30	Cycling	Sala A
09:30 a 10:30	Pilates Reformer	Sala Pilates
17:30 a 18:30	Cycling	Sala A
18:30 a 19:30	Tenis Damas	Cancha 1
18:30 a 19:30	Radical Fitness	Sala A
19:00 a 20:00	Natación Adultos	Piscina 25 mts
19:15 a 20:30	Fútbol Cat. Sub 14 y Sub 15	Cancha de Fútbol
19:30 a 20:30	Tenis Caballeros	Cancha 1
20:00 a 21:00	Natación Adultos	Piscina 25 mts
07:00 a 22:00	Piscina Libre	Piscina 25 mts
07:00 a 22:00	Gimnasio + 13 años	



# JOVENES +13 Y ADULTOS

---

## SÁBADOS

---

<b>09.45 a 10.30</b>	<b>Aqua Functional</b>	<b>Piscina Chica</b>
<b>11.00 a 12.00</b>	<b>Natación Adultos</b>	<b>Piscina 25 mts</b>
<b>11.00 a 11.45</b>	<b>Matronatación</b>	<b>Piscina Chica</b>

---

<b>08.00 a 18.00</b>	<b>Piscina Libre</b>	<b>Piscina 25 mts</b>
<b>08.00 a 18.00</b>	<b>Gimnasio + 13 Años</b>	

---

## DOMINGOS

---

<b>09.00 a 14.00</b>	<b>Gimnasio + 13 Años</b>	
<b>09.00 a 16.00</b>	<b>Piscina Libre</b>	<b>Piscina 25 mts</b>

