



CARRASCO POLO CLUB

ACTIVIDADES ADULTOS

Lunes

Sociales

Actividades Adultos		
Natación Master	7:30 a 8:30	Piscina 25 mts
Cycling	7:30 a 8:30	Sala A
Pilates Studio	7:30 a 8:30	Sala Pilates Ref
Outdoor Training	7:30 a 9:00	Exterior
Tenis Avanzado Mixto	8:00 a 9:00	Cancha 2
Natación Master	8:30 a 9:30	Piscina 25 mts
Functional Training	8:30 a 9:30	Gimnasio AR
Pilates Mat	8:30 a 9:30	Salón Deportista
Pilates Studio	8:30 a 9:45	Sala Pilates Reg
Aqua Functional	8:45 a 9:30	Piscina chica
Tenis Principiantes Mixto	9:00 a 10:00	Cancha 2
Hidropilates	9:30 a 10:15	Piscina chica
Cycling	9:30 a 10:30	Sala A
Pilates Mat	9:30 a 10:30	Salón Deportista
Pilates Studio	10:00 a 11:15	Sala Pilates Re
Pilates Studio	11:20 a 12:35	Sala Pilates Re
Cycling	17:30 a 18:30	Sala A
Radical Fitness	18:30 a 19:30	Sala A
Yoga Integral	18:30 a 20:00	Sala Pilates Ref
Aqua Functional	19:00 a 19:45	Piscina chica
Natación Adultos	19:00 a 20:00	Piscina 25 mts
Ritmos	19:00 a 20:00	Salón Azul
Cycling	19:30 a 20:30	Sala A
Stretching	20:00 a 20:45	Salón Azul
Natación Adultos	20:00 a 21:00	Piscina 25 mts
Gimnasio +13	6:30 a 22:00	Gimnasios
Piscina Libre	7:00 a 22:00	Interior

Fútbol sub 14	17:30 a 19:00	FG
Fútbol Sub 18 y sub 20	19:00 a 20:30	FG
Fútbol Femenino	19:15 a 20:30	Canchas
Mami Hockey	19:30 a 21:00	Cancha Scuola



CARRASCO POLO CLUB

ACTIVIDADES ADULTOS

Martes

Sociales

Actividades Adultos		
Functional Training	7:30 a 8:30	Exterior- Gym AR
Natación Enseñanza	8:00 a 9:00	Piscina 25 mts
Pilates Studio	8:00 a 9:15	Sala Pilates Ref
Cycling	8:30 a 9:30	Sala A
Aqua Functional	9:00 a 9:45	Piscina Chica
Pilates Studio	9:30 a 10:45	Sala Pilates Re
G.A.P	9:30 a 10:30	Sala A
Pilates Studio	11:00 a 12:15	Sala Pilates Ref
Pilates Studio	12:15 a 13:15	Sala Pilates Ref
Matronatación	15:45 a 16:30	Piscina chica
Functional Training	17:00 a 18:00	Sala A
Natación Adultos	18:00 a 19:00	Piscina 25 mts
Cycling	18:00 a 19:00	Sala A
Pilates Studio	18:00 a 19:00	Sala Pilates Ref
Natación Adultos	19:00 a 20:00	Piscina 25 mts
Tenis Principiantes (+13)	19:00 a 20:00	Cancha 1
Pilates Studio	19:00 a 20:00	Sala Pilates Ref
Aqua Functional	19:15 a 20:00	Piscina chica
Gimnasio + 13 años	6:30 a 22:00	Gimnasios
Piscina Libre	7:00 a 22:00	Interior

Rugby M15/M17	18:00 a 20:00	FG
Hockey Sub 16 y Sub 18	19:15 a 20:30	Cancha Ceibos
Rugby M19	19:00 a 21:00	FG
Rugby Plantel Superior	19:30 a 21.30	FG
Fútbol plantel superior	20:30 a 22:30	FG
Hockey Plantel Superior	20:30 a 22:30	Cancha Ceibos



CARRASCO POLO CLUB

ACTIVIDADES ADULTOS

Miércoles

Sociales

Actividades Adultos		
Natación Master	7:30 a 8:30	Piscina 25 mts
Cycling	7:30 a 8:30	Sala A
Pilates Studio	7:30 a 8:30	Sala Pilates Ref
Outdoor Training	7:30 a 9:00	Exterior
Natación Master	8:30 a 9:30	Piscina 25 mts
Functional Training	8:30 a 9:30	Gimnasio AR
Pilates Mat	8:30 a 9:30	Salón Deportista
Pilates Studio	8:30 a 9:45	Sala Pilates Ref
Aqua Functional	8:45 a 9:30	Piscina chica
Hidropilates	9:30 a 10:15	Piscina chica
Cycling	9:30 a 10:30	Sala A
Pilates Mat	9:30 a 10:30	Sala B
Pilates Studio	10:00 a 11:15	Sala Pilates Ref
Pilates Studio	11.20 a 12.35	Sala Pilates Ref
Cycling	17:30 a 18:30	Sala A
Yoga Integral	18:30 a 20:00	Sala Pilates Ref
Radical Fitness	18:30 a 19:30	Sala A
Tenis Damas	18:30 a 19:30	Cancha 2
Aqua Functional	19:00 a 19:45	Piscina chica
Natación Adultos	19:00 a 20:00	Piscina 25 mts
Ritmos	19:00 a 20:00	Salón Azul
Cycling	19:30 a 20:30	Sala A
Tenis Caballeros	19:30 a 20:30	Cancha 2
Stretching	20:00 a 20:45	Salón Azul
Natación Adultos	20:00 a 21:00	Piscina 25 mts
Gimnasio +13	6:30 a 22:00	Gimnasios
Piscina Libre	7:00 a 22:00	Interior

Fútbol sub 16 y sub 14	17:30 a 19:00	FG
Fútbol Sub 18 y sub 20	19:00 a 20:30	FG
Fútbol Femenino	19:15 a 20:30	Canchas
Mami Hockey	20:00 a 21:00	Clubur
Fútbol plantel superior	20:30 a 22:00	FG



CARRASCO POLO CLUB

ACTIVIDADES ADULTOS

Jueves

Sociales

Actividades Adultos		
Functional Training	7:30 a 8:30	Gym AR/Exterior
Natación Enseñanza	8:00 a 9:00	Piscina 25 mts
Pilates Studio	8:00 a 9:15	Sala Pilates Ref
Cycling	8:30 a 9:30	Sala A
Aqua Functional	9:00 a 9:45	Piscina chica
Pilates Studio	9:30 a 10:45	Sala Pilates Ref.
G.A.P	9:30 a 10:30	Sala A
Pilates Studio	11:00 a 12:15	Sala Pilates Ref
Pilates Studio	12:15 a 13:15	Sala Pilates Ref
Functional Training	17:00 a 18:00	Sala A
Natación Adultos	18:00 a 19:00	Piscina 25 mts
Cycling	18:00 a 19:00	Sala A
Pilates Studio	18:00 a 19:00	Sala Pilates Ref
Natación Adultos	19:00 a 20:00	Piscina 25 mts
Pilates Studio	19:00 a 20:00	Sala Pilates Ref
Aqua Functional	19:15 a 20:00	Piscina chica
Gimnasio + 13 años	6:30 a 22:00	Gimnasios
Piscina Libre	7:00 a 22:00	Interior

Fútbol sub 16 y sub 14	17:30 a 19:00	FG
Rugby M15/M17	18:00 a 20:00	FG
Fútbol Sub 18 y sub 20	19:00 a 20:30	FG
Rugby M19	19:00 a 21:00	FG
Hockey Sub 16 y Sub 18	19:15 a 20:30	Cancha Ceibos
Rugby Plantel Superior	20:00 a 22:00	FG
Fútbol plantel superior	20:30 a 22:00	FG
Hockey Plantel Superior	20:30 a 22:30	Cancha Ceibos



CARRASCO POLO CLUB

ACTIVIDADES ADULTOS

Viernes

Sociales

Actividades Adultos		
Natación Master	7:30 a 8:30	Piscina 25 mts
Cycling	7:30 a 8:30	Sala A
Outdoor Training	7:30 a 9:00	Exterior
Tenis Intermedio Mixto	8:00 a 9:00	Cancha 2
Natación Master	8:30 a 9:30	Piscina 25 mts
Pilates Studio	8:30 a 9:30	Sala Pilates Ref
Functional Training	8:30 a 9:30	Gimnasio AR
Tenis Principiantes Mixto	9:00 a 10:00	Cancha 2
Pilates Studio	9:30 a 10:30	Sala Pilates Ref
Cycling	9:30 a 10:30	Sala A
Cycling	17:30 a 18:30	Sala A
Tenis Principiantes (+13)	18:15 a 19:00	
Tenis Damas	18:30 a 19:30	
Radical Fitness	18:30 a 19:30	Sala A
Natación Adultos	19:00 a 20:00	Piscina 25 mts
Tenis Caballeros	19:30 a 20:30	
Natación Adultos	20:00 a 21:00	Piscina 25 mts
Gimnasio +13	6:30 a 22:00	
Piscina Libre	7:00 a 22:00	Interior



CARRASCO POLO CLUB

ACTIVIDADES ADULTOS

Sábado

Sociales

Actividades Adultos		
Hidropilates	9:15 a 10:00	Piscina Chica
Aqua Funcional	10:00 a 10:45	Piscina chica
Natación Adultos	11:00 a 12:00	Piscina 25 mts
Matronatación	11:00 a 11:45	Piscina Chica
Gimnasio +13	8:00 a 18:00	Gimnasios
Piscina Libre	8:00 a 18:00	Interior

Domingo

Sociales

Actividades Adultos		
Gimnasio +13	9:00 a 14:00	Gimnasios
Piscina Libre	9:00 a 16:00	Interior