

FÍSICO - DEPORTIVO

HORARIO DE ACTIVIDADES

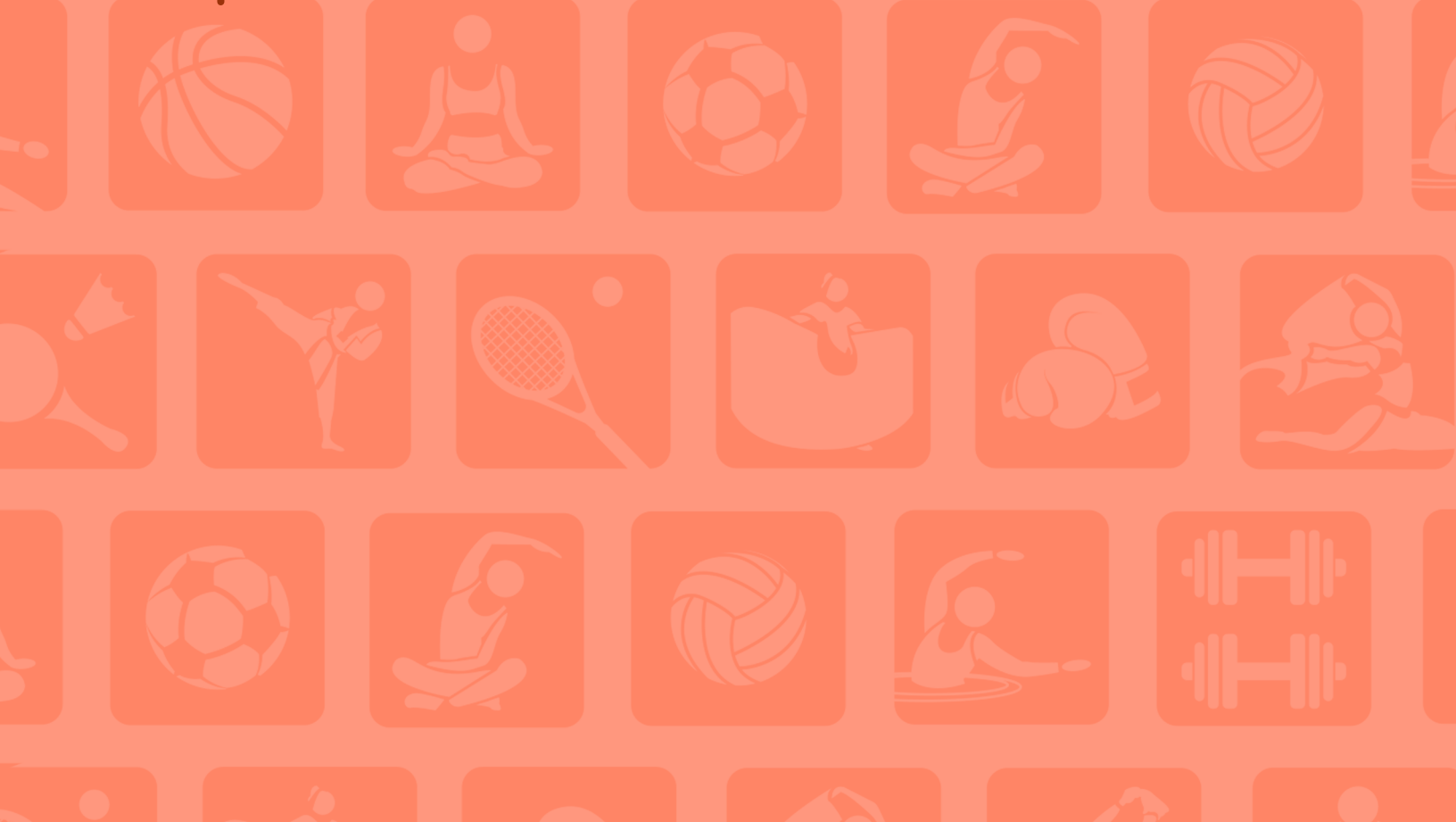


Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
06:00	Pesas (Sala de Pesas) Cycling (Sala Cycling)	Pesas (Sala de Pesas) Cycling (Sala Cycling)	Pesas (Sala de Pesas) Cycling (Sala Cycling)	Pesas (Sala de Pesas) Cycling (Sala Cycling)	Pesas (Sala de Pesas) Cycling (Sala Cycling)	Pesas (Sala de Pesas)
06:15					Gimnasia Básica (Gimnasio 1)	
06:30		Club del Abdomen (Gimnasio 1)		Club del Abdomen (Gimnasio 1)		
07:00	Pesas (Sala de Pesas) Gimnasia Básica (Gimnasio 1) Ritmos (Sala de Baile) Yoga (Gim. Auxiliar)	Pesas (Sala de Pesas) Gimnasia Básica (Gimnasio 1) Funcional (Sala Funcional)	Pesas (Sala de Pesas) Gimnasia Básica (Gimnasio 1) Ritmos (Sala de Baile) Yoga (Gim. Auxiliar)	Pesas (Sala de Pesas) Gimnasia Básica (Gimnasio 1) Funcional (Sala Funcional)	Pesas (Sala de Pesas) Gimnasia Básica (Gimnasio 1) Ritmos (Sala de Baile) Yoga (Gim. Auxiliar)	Pesas (Sala de Pesas)
08:00	Pesas (Sala de Pesas) Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1) Yoga (Gim. Auxiliar) Funcional (Sala Funcional)	Pesas (Sala de Pesas) Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1) Tai Chi Chuan (Sala de Baile) Ritmos (Sala de Usos Múltiples)	Pesas (Sala de Pesas) Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1) Yoga (Gim. Auxiliar) Funcional (Sala Funcional)	Pesas (Sala de Pesas) Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1) Tai Chi Chuan (Sala de Baile) Ritmos (Sala de Usos Múltiples)	Pesas (Sala de Pesas) Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1) Yoga (Gim. Auxiliar) Funcional (Sala Funcional)	Pesas (Sala de Pesas) Yoga (Gim. Auxiliar) AFI (Sala Funcional)
08:15						Gimnasia Básica (Gimnasio 1)
09:00	Pesas (Sala de Pesas) Gimnasia Básica (Gimnasio 1) Jumping (Gim. Auxiliar)	Pesas (Sala de Pesas) Gimnasia Básica (Gimnasio 1) Cycling (Sala de Cycling) Yoga (Gim. Auxiliar)	Pesas (Sala de Pesas) Gimnasia Básica (Gimnasio 1) Jumping (Gim. Auxiliar)	Pesas (Sala de Pesas) Gimnasia Básica (Gimnasio 1) Cycling (Sala de Cycling) Yoga (Gim. Auxiliar)	Pesas (Sala de Pesas) Gimnasia Básica (Gimnasio 1) Jumping (Gim. Auxiliar)	Pesas (Sala de Pesas) Ritmos (Sala de Baile) Yoga (Gim. Auxiliar)

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
09:30 a 11:30						
10:00	Pesas (Sala de Pesas) Ritmos (Sala de Baile)	Pesas (Sala de Pesas) GAP (Gimnasio 1) Tai Chi Chuan (Sala de Usos Múltiples) Yoga (Gim. Auxiliar) Cycling (Sala de Cycling) Stretching (Sala de yoga)	Pesas (Sala de Pesas) Ritmos (Sala de Baile)	Pesas (Sala de Pesas) GAP (Gimnasio 1) Tai Chi Chuan (Sala de Usos Múltiples) Yoga (Gim. Auxiliar) Stretching (Sala de Yoga) Cycling (Sala de Cycling)	Pesas (Sala de Pesas) Ritmos (Sala de Baile)	Pesas (Sala de Pesas) Ritmos (Sala de Baile)
11:00	Pesas (Sala de Pesas) Gimnasia Básica (Gimnasio 1) Stretching (Sala de Yoga)	Pesas (Sala de Pesas) Gimnasia Básica (Gimnasio 1) Theraband (Sala de Yoga) Bádminton (Gimnasio 2)	Pesas (Sala de Pesas) Gimnasia Básica (Gimnasio 1) Stretching (Sala de Yoga)	Pesas (Sala de Pesas) Gimnasia Básica (Gimnasio 1) Theraband (Sala de Yoga) Bádminton (Gimnasio 2)	Pesas (Sala de Pesas) Gimnasia Básica (Gimnasio 1) Stretching (Sala de Yoga)	Pesas (Sala de Pesas) Gimnasia Básica (Gimnasio 1) Stretching (Gim. Auxiliar)
12:00	Pesas (Sala de Pesas) Funcional (Sala Funcional)	Pesas (Sala de Pesas) Relajación (Gimnasio Auxiliar) Bádminton (Gimnasio 2)	Pesas (Sala de Pesas) Funcional (Sala Funcional)	Pesas (Sala de Pesas) Relajación (Gimnasio Auxiliar) Bádminton (Gimnasio 2)	Pesas (Sala de Pesas) Funcional (Sala Funcional)	Pesas (Sala de Pesas) Jazz Juvenil (Gim. Auxiliar)
13:00	Pesas (Sala de Pesas) Bádminton (Gimnasio 2)	Pesas (Sala de Pesas) Bádminton (Gimnasio 2)	Pesas (Sala de Pesas) Bádminton (Gimnasio 2)	Pesas (Sala de Pesas) Bádminton (Gimnasio 2)	Pesas (Sala de Pesas) Bádminton (Gimnasio 2)	Pesas (Sala de Pesas) Jazz Juvenil (Gim. Auxiliar) Bádminton (Gimnasio 2)
16:00	Pesas (Sala de Pesas) AFI (Sala Funcional)	Pesas (Sala de Pesas) Ritmos (Sala de Baile)	Pesas (Sala de Pesas) AFI (Sala Funcional)	Pesas (Sala de Pesas) Ritmos (Sala de Baile)	Pesas (Sala de Pesas) GAP (Sala Funcional)	Pesas (Sala de Pesas)

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
17:00	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Cycling (Sala Cycling)</p> <p>Ritmos (Sala de Baile)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Funcional (Sala Funcional)</p> <p>Jumping (Gim. Auxiliar)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Cycling (Sala Cycling)</p> <p>Ritmos (Sala de Baile)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Funcional (Sala Funcional)</p> <p>Jumping (Gim. Auxiliar)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Cycling (Sala Cycling)</p> <p>Ritmos (Sala de Baile)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p>
18:00	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Total Training (Gim. Training)</p> <p>Funcional (Sala Funcional)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>GAP (Gim. Auxiliar)</p> <p>Muay Thai (Sala de Box)</p> <p>Body Pump (Sala Funcional)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Total Training (Gimnasio 1)</p> <p>Funcional (Gim. Auxiliar)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>GAP (Gim. Auxiliar)</p> <p>Muay Thai (Sala de Box)</p> <p>Body Pump (Sala Funcional)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Total Training (Sala Funcional)</p> <p>Funcional (Gim. Auxiliar)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p>
19:00	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Bailes Sociales (Sala de Usos Múltiples)</p> <p>Cycling (Sala Cycling)</p> <p>Voleibol (Gimnasio 1)</p> <p>Taekwondo (Sala de Yoga)</p> <p>Yoga (Gim. Auxiliar)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Muay Thai (Sala Funcional)</p> <p>Bádminton (Gimnasio 2)</p> <p>Fútbol (Gimnasio 1)</p> <p>Body Combat (Gim. Auxiliar)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Bailes Sociales (Sala de Usos Múltiples)</p> <p>Cycling (Sala Cycling)</p> <p>Voleibol (Gimnasio 1)</p> <p>Taekwondo (Sala de Yoga)</p> <p>Yoga (Gim. Auxiliar)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Muay Thai (Sala Funcional)</p> <p>Bádminton (Gimnasio 2)</p> <p>Fútbol (Gimnasio 1)</p> <p>Body Combat (Gim. Auxiliar)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Bailes Sociales (Sala de Usos Múltiples)</p> <p>Cycling (Sala Cycling)</p> <p>Voleibol (Gimnasio 1)</p> <p>Taekwondo (Sala de Yoga)</p> <p>Yoga (Gim. Auxiliar)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p>
20:00	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Salsa (Sala de Usos Múltiples)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Bádminton (Gimnasio 1)</p> <p>Muay Thai (Sala Funcional)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Salsa (Sala de Usos Múltiples)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Bádminton (Gimnasio 1)</p> <p>Muay Thai (Sala Funcional)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p> <p>Salsa (Sala de Usos Múltiples)</p>	<p>Pesas (Sala de Pesas)</p>

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
20:00	Pesas (Sala de Pesas) Salsa (Sala de Usos Múltiples) Yoga (Gim. Auxiliar) Cycling (Sala de Cycling) Voleibol (Gimnasio 1)	Pesas (Sala de Pesas) Bádminton (Gimnasio 1)	Pesas (Sala de Pesas) Salsa (Sala de Usos Múltiples) Yoga (Gim. Auxiliar) Cycling (Sala de Cycling) Voleibol (Gimnasio 1)	Pesas (Sala de Pesas) Bádminton (Gimnasio 1)	Pesas (Sala de Pesas) Salsa (Sala de Usos Múltiples) Yoga (Gim. Auxiliar) Cycling (Sala de Cycling) Voleibol (Gimnasio 1)	Pesas (Sala de Pesas)
21:00	Pesas (Sala de Pesas)	Pesas (Sala de Pesas)	Pesas (Sala de Pesas)	Pesas (Sala de Pesas)	Pesas (Sala de Pesas)	Pesas (Sala de Pesas)



ACUÁTICO

HORARIO DE ACTIVIDADES



PARA QUE TODOS
SEAMOS UNO

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 07:00	Programa Progresivo Nado Libre	Programa Progresivo Nado Libre	Programa Progresivo Nado Libre	Programa Progresivo Nado Libre	Programa Progresivo Nado Libre	 Nado Libre	
07:00 08:00	Programa Progresivo Nado Libre	Programa Progresivo Nado Libre	Programa Progresivo Nado Libre	Programa Progresivo Nado Libre	Programa Progresivo Nado Libre	 Nado Libre	
08:00 09:00	Programa Progresivo Nado Libre	Programa Progresivo Nado Libre	Programa Progresivo Nado Libre	Programa Progresivo Nado Libre	Programa Progresivo Nado Libre	Nado Libre Corrección de Estilos	Nado Libre
09:00 10:00	Programa Progresivo Nado Libre	Programa Progresivo Nado Libre	Programa Progresivo Nado Libre	Programa Progresivo Nado Libre	Programa Progresivo Nado Libre	 Nado Libre	Nado Libre
10:00 11:00	Mantenimiento Articular Nado Libre Aquafitnes	Nado Libre	Mantenimiento Articular Nado Libre Aquafitnes	Nado Libre	Mantenimiento Articular Nado Libre Aquafitnes	Nado Libre	Mantenimiento Articular Nado Libre Aquafitnes Programa Infantil
11:00 12:00	Nado Libre	Mantenimiento Articular Nado Libre	Nado Libre	Mantenimiento Articular Nado Libre	Nado Libre	Nado Libre	Nado Libre Programa Infantil
12:00 13:00	Aquafitnes Nado Libre	Aquafitnes Nado Libre	Aquafitnes Nado Libre	Aquafitnes Nado Libre	Aquafitnes Nado Libre	Matronatación (POR TEMPORADA) Nado Libre	Nado Libre
13:00 16:00	Nado Libre	Nado Libre	Nado Libre	Nado Libre	Nado Libre	Nado Libre	Nado Libre

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
16:00 17:00	Nado Libre Programa Mamás Programa Infantil	Nado Libre Programa Mamás Programa Infantil	Nado Libre Programa Mamás Programa Infantil	Nado Libre Programa Mamás Programa Infantil	Nado Libre Programa Mamás Programa Infantil		
17:00 18:00	PROGRAMA INFANTIL	PROGRAMA INFANTIL	PROGRAMA INFANTIL	PROGRAMA INFANTIL	PROGRAMA INFANTIL	Nado Libre*	
18:00 19:00	Nado Libre*	Nado Libre*	Nado Libre*	Nado Libre*	Nado Libre*	Nado Libre*	
19:00 20:00	Programa Progresivo (Juvenil y Adulto) Nado Libre*	Programa Progresivo (Juvenil y Adulto) Nado Libre*	Programa Progresivo (Juvenil y Adulto) Nado Libre*	Programa Progresivo (Juvenil y Adulto) Nado Libre*	Programa Progresivo (Juvenil y Adulto) Nado Libre*	Nado Libre*	
20:00 22:00	Nado Libre	Nado Libre	Nado Libre	Nado Libre	Nado Libre	Nado Libre	

***Consultar disponibilidad con el GUARDAVIDAS**



INFANTIL

HORARIO DE ACTIVIDADES



PARA QUE TODOS
SEAMOS UNO



Preescolares

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16:00	Natación	Natación	Natación	Natación	Natación
17:00	Gimnasia Educativa (Gimnasio 1) Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples) Taekwondo (Sala Funcional) Fútbol (Gimnasio 1)	Gimnasia Educativa (Gimnasio 1) Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples) Fútbol (Gimnasio 1)	Gimnasia Educativa (Gimnasio 1) Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples) Taekwondo (Sala Funcional) Fútbol (Gimnasio 1)	Gimnasia Educativa (Gimnasio 1) Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples) Fútbol (Gimnasio 1)	Gimnasia Educativa (Gimnasio 1) Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples) Taekwondo (Sala Funcional) Fútbol (Gimnasio 1)
18:00	Ludoteca (Sala Ludoteca) Ballet (Sala de Yoga) Jazz (Sala de Baile)	Ludoteca (Sala Ludoteca) Ballet (Sala de Yoga) Jazz (Sala de Baile)	Ludoteca (Sala Ludoteca) Ballet (Sala de Yoga) Jazz (Sala de Baile)	Ludoteca (Sala Ludoteca) Ballet (Sala de Yoga) Jazz (Sala de Baile)	Ludoteca (Sala Ludoteca) Ballet (Sala de Yoga) Jazz (Sala de Baile)

SÁBADO

10:00	Natación				
11:00	Gimnasia Educativa (Gimnasio 1)		Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples)		
	Taekwondo (Sala de Funcional)				
12:00	Ludoteca (Sala de Ludoteca)	Jazz (Sala de Baile)	Ballet (Sala de Yoga)		

MENORES A

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16:00	Ludoteca (Sala de Ludoteca) Jazz (Sala de Baile) Ballet (Sala de Yoga)	Ludoteca (Sala de Ludoteca) Jazz (Sala de Baile) Ballet (Sala de Yoga)	Ludoteca (Sala de Ludoteca) Jazz (Sala de Baile) Ballet (Sala de Yoga)	Ludoteca (Sala de Ludoteca) Jazz (Sala de Baile) Ballet (Sala de Yoga)	Ludoteca (Sala de Ludoteca) Jazz (Sala de Baile) Ballet (Sala de Yoga)
17:00	Natación (Alberca Techada)	Natación (Alberca Techada)	Natación (Alberca Techada)	Natación (Alberca Techada)	Natación (Alberca Techada)
18:00	Básquetbol (Gimnasio 2) Fútbol (Gimnasio 1) Taekwondo (Sala Funcional) Pongallo (Gimnasio 2) Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples)	Básquetbol (Gimnasio 2) Fútbol (Gimnasio 1) Pongallo (Gimnasio 2) Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples)	Básquetbol (Gimnasio 2) Fútbol (Gimnasio 1) Taekwondo (Sala Funcional) Pongallo (Gimnasio 2) Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples)	Básquetbol (Gimnasio 2) Fútbol (Gimnasio 1) Pongallo (Gimnasio 2) Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples)	Básquetbol (Gimnasio 2) Fútbol (Gimnasio 1) Taekwondo (Sala Funcional) Pongallo (Gimnasio 2) Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples)

SÁBADO

10:00	Ludoteca (Sala de Ludoteca)	Jazz (Sala de Baile)	Ballet (Sala de Yoga)
11:00	Natación		
12:00	Recreación (Sala de Ludoteca)	Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples)	



MENORES B

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16:00	Básquetbol (Gimnasio 2)	Básquetbol (Gimnasio 2)	Básquetbol (Gimnasio 2)	Básquetbol (Gimnasio 2)	Básquetbol (Gimnasio 2)
	Fútbol (Gimnasio 1)	Fútbol (Gimnasio 1)	Fútbol (Gimnasio 1)	Fútbol (Gimnasio 1)	Fútbol (Gimnasio 1)
	Taekwondo (Sala Funcional)	Pongallo (Gimnasio 2)	Taekwondo (Sala Funcional)	Pongallo (Gimnasio 2)	Taekwondo (Sala Funcional)
	Pongallo (Gimnasio 2)	Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples)	Pongallo (Gimnasio 2)	Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples)	Pongallo (Gimnasio 2)
	Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples)		Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples)		Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples)
17:00	Ludoteca (Sala Ludoteca)	Ludoteca (Sala Ludoteca)	Ludoteca (Sala Ludoteca)	Ludoteca (Sala Ludoteca)	Ludoteca (Sala Ludoteca)
	Jazz (Sala de Baile)	Jazz (Sala de Baile)	Jazz (Sala de Baile)	Jazz (Sala de Baile)	Jazz (Sala de Baile)
	Ballet (Sala de Yoga)	Ballet (Sala de Yoga)	Ballet (Sala de Yoga)	Ballet (Sala de Yoga)	Ballet (Sala de Yoga)
	Pongallo (Gimnasio 2)	Pongallo (Gimnasio 2)	Pongallo (Gimnasio 2)	Pongallo (Gimnasio 2)	Pongallo (Gimnasio 2)
18:00	Natación (Alberca Techada)	Natación (Alberca Techada)	Natación (Alberca Techada)	Natación (Alberca Techada)	Natación (Alberca Techada)

SÁBADO

10:00	Gimnasia Artística (Sala de Usos Múltiples)	Recreación	Taekwondo (Sala de Funcional)
11:00	Ludoteca (Sala de Ludoteca)	Jazz (Sala de Baile)	Ballet (Sala de Yoga) Pongallo (Gimnasio 2)
12:00	Natación		

