

**PROGRAMA ACTIVIDADES  
Marzo a Diciembre 2024**

Código : R-15  
Fecha : 26-4-2022  
Páginas : 1 de 1  
Revisión: 1

ACTIVIDADES DEPORTIVAS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
FUTBOL DAMAS		18:30 a 20:15		18:30 a 20:15		18:40 a 21:00		
BABY FÚTBOL	Super Senior	18:15 a 19:15		18:15 a 19:15		18:15 a 19:15		
	Senior	19:15 a 20:15		19:15 a 20:15		19:15 a 20:15		
	Honor	20:15 a 21:15		20:15 a 21:15				
BASQUETBOL DAMAS			21:00 a 22:00		21:00 a 22:00			
BASQUETBOL SENIOR +50		18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		
BASQUETBOL HONOR		19:00 a 20:15		19:00 a 20:15		19:00 a 20:15		
BASQUETBOL SELECCIÓN		20:30 a 21:30		20:30 a 21:30		20:30 a 21:30		
SQUASH LIBRE		06:30 a 22:00	06:30 a 22:00	06:30 a 22:00	06:30 a 22:00	06:30 a 22:00	08:00 a 19:00	08:00 a 13:00
SQUASH CON PROFESOR ADULTOS	Intermedios		06:30 a 08:00	06:30 a 08:00	06:30 a 08:00			
	Principiantes		08:00 a 10:00	08:00 a 10:30	08:00 a 10:00			
	Principiantes	21:00 a 22:00		19:00 a 20:00	20:00 a 21:00	21:00 a 22:00		
	Intermedios	20:00 a 21:00	20:00 a 21:00	21:00 a 22:00		20:00 a 21:00		
	Avanzados	19:00 a 20:00	21:00 a 22:00	20:00 a 21:00	19:00 a 20:00	19:00 a 20:00		
PADEL CON PROFESOR	Iniciación Adulto	08:00 a 09:00	08:00 a 09:00	08:00 a 09:00	08:00 a 09:00	08:00 a 09:00	10:00 a 11:00	
	Iniciación Adulto		19:00 a 20:00		19:00 a 20:00			
	Iniciación Adulto		20:00 a 21:00		20:00 a 21:00			
	Intermedio Adulto	09:00 a 10:00	09:00 a 10:00	09:00 a 10:00	09:00 a 10:00	09:00 a 10:00	11:00 a 12:00	
	Americano de padel	19:00-20:00						
	Americano de padel			19:00 a 20:00				
	Americano de padel					19:00 a 20:00		
	Intermedio Adulto		21:00 a 22:00		21:00 a 22:00			
	Avanzado Adulto	20:00 a 21:00		20:00 a 21:00		20:00 a 21:00		
	Avanzado Adulto	21:00 a 22:00		21:00 a 22:00		21:00 a 22:00		
TENIS	Avanzados	20:00 a 21:30		20:00 a 21:30		20:00 a 21:30		
	Principiante	08:30 a 10:30		08:30 a 10:30		08:30 a 10:30		
	Intermedio	19:00 a 20:00		19:00 a 20:00		19:00 a 20:00	08:00 a 09:30	

TENIS DE MESA SIN PROFESOR	07:30 a 21:45	07:30 a 21:45	07:30 a 21:45	07:30 a 21:45	07:30 a 21:45	08:00 a 19:15	08:00 a 13:30
VELA (reservas llamada telefónica)					13:30 a 17:30	10:30 a 17:30	11:00 a 13:00
REMO ADULTOS/RECREATIVO (MAS 14 AÑOS)	09:00 a 11:00		09:00 a 11:00				10:00 a 12:00
RUNNERS		20:00 a 21:30		20:00 a 21:30			
VOLEIBOL mixto adultos		20:00 a 21:30		20:00 a 21:30			

ACTIVIDADES FITNESS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL FLOW		07:30 a 08:15		07:30 a 08:15			
PREPARACION FISICA	20:10 a 21:10		20:10 a 21:10		20:10 a 21:10		
BAILE ENTRETENIDO		10:30 a 11:20		10:30 a 11:20			
		17:00 a 17:50		17:00 a 17:50			
ZUMBA	07:30 a 08:15		07:30 a 08:15		07:30 a 08:15	10:00 a 11:00	
	18:00 a 18:50	18:00 a 18:50	18:00 a 18:50	18:00 a 18:50	18:00 a 18:50		
GIMNASIA CORRECTIVA	08:05 a 08:55		08:05 a 08:55		08:05 a 08:55		
	09:00 a 09:50		09:00 a 09:50		09:00 a 09:50		
GIMNASIA G.A.M.	10:00 a 11:00		10:00 a 11:00		10:00 a 11:00		
AEROLOCALIZADO	08:30 a 09:20		08:30 a 09:20		08:30 a 09:20	09:00 a 10:00	
		09:30 a 10:20		09:30 a 10:20			
	17:00 a 17:50		17:00 a 17:50		17:00 a 17:50		
POWER AEROBIC	19:15 a 20:05		19:15 a 20:05		19:15 a 20:05		
BOX		18:00 a 18:50		18:00 a 18:50		11:00 a 11:50	
		19:00 a 19:50		19:00 a 19:50		12:00 a 12:50	
TRX MULTIMODALITI	09:00 a 09:50		18:00 a 18:50		09:00 a 09:50	10:00 a 10:50	
TRX FIT	18:00 18:50		09:00 a 09:50				10:00 a 10:50
TRX BODY BLASS		08:30 a 09:20		08:30 a 09:20			
TRX STRONG		09:30 a 10:20		09:30 a 10:20	18:00 a 18:50		
PILATES REFORMER	7:10 a 8:00	7:30 a 8:20	7:10 a 8:00	7:30 a 8:20	7:10 a 8:00		
	8:05 a 8:55		8:05 a 8:55		8:05 a 8:55		
		08:30 a 09:20		08:30 a 09:20			
	09:00 a 09:55	09:30 a 10:25	09:00 a 09:55	09:30 a 10:25	09:00 a 09:55	09:00 a 09:55	
	10:00 a 10:55	10:30 a 11:25	10:00 a 10:55	10:30 a 11:25	10:00 a 10:55	10:00 a 10:55	

	11:00 a 11:55	11:30 a 12:30	11:00 a 11:55	11:30 a 12:30	11:00 a 11:55	11:00 a 11:55	
		17:00 a 17:55	17:00 a 17:55	17:00 a 17:55	17:00 a 17:55		
	18:00 a 18:55	18:00 a 18:55	18:00 a 18:55	18:00 a 18:55	18:00 a 18:55		
	19:00 a 19:55	19:30 a 20:30	19:00 a 19:55	19:30 a 20:30	19:00 a 19:55		
	20:00 a 20:55		20:00 a 20:55				
HATHA YOGA PRINCIPIANTES /INTERMEDIOS	10:30 a 12:00	09:00 a 10:30	10:30 a 12:00		9:00 a 10:30		
HATHA YOGA PRINCIPIANTES /INTERMEDIOS		10:30 a 12:00			10:30 a 12:00		
HATHA YOGA PRINCIPIANTES /INTERMEDIOS	17:30 a 19:00		17:30 a 19:00				
HATHA YOGA AVANZADOS	19:00 a 20:30		19:00 a 20:30				
YOGA PARA TODOS		19:00 a 20:0		19:00 a 20:00			

ACTIVIDADES FITNESS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSSFIT	19:05 a 20:05		19:05 a 20:05		19:05 a 20:05		
SPINNING	06:50 a 07:35	06:50 a 07:35	06:50 a 07:35	06:50 a 07:35	06:50 a 07:35	08:45 a 09:40	08:45 a 09:40
	08:00 a 08:50	08:00 a 08:50	08:00 a 08:50	08:00 a 08:50	08:00 a 08:50	10:00 a 10:50	10:00 a 10:50
	16:50 a 17:40	16:50 a 17:40	16:50 a 17:40	16:50 a 17:40			
	18:00 a 18:50	18:00 a 18:50	18:00 a 18:50	18:00 a 18:50	18:00 a 18:50	11:15 a 12:05	11:15 a 12:05
	19:10 a 20:00	19:10 a 20:00	19:10 a 20:00	19:10 a 20:00	19:10 a 20:00		
MUSCULACIÓN	06:30 a 21:45	06:30 a 21:45	06:30 a 21:45	06:30 a 21:45	06:30 a 21:45	09:00 a 19:00	09:00 a 14:00

PISCINA TEMPERADA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACUAEROBIC	09:00 a 09:50		09:00 a 09:50		09:00 a 09:50		
	10:00 a 10:50	10:00 a 10:50	10:00 a 10:50	10:00 a 10:50	10:00 a 10:50		
	19:00 a 19:50		19:00 a 19:50		19:00 a 19:50		
CLASES NATACION AVANZADOS		19:30 a 21:30		19:30 a 21:30			
CLASES NATACION AVANZADOS	06:30 a 08:30		06:30 a 08:30		06:30 a 08:30	08:00 a 09:45	
CLASES NATACIÓN PRINCIPIANTES	11:20 a 12:20	17:00 a 18:00	11:20 a 12:20	17:00 a 18:00	11:20 a 12:20		
CLASES NATACIÓN INTERMEDIO		18:10 a 19:10		18:10 a 19:10			
	06:30 a 13:30	06:30 a 13:30	06:30 a 13:30	06:30 a 13:30	06:30 a 13:30		

PISCINA TEMPERADA						08:00 a 13:30	08:45 a 13:30
	16:00 a 21:30		16:00 a 21:30		16:00 a 21:30		
		17:00 a 21:30		17:00 a 21:30		16:30 a 18:30	
<b>ACTIVIDADES MENORES</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
FÚTBOL DAMAS 6 a 10 Años	16:30 a 18:30		16:30 a 18:30		16:30 a 18:30		
FÚTBOL VARONES 6 a 16 Años	16:30 a 18:30		16:30 a 18:30		16:30 a 18:30		
REMO NOVICIOS 8 a 13 años	15:45 a 18:00		15:45 a 18:00			10:30 a 12:00	
BASQUETBOL MIXTO U7 (desde 4años)	16:00 a 17:45		16:00 a 17:45		16:00 a 17:45		
BASQUETBOL MIXTO U9		16:00 a 17:30		16:00 a 17:30		10:00 a 11:00	
BASQUETBOL DAMAS U11		17:00 a 19:30		17:00 a 19:30			
BASQUETBOL DAMAS U13 y U 15		18:30 a 21:00		18:30 a 21:00			
BASQUETBOL DAMAS U11 y U 13						11:00 a 13:30	
BASQUETBOL VARONES U11		17:00 a 19:30		17:00 a 19:30			
BASQUETBOL VARONES U13 y U15		18:30 a 21:00		18:30 a 21:00			
BASQUETBOL VARONES U11 y U13						11:00 a 13:30	
HOCKEY BASICO	16:00 a 17:30		16:00 a 17:30				
HOCKEY INTERMEDIO	17:30 a 19:00		17:30 a 19:00				
NATACIÓN MENORES BASICO	16:00 a 16:55		16:00 a 16:55		16:00 a 16:55		
NATACIÓN MENORES INTERMEDIO	17:00 a 17:55		17:00 a 17:55		17:00 a 17:55		
NATACIÓN MENORES avanzados	18:00 a 18:55	19:30 a 21:30	18:00 a 18:55	19:30 a 21:30	18:00 a 18:55		
Principiantes	17:00 a 18:00				17:00 a 18:00		
SQUASH MENORES Intermedio	18:00 a 19:00	18:00 a 19:00	18:00 a 19:00	17:00 a 18:00	18:00 a 18:00		
Avanzado		19:00 a 20:00		18:00 a 19:00			
RUNNING KIDS 5-10 AÑOS						10:00 a 11:00	
RUNNING KIDS 11-14 AÑOS						11:00 a 12:00	
TENIS CANCHA ROJA	15:30 a 16:30		15:30 a 16:30		15:30 a 16:30		
TENIS CANCHA NARANJA	16:45 a 17:45		16:45 a 17:45		16:45 a 17:45		
TENIS CANCHA VERDE	18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		
PADEL 5 a 7 años	17:00 a 17:55		17:00 a 17:55		17:00 a 17:55		
PADEL 8 a 11 años	18:00 a 18:55		18:00 a 18:55		18:00 a 18:55		

PADEL	11 a 14 años		18:00 a 18:55		18:00 a 18:55			
BAILE ESPAÑOL	Semillita 3 a 5 años			16:30 a 17:30			11:00 a 12:00	
BAILE ESPAÑOL	Españolitas 6 y 7 años	16:30 a 18:00				16:30 a 17:30		
BAILE ESPAÑOL	Flamenquita 8 a 10 años			17:30 a 19:00		17:30 a 19:00		
BAILE ESPAÑOL	Infantil 9 a 12 años		16:30 a 18:00		16:30 a 18:00			
BAILE ESPAÑOL REFORZAMIENTO		19:00 a 20:00					09:30 a 11:00	
SALA DE PSICOMOTRICIDAD GUARDERIA INFANTIL		16:00 a 20:30	16:00 a 20:30	16:00 a 20:30	16:00 a 20:30	16:00 a 20:30	09:30 a 12:30	
ACTIVIDADES RECREATIVAS		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
FOTOGRAFIA		17:00 a 19:00		18:00 a 20:00				
POOL		09:30 a 21:45	09:30 a 21:45	09:30 a 21:45	09:30 a 21:45	09:30 a 21:45	09:30 a 19:00	09:30 a 13:00
SAUNA Y VAPOR		08:00 a 13:15	08:00 a 13:15	08:00 a 13:15		08:00 a 13:15	10:30 a 14:00	08:30 a 13:45
DAMAS Y VARONES		16:30 a 21:30	16:30 a 21:30	16:30 a 21:30	16:30 a 21:30	16:30 a 21:30	15:30 a 19:00	
BOWLING								
DANZA ESPAÑOLA ADULTA 1			18:00 a 19:30		18:00 a 19:30			
DANZA ESPAÑOLA ADULTA 2		20:15 a 21:30		20:15 a 21:30				
DANZA ESPAÑOLA TODA BAILARINA			19:30 a 21:00					
MANUALIDADES		11:00 a 13:00		15:30 a 17:30	16:00 a 18:00			
OLEO			10:30 a 13:30		10:30 a 13:30			
					18:30 a 20:30			
BIBLIOTECA		11:30 a 12:30	11:30 a 12:30	11:30 a 12:30	11:30 a 12:30	11:30 a 12:30		
COCINA		10:30 a 12:30	10:30 a 12:30	10:30 a 12:30				

CO WORK	07:00 a 21:00	07:00 a 21:00	07:00 a 21:00	07:00 a 21:00	07:00 a 21:00	08:00 a 19:00	08:00 a 14:00
---------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

ACTIVIDADES INCLUSIVAS		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SICOMOTRICIDAD INCLUSIVA MENORES		16:30 a 17:30	16:30 a 17:30	16:30 a 17:30	16:30 a 17:30	16:30 a 17:30		
		17:30 a 19:00	17:30 a 19:00	17:30 a 19:00	17:30 a 19:00	17:30 a 19:00		
		19:00 a 20:30	19:00 a 20:30	19:00 a 20:30	19:00 a 20:30	19:00 a 20:30		

**Reserva tus actividades llamando a:** 9 89073137 / 941243047 / 962921262 ó en la App

Lunes a Viernes 07:15 a 18:00

Sábado 08:00 a 19:00 Hrs

Domingo y Festivos 08:00 a 14:00 Hrs











I