

**PROGRAMA ACTIVIDADES  
Marzo a Diciembre 2026**

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

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
FUTBOL DAMAS	18:30 a 20:15		18:30 a 20:15		18:30 a 20:15		
BABY FÚTBOL Super Senior Senior Honor	18:15 a 19:15		18:15 a 19:15		18:15 a 19:15		
	19:15 a 20:15		19:15 a 20:15		19:15 a 20:15		
	20:15 a 21:15		20:15 a 21:15				
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	Principiantes	08:00 a 10:00			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		10:00 a 11:00	
	Iniciación Adulto	09:00 a 10:00		09:00 a 10:00			
	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	08:00 a 09:00		08:00 a 09:00		08:00 a 09:00	
	Intermedio Adulto	09:00 a 10:00		09:00 a 10:00		09:00 a 10:00	11:00 a 12:00
	Intermedio Adulto	21:00 a 22:00		21:00 a 22:00			
	Americano de padel	19:00-20:00					
	Americano de padel			19:00 a 20:00			
	Americano de padel					19:00 a 20:00	
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	20:30 a 21:30		20:30 a 21:30		20:30 a 21:30	
	Principiante		16:00-17:00				
	Intermedio AM	08:15 a 10:00		08:15 a 10:00		08:15 a 10:00	08:00 a 09:30
	Intermedio	19:30 a 21:00		19:30 a 21:00		19:30 a 21:00	
	TENIS PRO	10:15 a 11:00		10:15 a 11:00		10:15 a 11:00	
	TENIS PRO	11:15 a 12:00		11:15 a 12:00		11:15 a 12:00	
TENIS C/ MAQUINA		17:10 a 18:00		17:10 a 18:00			
TENIS C/ MAQUINA		18:10 a 19:00		18:10 a 19:00			
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
REMO ADULTOS/RECREATIVO (MAS 14 AÑOS)	16:00 a 19:00		16:00 a 19:00		16:00 a 19:00		
RUNNERS		20:00 a 21:30		20:00 a 21:30		08:00 a 10:00	
VOLEIBOL mixto adultos		20:00 a 21:30		20:00 a 21:30			

ELIMINADA EN AGOSTO

CAMBIO DE HORARIO

CAMBIO DE HORARIO

nueva clase

nueva clase

actividad sin profesor

actividad sin profesor

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				
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	
	17:00 a 17:50		17:00 a 17:50		17:00 a 17:50		
HIIT Entrenamiento de intervalos de alta intensidad	19:00 a 19:50		19:00 a 19:50				
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 TRX FIT TRX BODY BLASS TRX STRONG	09:00 a 09:50		18:00 a 18:50		09:00 a 09:50	10:00 a 10:50	
	18:00 18:50		09:00 a 09:50				10:00 a 10:50
		08:30 a 09:20		08:30 a 09:20			
		09:30 a 10:20		09:30 a 10:20	18:00 a 18:50		
PILATES REFORMER	07:10 a 08:00	07:10 a 08:00	07:10 a 08:00	07:10 a 08:00	07:10 a 08:00		
	08:05 a 08:55	08:05 a 08:55	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	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	10:00 a 10:50	
	11:00 a 11:50	11:00 a 11:50	11:00 a 11:50	11:00 a 11:50	11:00 a 11:50	11:00 a 11:50	
	12:00 a 12:50	12:00 a 12:50	12:00 a 12:50	12:00 a 12:50	12:00 a 12:50		
	17:00 a 17:50	17:00 a 17:50	17:00 a 17:50	17:00 a 17:50	17:00 a 17:50		
	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		
	19:00 a 19:50	19:00 a 19:50	19:00 a 19:50	19:00 a 19:50	19:00 a 19:50		
	20:00 a 20:50	20:00 a 20:50	20:00 a 20:50	20:00 a 20:50	20:00 a 20:50		
PILATES SALA DOS	08:05 a 08:55	08:05 a 08:55	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	09:00 a 09:50	09:00 a 09:50	09:00 a 09:50	
	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	10:00 a 10:50	
	19:00 a 19:50	19:00 a 19:50	19:00 a 19:50	19:00 a 19:50			
HATHA YOGA PRINCIPIANTES /INTERMEDIOS YOGA TERAPEUTICO HATHA YOGA ADULTOS MAYORES HATHA FLOW YOGA PARA TODOS POWER YOGA INTERMEDIO AVANZADOS HATHA YOGA PARA TODOS VINYASA POWER YOGA HATHA YOGA PRINCIPIANTES /INTERMEDIOS	09:00 a 10:30	17:30 a 19:00	10:30 a 12:00		10:30 a 12:00	11:00 a 12:30	
		09:00 a 10:30					
	10:30 a 12:00						
	17:30 a 19:00	10:30 a 12:00		10:30 a 12:00			
		18:00 a 20:30	19:00 a 20:30				
			09:00 a 10:30				
	19:00 a 20:30						
		17:30 a 19:00	19:00 a 20:30				

DESDE 05/07

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
	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	08:30 a 19:00	08:30 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	20:00 a 21:30	19:30 a 21:30	20:00 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	06:30 a 08:30	06:30 a 08:30	08:00 a 09:45	
CLASES NATACION PRINCIPIANTES	11:00 a 12:00	17:00 a 18:00	11:00 a 12:00	17:00 a 18:00	11:00 a 12:00		
CLASES NATACION INTERMEDIO		18:10 a 19:10		18:10 a 19:10			
PISCINA TEMPERADA	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		
						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	

ACTIVIDADES MENORES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
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 10 Años sub 6, 8, 10	16:30 a 18:00		16:30 a 18:00		16:30 a 18:00		
FÚTBOL VARONES 12 a 16 Años sub 12 y 14	17:00 a 19:15		17:00 a 19:15		17:00 a 19:15		
REMO ESCUELA RECREATIVO 8 A 12 AÑOS	16:30 a 18:00		16:30 a 18:00		16:30 a 18:00		
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			
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							
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							
HOCKEY BASICO	16:30 a 17:30		16:30 a 17:30				
HOCKEY INTERMEDIO	17:30 a 18:30		17:30 a 18:30				
HOCKEY AVANZADOS	18:30 a 19:30		18:30 a 19:30				
NATACION MENORES BASICO	16:00 a 16:55		16:00 a 16:55		16:00 a 16:55		
NATACION MENORES INTERMEDIO	17:00 a 17:55		17:00 a 17:55		17:00 a 17:55		
NATACION 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		
SQUASH MENORES	Principiantes 17:00 a 18:00				17:00 a 18:00		
	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		
SQUASH MENORES	Avanzado 18:00 a 19:00	19:00 a 20:00		18:00 a 19:00			
						10:00 a 11:00	
RUNNING KIDS 5-10 AÑOS							
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 19:25		18:00 a 19:25		18:00 a 19:25		
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 Semilla 4 a 5 años	16:00 a 17:00			16:00 a 17:00			
BAILE ESPAÑOL principiantes	17:00 a 18:30		17:30 a 19:00				
BAILE ESPAÑOL Española 6 y 7 años		16:00 a 17:30		17:00 a 18:30			
BAILE ESPAÑOL Flamenquita 8 a 10 años			16:00 a 17:30		16:00 a 17:30		
BAILE ESPAÑOL Anapolas 9 a 12 años		17:30 a 19:00		17:30 a 19:00			
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	
TARDE ENTRETENIDA	17:30 a 20:00		17:30 a 20:00		17:30 a 20:00		

nueva clase a partir del 13 de agosto

aumento de jornada

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	09:00 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		18:00 a 21:10	18:00 a 21:10	18:00 a 21:10	18:00 a 21:10	10:00 a 13:10	10:00 a 13:10
						15:45 a 18:30	
DANZA ESPAÑOLA ROCIERAS	20:15 a 21:30			20:15 a 21:30			
DANZA ESPAÑOLA ANDALUZAS	18:30 a 20:00			18:30 a 20:00			
MANUALIDADES	11:00 a 13:00		15:30 a 17:30	15:30 a 17:30			
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				
CERAMICA			10:30 a 13:00		10:30 a 13:00		

CO WORK	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	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