

**PROGRAMA ACTIVIDADES
Marzo a Diciembre 2025**

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				
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 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	08:30 a 10:30		08:30 a 10:30		08:30 a 10:30		
	Intermedio	19:00 a 20:30		19:00 a 20:30		19:00 a 20:30	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 ADULTO Inciacion			19:00-20:30		19:00-20:30			

revisar TPC

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			

revisar TPC

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		
HIIT Entrenamiento de intervalos de alta intensidad	19:00 a 19:50		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 a 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		
HATHA YOGA PRINCIPIANTES /INTERMEDIOS YOGA TERAPEUTICO	10:30 a 12:00	17:30 a 19:00	10:30 a 12:00		10:30 a 12:00	10:00 a 11:30	
		09:00 a 10:30					

HATHA FLOW YOGA PARA TODOS	17:30 a 19:00	10:30 a 12:00		10:30 a 12:00			
HATHA YOGA PARA TODOS			09:00 a 10:30				
VINYASA POWER YOGA	19:00 a 20:30		19:00 a 20:30				
HATHA YOGA PRINCIPIANTES /INTERMEDIOS			17:30 a 19:00	17:30 a 19:00			
YOGA PARA TODOS	09:00 a 10:30	19:00 a 20:30		19:00 a 20:30			

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	Fecha de inicio
ACUAEROBIC	09:00 a 09:50		09:00 a 09:50		09:00 a 09:50			10/03
	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			10/03
	19:00 a 19:50		19:00 a 19:50		19:00 a 19:50			10/03
CLASES NATACION AVANZADOS	20:00 a 21:30	19:30 a 21:30	20:00 a 21:30	19:30 a 21:30				10/03
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		10/03
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			10/03
CLASES NATACIÓN INTERMEDIO		18:10 a 19:10		18:10 a 19:10				10/03
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			10/03
						08:00 a 13:30	08:45 a 13:30	10/03
	16:00 a 21:30		16:00 a 21:30		16:00 a 21:30			10/03
		17:00 a 21:30		17:00 a 21:30		16:30 a 18:30		10/03

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 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			10/03
NATACIÓN MENORES INTERMEDIO	17:00 a 17:55		17:00 a 17:55		17:00 a 17:55			10/03
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			10/03
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		
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		16:00 a 17:00	16:00 a 17:00					OK 03/03
BAILE ESPAÑOL Españolitas 6 y 7 años	16:00 a 17:30				16:30 a 17:30			OK 03/03
BAILE ESPAÑOL Flamenquita 8 a 10 años	17:30 a 19:00		17:00 a 19:00					OK 03/03
BAILE ESPAÑOL Infantil 9 a 12 años		17:00 a 18:30		16:00 a 18:00				OK 03/03
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					10/03
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 MAJAS		18:30 a 20:00		18:00 a 19:30				OK 03/03
DANZA ESPAÑOLA ROCIERAS	20:15 a 21:30		20:15 a 21:30					OK 03/03

DANZA ESPAÑOLA ANDALUZAS		20:00 a 21:30			17:30 a 19:00			OK 03/03
MANUALIDADES	11:00 a 13:00		15:30 a 17:30	16:00 a 18:00				10/03
OLEO		10:30 a 13:30		10:30 a 13:30				10/03
				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					10/03

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
--

NATACION PRO	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00	6:00-8:00			laguna hasta el 07/03
ACUEROBICA piscina exterior		11:00 a 12:00	11:00 a 12:00	11:00 a 12:00	11:00 a 12:00			laguna hasta el 07/03