

# Actividades Adultos



**Horarios de Invierno:**  
1/3 al 12/12

## Spinning Clases con profesor

Lun-Mié-Vie	Mar-Jue
8:00 a 8:50 8:50 a 9:00 abdominal.	8:15 a 9:00
9:15 a 9:55 TRX Spinning interval	16:40 a 17:25
14:00 a 14:45	17:45 a 18:25
14:45 a 15:30	18:30 a 19:00
17:00 a 17:35	19:15 a 20:00
17:45 a 18:15	20:15 a 21:00
19:30 a 20:15	<b>Sábado</b>
21:10 a 21:55	12:15 a 13:00

## Spinning Virtual No para principiantes

Lun-Mié-Vie	Mar-Jue
7:00 a 8:00	7:10 a 8:10
10:30 a 11:30	12:00 a 13:00
12:00 a 13:00	14:30 a 15:30
15:45 a 16:45	15:30 a 16:30
	<b>Sábado</b>
	8:15 a 9:15
	10:00 a 11:00

Para ingresar a la clase de *Spinning* es obligatorio traer toalla.  
Las clases de *Spinning Virtual* son para personas con experiencia en *Spinning*.

## Actividades Especiales

Horario	Actividad	Gimnasio	
13:00 a 13:45	Hidrogimnasia Espalda Sana	Piscina	<b>Lun-Mié-Vie</b>
14:15 a 15:00	Gimnasia Espalda Sana <small>Cupos limitados</small>	Gim B	
15:30 a 17:00	Grupo de Corredores	Sala Musc.	
19:30 a 22:00	Nado Sub Acuático	Piscina	<b>Lun y Mié</b>
20:00 a 21:00	Taekwondo WTF	Gim C	<b>Lun y Mié</b>
			<b>Mar-Jue</b>
12:30 a 13:15	Gimnasia Espalda Sana	Gim B	
13:30 a 14:15	Hidrogimnasia Espalda Sana <small>Cupos limitados</small>	Piscina	
19:30 a 21:30	Karate Shotokan tradicional	Gim C	
20:00 a 21:00	Nado Entrenamiento	Piscina	
			<b>Sábados</b>
11:00 a 11:30	Matronatación 4 meses a 2 años	Piscina	

## Consulta con Fisioterapeuta y Kinesióloga

Informes y agenda: en Administración

Masajes terapéuticos- relax- modelador.  
Drenaje linfático  
Electroterapia.  
Taping

## Actividades Deportivas

Horario	Actividad	Gimnasio	
8:10 a 8:50	Fútbol varones	Gim Mayor	<b>Lun-Mié-Vie</b>
18:30 a 19:30	Básquetbol recreativo varones	Gim Mayor	
19:30 a 21:00	Voleibol social y avanzado	Gim Mayor	
19:30 a 21:30	Voleibol Principiantes Mixto	Polideportivo	
21:00 a 22:30	Fútbol varones	Gim Mayor	
21:00 a 22:30	Fútbol Femenino	Gim Mayor	
			<b>Mar-Jue</b>
18:00 a 19:30	Fútbol mayores de 30 años	Gim Mayor	
19:30 a 21:00	Básquetbol recreativo varones	Gim Mayor	
20:15 a 21:45	Acondicionamiento Físico	Dorado	
21:00 a 22:30	Voleibol Plantel varones	Gim Mayor	
			<b>Sábados</b>
12:00 a 14:00	Básquetbol Masculino	Gim Mayor	



## Sala de Musculación

Lunes a Viernes	7:00 a 22:30
Sábados	8:00 a 15:00

Para realizar las actividades, gimnasias e ingresar a la Sala es obligatorio traer ind. deportiva (calzado deportivo, jogging, calza, short, bermuda, remera) y toalla.  
Consultar al Profesor para el armado de la Rutina.