

En móviles, rote la pantalla para una mejor visualización de las columnas

## CAMPO DE GOLF

Todos los días de 08:00 a 18:00 hs.

### Driving Range

Lunes y martes de 09:00 a 17:00 hs.  
Miércoles a domingo de 08:30 a 17:00 hs.

### Casilla de Palos

Todos los días de 08:00 a 18:00 hs.

### Administración

Todos los días de 08:00 a 17:00 hs.

## SALA MUSCULACIÓN

	LUNES SÁBADOS DOMINGOS	A VIERNES	8A 13 Y 15 A 21 HRS 8 A 13 Y 15 A 20 HRS 8 A 12 Y 16 A 19 HRS
11 a 14 años	Lunes	A VIERNES	15:30 a 16:30 hrs

	LUNES SÁBADOS DOMINGOS	A VIERNES	8 A 12:30 HRS Y 15 A 19:00 HRS 8.00 a 12.30 y 14.30 a 18.30 HRS 8 a 12 HRS
--	------------------------------	-----------	--

## PISCINA NIÑOS Y ADOLESCENTES

ACTIVIDAD	DOCENTE	DÍAS	HORAS	EDADES
NATACIÓN	MARCELA - FLORENCIA	LUNES - MIÉRCOLES	17:15 A 18	3 Y 4
NATACIÓN	CELINA - MARIA NOEL	LUNES - MIÉRCOLES	17:15 A 18	5 Y 6
NATACIÓN	MARCELA - FLORENCIA	LUNES - MIÉRCOLES	18 a 18:45	7 Y 9
NATACIÓN	CELINA - MARIA NOEL	LUNES - MIÉRCOLES	18 a 18:45	10 Y 11
NATACIÓN	MARCELA - FLORENCIA	LUNES - MIÉRCOLES	18:45 a 19:30	7 Y 9
NATACIÓN	CELINA - MARIA NOEL	LUNES - MIÉRCOLES	18:45 a 19:30	10 Y 11
PLANTEL ADOLESCENTES	SANTIAGO	MARTES - JUEVES - VIERNES	17:15 A 18:30	12 A 17

## PISCINA ADULTOS

INTENSIDAD	Alta	Media Alta	Media	Baja
PLANTEL ADULTOS	SANTIAGO	LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES	08:00	más 18 años
NATACION ADULTOS INTERMEDIOS	CELINA	MARTES - JUEVES	08:00	más 18 años
NATACION ADULTOS PRINC. E INTER.	CAROLINA	SÁBADOS	09:00	más 18 años
NATACION ADULTOS PRINCIPIANTES	FLORENCIA	LUNES Y MIÉRCOLES	20:00	más 18 años
NATACION ADULTOS INTERMEDIOS	CAROLINA	MARTES Y JUEVES	19:00	más 18 años
HIDROTERAPIA I	RUBEN - CAROLINA	LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES	10:00	más 18 años
HIDROTERAPIA I	DEBORA	SÁBADOS	10:30	más 18 años
HIDROTERAPIA II	RUBEN - DÉBORA	MARTES - JUEVES - SÁBADOS	12:15	más 18 años
HIDROTERAPIA III	CAROLINA - DÉBORA	MARTES Y JUEVES	20:15	más 18 años

## HORARIOS DE PISCINA LIBRE

ACTIVIDAD	DÍA	HORARIO I	HORARIO II
PISCINA CERRADA (10)	LUNES - MIERCOLES	11:30 A 12:30 // 13 A 14	21:15 A 22:15
PISCINA CERRADA (10)	VIERNES	11:30 A 12:30 // 13 A 14	19 A 20
PISCINA CERRADA (10)	MARTES - JUEVES	10 A 11	
PISCINA CERRADA (10)	SÁBADO	17:30 A 18:30	19 A 20
PISCINA CERRADA (10)	DOMINGO	10 A 12 // 11:30 A 12:30	15 a 19

## ACTIVIDADES PARA MENORES

ACTIVIDAD	DOCENTE	DÍAS	HORAS	LOCACIÓN
GIMNASIA ARTÍSTICA Grupo Nivel 1	LUCIANA	MARTES Y JUEVES	17:30 HORAS	SALÓN DOJO
GIMNASIA ARTÍSTICA Grupo Nivel 2	LUCIANA	MARTES Y JUEVES	18:15 HORAS	SALÓN DOJO
GIMNASIA ARTÍSTICA Grupo Nivel 3	LUCIANA	MARTES Y JUEVES	19:00 HORAS	SALÓN DOJO
FÚTBOL niños 7 a 9 años	MARIANO	MARTES Y JUEVES	17:30 HORAS	CANCHA
FÚTBOL niños 4 a 6 años	MARIANO	MARTES Y JUEVES	18:15 HORAS	CANCHA
FÚTBOL niños 10 a 12 años	MARIANO	MARTES Y JUEVES	19:00 HORAS	CANCHA
FÚTBOL mayor de 16 años	MARIANO	MIÉRCOLES	19:30 HORAS	CANCHA
DANZA 4 a 6 años	LUCIANA	MIÉRCOLES	17:30 HORAS	SALÓN DOJO
DANZA 7 a 9 años	LUCIANA	MIÉRCOLES	18:15 HORAS	SALÓN DOJO
DANZA 10 a 11 años	LUCIANA	MIÉRCOLES	19:00 HORAS	SALÓN DOJO
KARATE niños 4 a 6 años	JORGE	LUNES - VIERNES	17:30 HORAS	SALÓN DOJO
KARATE niños 7 A 11 años	JORGE	LUNES - VIERNES	18:00 HORAS	SALÓN DOJO
KARATE jóvenes y adultos	JORGE	LUNES - VIERNES	19:00 HORAS	SALÓN DOJO
YOGA 10 a 11 años	ANDREA	LUNES	17:30 HORAS	ROLAND GARRÓS
YOGA 4 a 6 años	ANDREA	LUNES	18:15 HORAS	ROLAND GARRÓS
YOGA 7 A 9 años	ANDREA	LUNES	19:00 HORAS	ROLAND GARRÓS
ZONA DE TRÁNSITO	DÉBORA - VIRGINIA	LUNES A VIERNES	17:30 A 19:30 HORAS	SALÓN DE PIEDRA

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ADULTOS Y JÓVENES

Intensidad	Alta	Media alta	Media	Baja
ACTIVIDAD	DOCENTE	DÍAS	HORAS	EDADES
FULL LOCAL	NOELIA	LUNES-MIERCOLES-VIERNES	08:15	Mayor de 14 años
PICKELBALL	RUBEN	VIERNES	11:00	Mayor de 18 años
ESPACIO VITAL	RUBEN	LUNES-MIERCOLES	11:00	Mayor de 60 años
CORE	SEBASTIÁN	LUNES-MIERCOLES	11:00	Mayor de 14 años
HIGH FUNCIONAL Lady (Exclusivo damas)	DANIELO	LUNES-MIERCOLES	14:00	Mayor de 14 años
PERFORMANCE TRAINING	DANIELO	MARTES - JUEVES	18:15	Mayor de 14 años
GROUP CYCLNG	VERÓNICA	MARTES - JUEVES	19:00	Mayor de 14 años
PERFORMANCE TRAINING	DANIELO	VIERNES	14:00	Mayor de 14 años
HATHA YOGA	WASHINGTON	MARTES Y VIERNES	19:00	Mayor de 14 años
SPINNING	GABRIELA	LUNES-MIERCOLES - VIERNES	19:00	Mayor de 14 años
CORREDORES	MAURO	LUNES-MIERCOLES - VIERNES	19:15	Mayor de 18 años
GIMNASIA CORRECTIVA	RUBEN	VIERNES	17:30	Mayor de 12 años
STRETCHING	ADRIANA	LUNES	09:30	Mayor de 14 años
STRETCHING	ADRIANA	VIERNES	10:00	Mayor de 14 años
FUNCIONAL	MAURO	LUNES - VIERNES	18:15	Mayor de 14 años
INT. TRAINING	SEBASTIÁN	MIÉRCOLES	18:15	Mayor de 14 años
SPINNING	ADRIANA	MARTES - JUEVES	08:15	Mayor de 14 años
BALANCE CORPORAL	ADRIANA	MARTES - JUEVES	09:30	Mayor de 14 años
YOGA CONTEMPLATIVO	ANDREA	MIÉRCOLES Y VIERNES	09:00	Mayor de 14 años
RITMOS	SEBASTIÁN	MARTES - JUEVES	11:30	Mayor de 14 años
PILATES	NATALIA	MARTES - JUEVES	17:30	Mayor de 14 años
ESPACIO ADOLESCENTE	DANIELO	LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES	16 A 17	Mayor de 14 años
FÚTBOL	MARIANO	MIÉRCOLES	19:30	Mayor de 16 años
KARATE	JORGE	LUNES-VIERNES	19:00	Mayor de 12 años

## TENIS MENORES – PREPLANTEL - PLANTEL - ADULTOS

ACTIVIDAD	DÍAS	HORAS	EDADES/CATEGORÍAS	
MINI TENIS	MARTES	JUEVES	17:30 HS.	4 A 6
TENIS MENORES	LUNES	MIÉRCOLES	17:30 HS.	7 A 9 GRUPO 1
TENIS MENORES	LUNES	MIÉRCOLES	18:15 HS.	7 A 9 GRUPO 2
TENIS MENORES	MARTES	JUEVES	18:30 HS.	10 A 12
GRUPO SOCIAL +13	LUNES	MIÉRCOLES	18:30 HS.	MAS 13
PRE PLANTEL	LUNES	MIÉRCOLES - VIERNES	17:30 HS.	
PLANTEL	LUNES	A VIERNES	17:00 HS.	
TENIS ADULTOS	LUNES	MIÉRCOLES	19:15 HS.	INICIACIÓN/PRINCIP
TENIS ADULTOS	LUNES	MIÉRCOLES	9:00 HS.	PRINCIPIANTES/INTERM
TENIS ADULTOS	MARTES	JUEVES	19:15 HS.	INTERMEDIO/AVAN
TENIS ADULTOS	SÁBADOS		10:00 A 12:00 HS.	CLASES CON PARTIDOS

En móviles, rote la pantalla para una mejor visualización de las columnas

## CAMPO DE GOLF

Todos los días de 08:00 a 18:00 hs.

### Driving Range

Lunes y martes de 09:00 a 17:00 hs.

Miércoles a domingo de 08:30 a 17:00 hs.

### Casilla de Palos

Todos los días de 08:00 a 18:00 hs.

### Administración

Todos los días de 08:00 a 17:00 hs.

## SEDE CENTRAL

SALA MUSCULACIÓN	LUNES	A VIERNES	8 A 13 Y 15 A 21 HRS
	SÁBADOS		8 A 13 Y 15 A 20 HRS
	DOMINGOS		8 A 12 Y 16 A 19 HRS

RESERVAS TENIS	LUNES	A VIERNES	8 A 12:30 HRS Y 15 A 19:00 HRS
	SÁBADOS		8.00 a 12.30 y 14.30 a 18.30 HRS
	DOMINGOS		8 a 12 HRS

## FITNESS

ACTIVIDAD	DOCENTE	DÍAS	HORAS	EDADES
FULL LOCAL	NOELIA	LUNES-MIERCOLES-VIERNES	08:15	Mayor de 14 años
PICKELBALL	RUBEN	VIERNES	11:00	Mayor de 18 años
ESPACIO VITAL	RUBEN	LUNES-MIERCOLES	11:00	Mayor de 60 años
CORE	SEBASTIÁN	LUNES-MIERCOLES	11:00	Mayor de 14 años
HIGH FUNCIONAL <i>Lady</i> (Exclusivo damas)	DANIELO	LUNES-MIERCOLES	14:00	Mayor de 14 años
PERFORMANCE TRAINING	DANIELO	MARTES - JUEVES	18:15	Mayor de 14 años
GROUP CICLYNG	VERÓNICA	MARTES - JUEVES	19:00	Mayor de 14 años
PERFORMANCE TRAINING	DANIELO	VIERNES	14:00	Mayor de 14 años
HATHA YOGA	WASHINGTON	MARTES Y VIERNES	19:00	Mayor de 14 años
SPINNING	GABRIELA	LUNES-MIERCOLES - VIERNES	19:00	Mayor de 14 años
CORREDORES	MAURO	LUNES-MIERCOLES - VIERNES	19:15	Mayor de 18 años
GIMNASIA CORRECTIVA	RUBEN	VIERNES	17:30	Mayor de 12 años
STRETCHING	ADRIANA	LUNES	09:30	Mayor de 14 años
STRETCHING	ADRIANA	VIERNES	10:00	Mayor de 14 años
FUNCIONAL	MAURO	LUNES -VIERNES	18:15	Mayor de 14 años
INT. TRAINING	SEBASTIÁN	MIÉRCOLES	18:15	Mayor de 14 años

<b>SPINNING</b>	ADRIANA	MARTES - JUEVES	08:15	Mayor de 14 años
<b>BALANCE CORPORAL</b>	ADRIANA	MARTES - JUEVES	09:30	Mayor de 14 años
<b>YOGA CONTEMPLATIVO</b>	ANDREA	MIÉRCOLES Y VIERNES	09:00	Mayor de 14 años
<b>RITMOS</b>	SEBASTIÁN	MARTES - JUEVES	11:30	Mayor de 14 años
<b>PILATES</b>	NATALIA	MARTES - JUEVES	17:30	Mayor de 14 años
<b>ESPACIO ADOLESCENTE</b>	DANIELO	LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES	16 A 17	Mayor de 14 años
<b>FÚTBOL</b>	MARIANO	MIÉRCOLES	19:30	Mayor de 16 años

### PISCINA NIÑOS Y ADOLESCENTES

ACTIVIDAD	DOCENTE	DÍAS	HORAS	EDADES
<b>NATACIÓN</b>	MARCELA - FLORENCIA	LUNES - MIÉRCOLES	17:15 A 18	3 Y 4
<b>NATACIÓN</b>	CELINA - MARIA NOEL	LUNES - MIÉRCOLES	17:15 A 18	5 Y 6
<b>NATACIÓN</b>	MARCELA - FLORENCIA	LUNES - MIÉRCOLES	18 a 18:45	7 Y 9
<b>NATACIÓN</b>	CELINA - MARIA NOEL	LUNES - MIÉRCOLES	18 a 18:45	10 Y 11
<b>NATACIÓN</b>	MARCELA - FLORENCIA	LUNES - MIÉRCOLES	18:45 a 19:30	7 Y 9
<b>NATACIÓN</b>	CELINA - MARIA NOEL	LUNES - MIÉRCOLES	18:45 a 19:30	10 Y 11
<b>PLANTEL ADOLESCENTES</b>	SANTIAGO	MARTES - JUEVES - VIERNES	17:15 A 18:30	12 A 17

### PISCINA ADULTOS

ACTIVIDAD	DOCENTE	DÍAS	HORAS	EDADES
<b>PLANTEL ADULTOS</b>	SANTIAGO	LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES	08:00	más 18 años
<b>NATACION ADULTOS INTERMEDIOS</b>	CELINA	MARTES - JUEVES	08:00	más 18 años
<b>NATACION ADULTOS PRINC. E INTER.</b>	CAROLINA	SÁBADOS	09:00	más 18 años
<b>NATACION ADULTOS PRINCIPIANTES</b>	FLORENCIA	LUNES Y MIÉRCOLES	20:00	más 18 años
<b>NATACION ADULTOS INTERMEDIOS</b>	CAROLINA	MARTES Y JUEVES	19:00	más 18 años
<b>HIDROTERAPIA I</b>	RUBEN - CAROLINA	LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES	10:00	más 18 años
<b>HIDROTERAPIA I</b>	DEBORA	SÁBADOS	10:30	más 18 años
<b>HIDROTERAPIA II</b>	RUBEN - DÉBORA	MARTES - JUEVES - SÁBADOS	12:15	más 18 años
<b>HIDROTERAPIA III</b>	CAROLINA - DÉBORA	MARTES Y JUEVES	20:15	más 18 años

### HORARIOS DE PISCINA LIBRE

ACTIVIDAD	DÍA	HORARIO I	HORARIO II	
<b>PISCINA CERRADA (10)</b>	LUNES - MIÉRCOLES	11:30 A 12:30 // 13 A 14	21:15 A 22:15	
<b>PISCINA CERRADA (10)</b>	VIERNES	11:30 A 12:30 // 13 A 14	19 A 20	
<b>PISCINA CERRADA (10)</b>	MARTES - JUEVES	10 A 11		
<b>PISCINA CERRADA (10)</b>	SÁBADO	17:30 A 18:30	19 A 20	
<b>PISCINA CERRADA (10)</b>	DOMINGO	10 A 12 // 11:30 A	15 a 19	

FISICINA CERRADA (10)	DOMINGO	12:30	19:00	
-----------------------	---------	-------	-------	--

ACTIVIDADES PARA MENORES				
ACTIVIDAD	DOCENTE	DÍAS	HORAS	LOCACIÓN
GIMNASIA ARTÍSTICA Grupo Nivel 1	LUCIANA	MARTES Y JUEVES	17:30 HORAS	SALÓN DOJO
GIMNASIA ARTÍSTICA Grupo Nivel 2	LUCIANA	MARTES Y JUEVES	18:15 HORAS	SALÓN DOJO
GIMNASIA ARTÍSTICA Grupo Nivel 3	LUCIANA	MARTES Y JUEVES	19:00 HORAS	SALÓN DOJO
FÚTBOL niños 7 a 9 años	MARIANO	MARTES Y JUEVES	17:30 HORAS	CANCHA
FÚTBOL niños 4 a 6 años	MARIANO	MARTES Y JUEVES	18:15 HORAS	CANCHA
FÚTBOL niños 10 a 12 años	MARIANO	MARTES Y JUEVES	19:00 HORAS	CANCHA
FÚTBOL mayor de 16 años	MARIANO	MIÉRCOLES	19:30 HORAS	CANCHA
DANZA 4 a 6 años	LUCIANA	MIÉRCOLES	17:30 HORAS	SALÓN DOJO
DANZA 7 a 9 años	LUCIANA	MIÉRCOLES	18:15 HORAS	SALÓN DOJO
DANZA 10 a 11 años	LUCIANA	MIÉRCOLES	19:00 HORAS	SALÓN DOJO
KARATE niños 4 a 6 años	JORGE	LUNES - VIERNES	17:30 HORAS	SALÓN DOJO
KARATE niños 7 A 11 años	JORGE	LUNES - VIERNES	18:00 HORAS	SALÓN DOJO
KARATE jóvenes y adultos	JORGE	LUNES - VIERNES	19:00 HORAS	SALÓN DOJO
YOGA 10 a 11 años	ANDREA	LUNES	17:30 HORAS	ROLAND GARRÓS
YOGA 4 a 6 años	ANDREA	LUNES	18:15 HORAS	ROLAND GARRÓS
YOGA 7 A 9 años	ANDREA	LUNES	19:00 HORAS	ROLAND GARRÓS
ZONA DE TRÁNSITO	DÉBORA - VIRGINIA	LUNES A VIERNES	17:30 A 19:30 HORAS	SALÓN DE PIEDRA

TENIS MENORES – PREPLANTEL - PLANTEL - ADULTOS				
ACTIVIDAD	DÍAS		HORAS	EDADES/CATEGORÍAS
MINI TENIS	MARTES	JUEVES	17:30 HS.	4 A 6
TENIS MENORES	LUNES	MIÉRCOLES	17:30 HS.	7 A 9 GRUPO 1
TENIS MENORES	LUNES	MIÉRCOLES	18:15 HS.	7 A 9 GRUPO 2
TENIS MENORES	MARTES	JUEVES	18:30 HS.	10 A 12
GRUPO SOCIAL +13	LUNES	MIÉRCOLES	18:30 HS.	MAS 13
PRE PLANTEL	LUNES	MIÉRCOLES - VIERNES	17:30 HS.	
PLANTEL	LUNES	A VIERNES	17:00 HS.	
TENIS ADULTOS	LUNES	MIÉRCOLES	19:15 HS.	INICIACIÓN/PRINCIPIANTES
TENIS ADULTOS	LUNES	MIÉRCOLES	9:00 HS.	PRINCIPIANTES/INTERMEDIO
TENIS ADULTOS	MARTES	JUEVES	19:15 HS.	INTERMEDIO/AVANZADO
TENIS ADULTOS	SÁBADOS		10:00 A 12:00 HS.	CLASES CON PARTIDOS