

Horario	Actividad	Gimnasio
7:05 a 7:50	Aero local	Gim A
8:15 a 9:00	Pilates	Gim A
8:30 a 9:30	Yoga	Gim C
9:15 a 10:00	Tonificación	Gim A
9:30 a 10:30	Yoga	Gim C
10:45 a 11:30	Yoga Pilates	Lun y Mié Gim C Vie Gim A
13:00 a 14:00	Aero local	Gim A
14:30 a 15:15	Coreografía	Gim A
14:30 a 15:15	Gim Adultos	Dorado
15:00 a 16:00	Osteoarticular	Gim B
15:40 a 16:25	Aero Local	Gim A
16:00 a 17:00	Tai Chi	Gim B
16:25 a 17:10	Personalizada	Dorado
16:25 a 16:55	Localizada	Gim A
17:00 a 18:00	Yoga	Gim C
17:30 a 18:15	Aero Local	Dorado
17:40 a 18:25	Pilates	Gim B
18:00 a 19:00	Yoga	Gim C
18:30 a 19:15	Local Gim Suave Streching Relax	Lunes y Viernes Viernes
18:30 a 19:30	Entrenamiento Funcional	Dorado
19:30 a 20:15	Lunes Miércoles Viernes Aero lat.coreo Aero c/coreo Aero local	Gim A
20:30 a 21:00	Tonificación	Dorado
21:15 a 22:00	Streching Relax	Lun y Mié Gim A

Gimnasias Mixta

Lun-Mié-Vie

Indumentaria para las clases:
Short, Remera, Calza, Medias y Calzado deportivo.

Para concurrir a las clases de *Spinning* es necesario anotarse en Canastería previamente.

Traer candado.

Los horarios pueden estar sujeto a modificaciones

Horario	Actividad	Gimnasio
7:00 a 7:40	Pilates	Gim A
7:45 a 8:30	Pilates	Gim A
8:30 a 9:25	Tai Chi	Gim B
9:10 a 9:50	Localizada	Gim A
9:35 a 10:25	Gim Osteoarticular	Gim B
10:00 a 10:45	Gimnasia Suave	Gim A
10:35 a 11:30	Yoga	Gim C
12:30 a 13:00	GAP	Gim A
13:00 a 13:45	Aero local	Gim A
14:30 a 15:15	Aero local	Gim A
15:15 a 16:00	Streching Relax	Gim B
15:30 a 16:15	Step local - Aero local	Gim A
16:30 a 17:00	Abdominales	Gim A
17:30 a 18:15	GAP	Gim A
17:30 a 18:30	ZUMBA	Dorado
18:30 a 19:15	GAP	Dorado
19:30 a 20:15	Step local - Aero local	Gim A
20:15 a 21:45	Entrenamiento Funcional	Dorado
20:30 a 21:00	Abdominales	Gim B
21:00 a 21:45	Pilates	Gim B

Gimnasias Mixta

Mar-Jue

Horario	Actividad	Gimnasio
10:30 a 11:15	Aero Local	Gim A
11:30 a 12:00	Localizada	Gim A
13:15 a 14:00	Localizada	Gim B

Gimnasias Mixta

Sábados

Spinning

Lun-Mié-Vie
8:00 a 8:50 8:50 a 9:00 abdominal.
9:15 a 9:55 TRX Spinning interval
14:00 a 14:45 Spinning-Abdominales
14:45 a 15:30
17:00 a 17:30
17:45 a 18:15
19:30 a 20:15
21:10 a 21:55

Mar-Jue
8:15 a 9:00
14:30 a 15:30 Spinning-TRX
16:40 a 17:25
17:45 a 18:25
18:30 a 19:00
19:15 a 20:00
20:15 a 21:00

Sábado
12:15 a 13:00

Para ingresar a la clase de Spinning es obligatorio traer toalla

Actividades Especiales

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

17 años en adelante Actividades Adultos



Planes para la salud y el bienestar

Informes y agenda:
en Administración

Consultas con Nutricionista

Plan para bajar de peso. Asesoramiento para Deportistas

Consultas Fisioterapeuta y Kinesióloga

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

Actividades Deportivas

Horario	Actividad	Gimnasio	
8:10 a 8:50	Fútbol varones	Gim Mayor	Lun-Mié-Vie
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	
18:00 a 19:30	Fútbol mayores de 30 años	Gim Mayor	Mar-Jue
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	
9:45 a 11:00	Voleibol recreativo	Polideportivo	Sábados
12:00 a 14:00	Básquetbol Masculino	Gim Mayor	
14:00 a 16:00	Fútbol Femenino	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.

Instructivo para socios: Actividad de Piscina

Indumentaria

Short de Baño (no blanco)
Traje de Baño entero (no blanco)
Romanitas
Toalla
Gorra para Pileta

Funcionamiento

Antes de ingresar a la piscina es obligatorio ducharse sin traje de baño, con agua y jabón.

Nado Libre y Piscina libre: para ingresar en estos horarios es necesario saber nadar y tener 14 años. Prueba obligatoria de Aptitud Piscina Libre. Consultar en Dpto. Físico.

Al ingresar a la piscina informarse cuáles son los andariveles de actividad libre, nado rápido y nado lento.

Dentro del andarivel, la circulación de nado es por la derecha, tanto a la ida como a la vuelta.

Andarivel de nado rápido:

es para nado continuo y rápido. Para personas que están acostumbradas a nadar. Se nadan distancias largas y a una velocidad rápida.

Andarivel nado lento:

es para nadadores que nadan a un ritmo menor, nadadores con menor experiencia, principiantes, etc.

En el caso de tener que cambiar de cubo, si este no es el cubo siguiente, salir por la escalera e ingresar nuevamente por la otra escalera. De esta forma evitaremos accidentes innecesarios.

Cuando se nada es necesario hacerlo con los ojos abiertos, pues en caso de que uno se desvíe se puede ver si viene una persona en sentido contrario y evitar accidentes.

No está permitido:

Tirarse dando vueltas, empujarse y/o correr.

Ante cualquier duda consultar al Profesor de Guardia en Piscina.

17 años en adelante
Actividades Adultos



Piscina



Es obligatorio ducharse con agua y jabón, sin traje de baño antes de ingresar a la piscina.
Prohibida la entrada a la piscina con maquillaje y/o crema.
De todos depende la higiene de la piscina.

Planes para la salud y el bienestar

Informes y agenda:
en Administración

Consultas con Nutricionista

Plan para bajar de peso. Asesoramiento para Deportistas

Consultas Fisioterapeuta y Kinesióloga

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

Horario	Actividad	
7:00 a 7:50	Enseñanza de Natación	Actividades Piscina Mixta
8:00 a 8:45	Hidroginmasia	
9:15 a 10:00	Enseñanza de Natación	Lun-Mié-Vie
9:15 a 10:00	Hidroginmasia	
12:15 a 13:00	Enseñanza de Natación	Lun, Mié y Vie
14:15 a 15:00	Hidroginmasia	Nado Libre 14 años en adelante sabiendo nadar
14:30 a 15:15	Enseñanza de Natación <small>Todos los niveles</small>	7:00 a 16:00
15:30 a 16:15	Enseñanza de Natación	17:15 a 18:30
15:30 a 16:15	Hidroginmasia	20:15 a 22:30
18:30 a 19:15	Hidroginmasia	Hidrojet
18:30 a 19:15	Enseñanza de Natación	7:00 a 9:15
19:30 a 20:15	Enseñanza de Natación	12:00 a 13:00
20:15 a 22:00	Piscina familiar	15:15 a 15:30
20:30 a 21:15	Hidroginmasia	19:15 a 19:30
		20:15 a 22:30

Horario	Actividad	
7:45 a 8:30	Hidroginmasia	Actividades Piscina Mixta
8:40 a 9:30	Enseñanza de Natación	
8:45 a 9:30	Hidroginmasia	Mar-Jue
12:30 a 13:15	Hidroginmasia	
15:30 a 16:15	Hidroginmasia	Mar y Jue
16:30 a 17:15	Hidroginmasia	Nado Libre 14 años en adelante sabiendo nadar
17:30 a 18:15	Hidroginmasia	7:00 a 17:30
18:30 a 19:15	Enseñanza de Natación	18:30 a 22:30
19:15 a 20:00	Enseñanza de Natación	Hidrojet
19:30 a 20:15	Hidroginmasia	7:00 a 8:30
20:00 a 21:00	Nado Entrenamiento	9:30 a 11:00
21:15 a 22:00	Enseñanza de Natación	12:00 a 15:00
		20:15 a 22:30

Horario	Actividad	
9:00 a 9:45	Enseñanza de Natación	Actividades Piscina Mixta
10:00 a 15:00	Piscina Familiar	
12:15 a 13:00	Hidroginmasia	Sábados
		Sábados
		Nado Libre 14 años en adelante sabiendo nadar
		8:00 a 15:00
		Hidrojet
		8:00 a 11:30
		13:00 a 15:00

Los horarios y modalidades de clase pueden estar sujeto a modificaciones

Actividades Especiales Mixta

Horario	Actividad	
13:00 a 14:00	Hidroginmasia Espalda Sana <small>Cupos limitados</small>	Lun, Mié y Vie
19:30 a 22:00	Nado Sub Acuático	Lun y Mié
20:15 a 22:00	Piscina Familiar	
13:30 a 14:15	Hidroginmasia Espalda Sana <small>Cupos limitados</small>	Mar y Jue
20:00 a 21:00	Nado Entrenamiento	
11:00 a 11:30	Matronatación <small>4 meses a 2 años</small>	Sábados
10:00 a 15:00	Piscina Familiar	

Piscina familiar

Socios de 11 años, que sepan nadar, podrán concurrir solos. Prueba obligatoria de Aptitud Piscina Libre. Consultar en Dpto. Físico.

Niños de 2 a 10 años deben concurrir acompañados por un adulto.

El acompañante deberá tener vigente su Exámen Médico.

Con el Exámen Médico vencido no podrá ingresar.

El Exámen Médico tiene 2 años de validez. Controle su vencimiento.

Deberá traer candado. Consultar costos en Administración o Canastería.