

ACTIVIDADES FÍSICAS

Gimnasia aeróbica

Lunes, miércoles y viernes de 9 a 10 hs.

Gimnasia para adultos

Lunes, miércoles y viernes de 8 a 9 y de 9 a 10 hs.

Gimnasia terapéutica

Lunes y miércoles de 10 a 11 hs.

Gimnasia para la 3ra edad (+60 años)

Martes y jueves de 9 a 10 hs.

Gimnasia femenina

Martes y jueves de 16:30 a 17:30 hs.

Gimnasia y deporte (caballeros +35 años)

Martes y jueves de 19:30 a 20:30 hs.

Yoga

Martes y jueves de 11:15 a 12:45 hs.

Boxeo

Martes y jueves 18:30 hs.

ESCUELAS DEPORTIVAS

Fútbol infantil → lunes, miércoles y viernes

6 a 8 años de 18 a 19 hs. / 9 y 10 años de 17 a 18 hs.

11 y 12 años de 16 a 17 hs. / 13 a 15 años de 15 a 16 hs.

Fútbol para mayores → martes y jueves de 20:30 a 21:30 hs.

Básquet → lunes, miércoles y viernes

6 a 8 años de 16:30 a 17:30 hs. / 9 a 11 años de 17:30 a

18:30 hs.

12 a 14 años de 18:30 a 19:30 hs. / 15 a 17 años de 19:30 a

20:30 hs.

+17 años (lun y vie) de 20:30 a 21:30 hs.

Básquet femenino → martes y jueves

6 a 12 años de 17 a 18 hs. / +13 años de 18 a 19 hs.

Patín artístico → lunes y miércoles

6 a 10 años de 14:30 a 15:30 hs. / 11 a 15 años de 15:30 a 16:30 hs.

Handball → martes y jueves

6 a 10 años de 16:30 a 17:30 hs. / 11 a 15 años de 15 a 16:30 hs.

Voleibol → martes y jueves

6 a 12 años de 17:30 a 18:30 hs. / 13 a 16 años de 18:30 a 19:30 hs. / +17 años de 19:30 a 20:30 hs.

Karate → lunes y miércoles de 19 a 20 hs.

Tae Kwon Do → martes y jueves de 17:30 a 18:30 hs.

Educación física inicial (3 a 5 años) → Viernes de 16 a 17 hs.

Gimnasia deportiva → viernes de 17 a 18 hs.

Hockey → lunes y miércoles de 11 a 12 hs.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

ESCUELA DE NATACIÓN

Infantiles (4 y 5 años)

Lunes y miércoles de 16:15 a 17 hs.

Niños (6 a 12 años)

Lunes, miércoles y viernes 9:30 a 10:15 / 17:15 a 18 / 18 a 18:45 hs.

Martes y jueves 9:30 a 10:15 / 17:15 a 18 / 18 a 18:45 hs.

Juveniles (13 a 17 años)

Lunes, miércoles y viernes 8:45 a 9:30 / 18:45 a 19:30 hs.

Martes y jueves 8:45 a 9:30 / 18:45 a 19:30 hs.

Adultos (+18 años)

Lunes, miércoles y viernes 8 a 8:45 / 8:45 a 9:30 / 10:15 a 11 / 19:30 a 20:15 hs.

Martes y jueves a 8:45 / 8:45 a 9:30 / 10:15 a 11 / 19:30 a 20:15 hs.

Viernes de 16:15 a 17 - Sábados de 8 a 8:45

ACTIVIDADES ESPECIALES

Aquagym

Lunes, miércoles y viernes 10:15 a 11 / 11 a 11:45 hs.

Martes y jueves 10:15 a 11 / 11 a 11:45 / 16:15 a 17 hs.

Sábados 8:45 a 9:30 hs.

Pileta terapéutica (con prescripción médica)

Lunes, miércoles y viernes 10:15 a 11 / 11 a 11:45 hs.

Martes y jueves 10:15 a 11 / 11 a 11:45 / 16:15 a 17 hs.

Sábados 8:45 a 9:30 hs.

Pileta para embarazadas

Viernes de 16:15 a 17 hs.

Pileta libre

Lunes, miércoles y viernes 8 a 8:45 / 8:45 a 9:30 / 12 a 13 / 13 a 14 / 14 a 15 / 15 a 16

Martes y jueves 8 a 8:45 / 8:45 a 9:30 / 12 a 13 / 13 a 14 / 14 a 15 / 15 a 16

Sábados 12 a 13 / 13 a 14 / 14 a 15 / 15 a 16 / 16 a 17

REQUISITOS

ACTIVIDADES FISICAS

- ✓ Inscripción
- ✓ Apto médico

ACTIVIDADES ACUATICAS

- ✓ Inscripción
- ✓ Apto médico
- ✓ Revisación mensual (concurrir en malla y ojotas).
- ✓ Malla entera o de competición, gorro y ojotas.

LA REVISACIÓN MÉDICA ES OBLIGATORIA

APTO MÉDICO: Es obligatorio presentar un apto de salud de su médico de cabecera. Caso contrario no podrá iniciar la actividad.