

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ADULTOS

## LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES

HORARIO	ACTIVIDAD	EDADES	PROFESOR	LUGAR	AFORO
07.00 A 07.45	BIC. ESTACIONARIAS	+ 16	M. LOVESIO	SALA SPINNING	27
07.30 A 09.00	CORREDORES	+12	G. ANGELORO	A. LIBRE & POLIDEP.	32
07.15 A 08.00	FUNCIONAL SENIOR	AD. MAYORES	G. CORTAZZO	GIM A	24
07:15 A 08:00	ENT. FUNCIONAL	+ 16	J. ALVAREZ	ZONA FUNCIONAL	19
08: 15 A 9:15	CONSULTORIA DEPORTIVA   EVALUACION FISICA	+ 16 AÑOS	G. CORTAZZO	SALA EVAL.-LACTANCIA	1
08.15 A 09.00	BIC ESTACIONARIAS	+12	J. ALVAREZ	SALA SPINNING	27
08.15 A 09.00	* HIIT MIXTO	+12	M. LOVESIO	POLIDEPORTIVO	32
08.10 A 08.50	STEP	+ 16	B. FERREIRA	GIM A	24
09.00 A 10.00	AERO LOCALIZADA	+ 16	B. FERREIRA	GIM A	24
09.15 A 10.00	ENT. FUNCIONAL	+ 16	M. LOVESIO	ZONA FUNCIONAL	19
09:30 A 11:30	VOLEIBOL FEMENINO (MIER.)	+16 AÑOS	F.PÉREZ	POLIDEPORTIVO	20
10.05 A 11.05	AERO LOCALIZADA	+ 16	K. MOURADIÁN	GIM A	24
11.15 A 12.00	GIBI	AD. MAYORES	K. MOURADIÁN	GIM A	24
12.30 A 13.30	ENT. FUNCIONAL	+ 16	D. ARCA	GIM A	24
14.30 A 16.00	BIKE AERO LOCAL	+ 16	G. PEREZ	GIM A	24
16.15 A 17.15	GIM. ADULTOS MAYORES	+ 65	G. PÉREZ	FAY CROCKER	13
17.15 A 18.15*	TRX POWER	+12	M. DEVINCENZI	ZONA FUNCIONAL	19
18.15 A 19.00	GAP EXTREME	+12	N. GRANJA	ZONA FUNCIONAL	19
18.30 A 19.30	LOCAL MIXTA	+12	É. IVALDI	GIM A	24
18.30 A 19.15	BICICLETAS ESTACIONARIAS	+12 AÑOS	G. STEBNIKI	SALA SPINNING	27
18:30 A 19:30	VOLEIBOL MIXTO (VIERNES)	+12 AÑOS	J. ALVAREZ	POLIDEPORTIVO	24
19.30 A 20.15	HIIT MIXTO	+ 16 AÑOS	N. GRANJA	GIM A	24
19.30 A 20.15	BICICLETAS ESTACIONARIAS	+12 AÑOS	M. LOVESIO	SALA SPINNING	27
19.30 A 21.00	BÁSQUETBOL (LUN. Y MIER.)	+35	G. STEBNIKI	POLIDEPORTIVO	15
20.20 A 21.00	LOCAL GAP MIXTA	+ 16 AÑOS	É. IVALDI	GIM A	24
20.30 A 21.30	ENT. FUNCIONAL	+ 16 AÑOS	M. DEVINCENZI	ZONA FUNCIONAL	19



# ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ADULTOS

## MARTES - JUEVES

HORARIO	ACTIVIDAD	EDADES	PROFESOR	LUGAR	AFORO
07.15 A 08.00	ENT. FUNCIONAL	+12	M. LOVESIO	POLIDEPORTIVO	32
07.30A 08.30	GIMNASIA CABALLEROS	+ 16	G. CORTAZZO	GIM A	24
07.30 A 09.00	CICLISMO & TRIATLÓN	+ 16	G. ANGELORO	EXTERIOR	20
07.30 A 08.30	LOCAL MIXTA	+ 16	A. BLANCO (M) & BEATRIZ (J)	FAY CROCKER	14
08.15 A 09.00	FÚTBOL VARONES	+ 35	M. LOVESIO	POLIDEPORTIVO	15
08.45 A 09.30	BICICLETAS ESTACIONARIAS	+12	G. CORTAZZO	SALA SPINNING	27
08.30 A 09.30	AERO LOCALIZADA	+ 16	B. FERREIRA	GIM A	24
09:15 A 10:15	ACOND FISICO GENERAL	+ 16	M. LOVESIO	POLIDEPORTIVO	32
10.00 A 11.00	AERO LOCALIZADA	+ 16	K. MOURADIÁN	GIM A	24
11.15 A 12.00	HIGIENE DE COLUMNA	ADULTOS MAYORES	K. MOURADIÁN	GIM A	24
17:15 A 18:00	PREP. FÍSICA PARA EL TENIS	+12	D. ARCA	ZONA FUNCIONAL	19
18.00 A 18.45	ENT. FUNCIONAL	+12	M. DEVINCENZI	ZONA FUNCIONAL	19
18.15 A 19.00	ZUMBA	+12	N. GRANJA	GIM A	24
18.40 A 19.25	BICICLETAS ESTACIONARIAS	+12	G. STEBNIKI	SALA SPINNING	27
19.15 A 20.15	AERO BOX	+ 16	N. GRANJA	GIM A	24
20.15 A 21.15	BOX MASTER TRAINING	+ 16	M. DEVINCENZI	GIM A	24
20.30 A 22.00	KARATE	+13	J. MOKOSCE - V. RODRÍGUEZ	POLIDEPORTIVO	32



# ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ADULTOS

## SÁBADOS

HORARIO	ACTIVIDAD	EDADES	PROFESOR	LUGAR	AFORO
08.00 A 13.00	ACTIVACIÓN Y PREP. GOLF TORNEOS	+ 16 AÑOS	ISMAEL REY	ESPACIO GOLF	X
08:00 A 10:00	VOLLEYBALL FEMENINO	+16 AÑOS	F.PÉREZ	POLIDEPORTIVO	20
10.00 A 11.00	ENT. FUNCIONAL	+12 AÑOS	G. TOTH	ZONA FUNCIONAL	19
10.00 A 11.00	AERO LOCAL	+ 16 AÑOS	G. PÉREZ	GIM A	24
11.15 A 12.15	BICICLETAS ESTACIONARIAS	+12 AÑOS	G. TOTH	SALA SPINNING	27
12.00 A 13.45	KARATE	+13 AÑOS	J. MOKOSCE	POLIDEPORTIVO	32
12.15 A 13.00	ZUMBA	+12 AÑOS	N. GRANJA	GIM A	24

# SALAS CARDIO Y PESOS LIBRES

## Sala Cardio

Lunes a viernes 7:00 a 22:00 hs.

Sábado de 8:00 a 20:00

Domingo de 8:00 a 20:00 hs.

## Horario para menores de 15 años

12:00 a 17:00 hs. Luego de las 17:00 hs no se permite el ingreso a menores

Reserva obligatoria **APP SOCIOS**

Reservas de media hora y hasta 2 reservas por día por socio.

Máximo una hora de permanencia.

Se recomienda mantener tapaboca durante la estadía.

Aforo máximo 20 personas por hora.

## Gimnasio pesos libres

Lunes a viernes de 7:00 a 22:00 hs.

Sábados 8:00 a 20:00 hs.

Domingo de 8:00 a 20:00 hs.

Reserva obligatoria **APP SOCIOS**

Reservas de media hora y hasta 2 reservas por día por socio.

Se recomienda mantener tapaboca durante la estadía.

Aforo Máximo 10 personas por hora.

Nota: utilizar las salas siempre con orientación de profesor.