

ACTIVIDADES ACUATICAS			
ADULTOS (21 a 64 años)			
NATACION ¹		NATACION ¹	
NIVEL 0		NIVEL 1	
L-X	9:00 a 9:40	L-X-V	9:00 a 9:40
M-J	13:00 a 13:40		10:30 a 11:10
	20:30 a 21:10		13:00 a 13:40
			15:40 a 16:30
			19:40 a 20:30
			20:30 a 21:10
NIVEL 1 BAJO		NIVEL 2	
L-X	15:40 a 16:30		9:40 a 10:30
	19:40 a 20:30		13:00 a 13:40
M-J	9:00 a 9:40	M-J	15:40 a 16:30
	10:30 a 11:10		19:40 a 20:30
	11:10 a 12:00		20:30 a 21:10
	19:40 a 20:30		
NATACION DE COMPENSACION ¹		NIVEL 2	
NIVEL 0			9:00 a 9:40
M-J	9:00 a 9:40	L-X-V	9:40 a 10:30
			13:40 a 16:30
			19:40 a 20:30
			20:30 a 21:10
NIVEL 1			20:30 a 21:10
L-X	9:40 a 10:30		10:30 a 11:10
M-J	15:00 a 15:40		14:10 a 15:00
			15:40 a 16:30
			19:40 a 20:30
			20:30 a 21:10
ACUAMUNING ¹		NATACION DISCAPACITADOS ¹	
L-X	12:00 a 12:40 ²		13:40 a 14:10
		M	13:40 a 14:10
		J	13:40 a 14:10
		V	13:40 a 16:10
			18:00 a 18:30
GIMNASIA ACUATICA		NATACION EMBARAZADAS ¹	
L-X	10:30 a 11:10 ³	L-X	15:00 a 15:40
	14:10 a 15:00	M-J	9:40 a 10:30
	20:00 a 20:40		15:00 a 15:40
L-X-V	13:00 a 13:40 ³		
M-J	11:10 a 12:00		
	14:10 a 15:00		
	19:00 a 19:40		
	19:40 a 20:30		

¹ Necesario realizar prueba de nivel, en el turno que corresponda.
² Las clases se impartirán en piscina grande.

- 1 -

ACTIVIDADES DE SALA			
ADULTOS (21 a 64 años)			
ACONDICIONAMIENTO FISICO		TONIFICACION MUSCULAR	
L-X	9:30 a 10:30	V	15:30 a 16:30
	19:30 a 20:30		
L-X-V	10:30 a 11:30	AEROBICO	
M-J	11:00 a 12:00	L-X	12:00 a 13:00
	17:30 a 18:30		17:30 a 18:30
FITNESS		KARATE	
L-X	20:30 a 21:30	M-J	20:00 a 21:30
L-X-V	10:30 a 11:30		
M-J	9:00 a 10:00	ACTIVIDADES COMBINADAS:	
	10:30 a 11:30	ACOND. FISICO-PIRATES	
	19:30 a 20:30	L-X-V	9:30 a 10:30
PIRATES DEPORTIVO		G. ACUATICA-FITNESS	
L	20:00 a 21:00	L-X-V	10:30 a 11:10
M	10:00 a 11:00	AEROBIC-NATACION	
X	15:10 a 16:10	L-X-V	12:00 a 13:00
J	20:00 a 21:00	AC. FISICO-TONIFICACION	
V	10:00 a 11:00	L-X-V	19:30 a 20:30
	15:10 a 16:10	FITNESS-NATACION	
	9:30 a 10:30	L-X-V	20:30 a 21:30
	11:30 a 12:30	AEROBIC-TONIFICACION	
CICLO SALA		L-X	20:30 a 21:30
L-X	19:30 a 20:10	M-J	19:10 a 20:10
M-J	20:30 a 21:10		
V	10:40 a 19:30		
ACTIVIDADES MAYORES DE 65 AÑOS			
NATACION NIVEL 0		GIMNASIA ACUATICA	
M-J	11:30 a 12:00	L-X	11:30 a 12:00
V	12:30 a 13:00	L-X	12:30 a 13:00
	11:10 a 11:40	M-J	12:00 a 12:30
		V	12:00 a 12:30
NATACION NIVEL 1		ACTIVIDAD FISICA	
L-X	11:30 a 12:00	L-X	11:30 a 12:40
M-J	12:00 a 12:30	M-J	11:00 a 12:00
	12:00 a 12:30		

- 2 -

ACTIVIDADES ACUATICAS ACTIVIDADES DE SALA

ADULTOS (21 a 64 años) ADULTOS (21 a 64 años)

1

ACONDICIONAMIE

NTO FISICO NIVEL 0

L-X L-X

NATACION

NATACION

1

TONIFICACIÓN

MUSCULAR NIVEL 1

9:30 a 10:30

V

19:30 a 20:30 9:00 a 9:45

9:00 a 9:45

19:30 a 20:30 19:30 a

20:15

10:30 a 11:15

M-J

13:00 a 13:45 20:30 a 21:15

L-X-V

13:00 a 13:45 15:45 a 16:30 NIVEL 1 BAJO

19:45 a 20:30 20:30 a 21:15

L-X-V 18:30 a 19:30

AEROBIC

M-J

L-X

LX

M-J

11:00 a 12:00

12:00 a 13:00 17:30 a 18:30

17:30 a 18:30

15:45 a 16:30 19:45 a 20:30

FITNESS 9:45 a 10:30

L-X 20:30 a 21:30

KARATE

9:00 a 9:45

M-J

10:30 a 11:15 11:15 a 12:00 19:45 a 20:30

NIVEL 2

15:00 a 15:45 19:45 a 20:30 20:30 a 21:15

L-X-V 10:30 a 11:30

M-J 20:00 a 21:30

M-J

ACTIVIDADES COMBINADAS: ACOND. FISICO- PILATES

L-X-V 9:30 a 10:30

NATACIÓN DE COMPENSACIÓN1

. ACUATICA- FITNES NIVEL 0

L-X-V

-X-V 10:30 a 11:15 M-J 9:00 a 9:45 NIVEL 1

L-X 9:45 a 10:30

9:00 a 10:00 18:30 a 19:30 19:30 a 20:30 9:00 a 9:45 9:45 a 10:30

PILATES DEPORTIVO 15:45 a 16:30

G

L

L 20:00 a 21:00 19:45 a 20:30 20:30 a 21:15

M

10:00 a 11:00 15:15 a 16:15

AEROBIC-NATACION 20:30 a

21:15

X 20:00 a 21:00

L-X-V 12:00 a 13:00

M-J 19:00 a 19:45

10:30 a 11:15 14:15 a 15:00 M-J

15:45 a 16:30

J

AC. FISICO-TONIFICACION

L

-X-V 19:30 a 20:30 ACUARUNING1

19:45 a 20:30 L X 12:00 a 12:452

20:30 a 21:15

FITNESS-NATACION L-X-V 20:30 a 21:30

GIMNASIA ACUATICA

NATACIÓN EMBARAZADAS2 L-X 19:00 a 19:45 L-X

M-J 9:45 a 10:30

19:00 a 19:45

AEROBIC-TONIFICACION

L-X 20:30 a 21:30 M-J 19:15 a 20:15

NATACIÓN DISCAPACITADOS1

M 13:45 a 14:15 J 13:45 a 14:15

ACTIVIDADES MAYORES DE 65 AÑOS V

10:00 a 11:00 15:15 a 16:15

V

9:30 a 10:30 11:30 a 12:30

CICLO SALA

10:30 a 11:152

L-X 19:30 a 20:15

14:15 a 15:00

M-J 20:00 a 20:45 L-X-V 19:00 a

19:45

9:00 a 9:45 20:30 a 21:15

2

V 18:45 a 19:30

M-J

11:15 a 12:00 14:15 a 15:00 19:00 a 19:45 19:45 a 20:30

I

.- Necesario realizar prueba de nivel, en el turno que corresponda. 2.-Las clases se impartirán en piscina grande.

15:45 a 16:15 18:00 a 18:30

NATACION POST-PARTO

NATACION NIVEL 0

M-J

GIMNASIA ACUATICA 2

11:30 a 12:00

L-X 11:30 a 12:00 M-J

9:45 a 10:30

12:30 a 13:00

L-X 12:30 a 13:00 V

19:45 a 20:30

V 11:15 a 11:45

M-J 12:00 a 12:30

NATACION NIVEL 1

V 12:00 a 12:30

L-X

11:30 a 12:00 12:00 a 12:30

ACTIVIDAD FÍSICA L-X 11:30 a 12:45 M-J 12:00 a 12:30

M-J 11:00 a 12:00

- 1 - - 2 -