

HORARIOS DEPORTES

FITNESS



FERROCARRILOESTE
Todo lo que querés

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00 a 9:00	Localizada	Zumba	Step	Zumba	Localizada		
9:00 a 10:00	Localizada		Localizada		Localizada	Localizada	
10:00 a 11:00	Flexibilidad		Flexibilidad		Gym Postural	Gym Postural	
11:00 a 12:00							Aero Local
12:00 a 13:00						Elongación en Mov.	
13:00 a 14:00						Elongación en Mov.	
14:00 a 15:00							
15:00 a 16:00							
16:00 a 17:00	Localizada	Flexibilidad	Local	Flexibilidad	Local	Aero Local	
17:00 a 18:00	Elongación en Mov.	Pilates	Ritmos Varios	Localizada	Ritmos Varios		
18:00 a 19:00	Localizada	Localizada	Localizada	Pilates	Localizada		
19:00 a 20:00	Flexibilidad	Total Gym	Zumba	Aero Local	Zumba		
20:00 a 21:00	Local Mix	Gap	Local Mix		Local Mix		

ACTIVIDAD	EDAD / NIVEL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	LUGAR
BOXEO Y FULL CONTACT		20:00 a 22:00	20:00 a 22:00	20:00 a 22:00	20:00 a 22:00			Sum 1- 2° Piso Sede Social
AQUAGYM		10:00 a 11:00			10:00 a 11:00		14:00 a 15:00	Pileta 1

ACTIVIDAD	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES	SÁBADOS
INDOOR CYCLING	18:30 a 19:30 / 19:30 a 20:30	18:30 a 19:30	18:30 a 19:30 / 19:30 a 20:30	10:00 a 11:00

HORARIOS DEPORTES

FITNESS



FERROCARRILOESTE
Todo lo que querés

ACTIVIDAD	EDAD / NIVEL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	LUGAR
 MMA Y LUTA LIVRE	Menores de 18 años	18:00 a 19:00		18:00 a 19:00				Sum 1- 2º Piso Sede Social
	Mayores de 18 años	19:00 a 20:00		19:00 a 20:00				