

HORARIOS DEPORTES VERANO 2018



FERROCARRILOESTE
Todo lo que querés

FITNESS

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00 a 9:00	Localizada	Zumba	Step	Zumba	Localizada	Aero Local	
9:00 a 10:00	Localizada		Localizada		Localizada	Localizada	Aero Local
10:00 a 11:00	Flexibilidad		Flexibilidad		Gym Postural	Gym Postural	
11:00 a 12:00							
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		
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
🌀 TAI CHI CHUAN	MAYORES 18 AÑOS						10:00 a 12:00	SUM 3
		9:00 a 10:00		9:00 a 10:00				SUM 2
🌊 AQUAGYM		10:00 a 11:00		10:00 a 11:00	10:00 a 11:00			Pileta 1
🚴 INDOOR CYCLING	COMBINACION 1	18:30 a 19:30				18:30 a 19:30		Gimnasio de musculación
	COMBINACION 2	19:30 a 20:30				19:30 a 20:30		
	COMBINACION 3			18:30 a 19:30			10:00 a 11:00	
🏃 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DESDE 18 AÑOS		18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		SUM 3 Sede Social