

HORARIOS DEPORTES 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		
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						Local Mix	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	Aero Local	Zumba	Zumba		
20:00 a 21:00	Local Mix	Gap	Local Mix		Local Mix		

INDOOR CYCLING

AREA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	LUGAR
SOCIAL	COMB1	18:30 a 19:30				18:30 a 19:30	Gimnasio de Musculación Socios
	COMB2	19:30 a 20:30				19:30 a 20:30	
	COMB3		18:30 a 19:30			10:00 a 11:00	

HORARIOS DEPORTES 2018



FERROCARRILOESTE
Todo lo que querés

FITNESS

BOXEO Y KICK BOXING

AREA	EDAD / NIVEL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	LUGAR
SOCIAL	Hasta 13 años-Ambas Ramas	19:00 a 20:00	19:00 a 20:00	19:00 a 20:00	19:00 a 20:00			Boxeo Entrepiso SUM1 Sede Social
	Desde 13 años-Ambas Ramas	20:00 a 22:00	20:00 a 22:00	20:00 a 22:00	20:00 a 22:00	20:00 a 22:00		

MMA Y LUTA LIVRE

AREA	EDAD / NIVEL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	LUGAR
SOCIAL	6 a 12 años	18:00 a 19:00		18:00 a 19:00				SUM 1- 2º Piso Sede Social
	Mayores de 13 años	19:00 a 20:00		19:00 a 20:00				

TAI CHI CHUAN

AREA	EDAD / NIVEL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	LUGAR
SOCIAL	Chi Kung (participantes)	9:00 a 10:00		9:00 a 10:00				SUM 2 Sede Social
	Tai Chi (avanzados)						10:00 a 12:00	

LEVANTAMIENTO OLIMPICO

AREA	EDAD / NIVEL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUGAR
SOCIAL	Desde 12 años			18:00 a 20:00		18:00 a 20:00	Gim. Musculación Federados (Estadio)

HORARIOS DEPORTES 2018



FERROCARRILOESTE
Todo lo que querés

FITNESS

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

AREA	EDAD / NIVEL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	LUGAR
SOCIAL	Desde 18 años	18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		SUM 3 Sede Social

ACONDICIONAMIENTO FISICO

AREA	EDAD / NIVEL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	LUGAR
SOCIAL	Desde 18 años	20:15 a 21:00		20:15 a 21:00		20:15 a 21:00		Playón Chico

RUNNING

AREA	EDAD / NIVEL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	LUGAR
SOCIAL	Desde 13 años - Mixto	8:00 a 9:30	8:00 a 9:30	8:00 a 9:30	8:00 a 9:30			Pista Atletismo Estadio
		19:00 a 20:30	19:00 a 20:30	19:00 a 20:30	19:00 a 20:30			

AQUAGYM

AREA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	LUGAR
SOCIAL		10:00 a 11:00		10:00 a 11:00		14:00 a 15:00	Pileta 1