

# HORARIOS DEPORTES VERANO 2019\*

\*DESDE EL 17 DE DICIEMBRE 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. | Localizada   | Ritmos Varios | Localizada   | Ritmos Varios |                    |            |
| 18:00 a 19:00 | Localizada         | Pilates      | 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 | Sede Social<br>Gimnasio de<br>Musculación |
|              | COMB2 | 19:30 a 20:30 |               |        |         | 19:30 a 20:30 |   |
|              | COMB3 |               | 19:00 a 20:00 |        |         | 10:00 a 11:00 |   |
| Recuperación |       |               | 20:00 a 21:00 |        |         |               |   |

# HORARIOS DEPORTES VERANO 2019\*

\*DESDE EL 17 DE DICIEMBRE 2018



**FERROCARRILOESTE**  
Todo lo que querés

## FITNESS

### ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

| AREA   | EDAD / NIVEL  | LUNES         | MARTES | MIÉRCOLES     | JUEVES | VIERNES       | SÁBADO | LUGAR                |
|--------|---------------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|----------------------|
| SOCIAL | Desde 18 años | 18:30 a 19:30 |        | 18:30 a 19:30 |        | 18:30 a 19:30 |        | SUM 3<br>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 |        | Lu y Vi: SUM2<br>Mi: Pista |

### PREPARACION FISICA FUNCIONAL

| AREA   | EDAD / NIVEL          | LUNES       | MARTES | MIÉRCOLES   | JUEVES | VIERNES     | SÁBADO | LUGAR                      |
|--------|-----------------------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|----------------------------|
| SOCIAL | Desde 18 años - Mixto | 8:30 a 9:30 |        | 8:30 a 9:30 |        | 8:30 a 9:30 |        | Pista Atletismo<br>Estadio |

### RUNNING

| AREA   | EDAD / NIVEL          | LUNES         | MARTES        | MIÉRCOLES     | JUEVES        | VIERNES | SÁBADO | LUGAR                      |
|--------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------|--------|----------------------------|
| SOCIAL | Desde 13 años - Mixto | 18:00 a 20:30 | 18:00 a 20:30 | 18:00 a 20:30 | 18:00 a 20:30 |         |        | Pista Atletismo<br>Estadio |

# HORARIOS DEPORTES VERANO 2019\*

\*DESDE EL 17 DE DICIEMBRE 2018



**FERROCARRILOESTE**  
Todo lo que querés

## FITNESS

### LEVANTAMIENTO OLIMPICO

| AREA   | EDAD / NIVEL  | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES     | JUEVES | VIERNES       | LUGAR                                |
|--------|---------------|-------|--------|---------------|--------|---------------|--------------------------------------|
| SOCIAL | Desde 12 años |       |        | 18:30 a 20:30 |        | 18:30 a 20:30 | Gim. Musculación Federados (Estadio) |

### AQUAGYM

| AREA   | LUNES         | MARTES | MIÉRCOLES     | JUEVES        | VIERNES | SÁBADO | LUGAR    |
|--------|---------------|--------|---------------|---------------|---------|--------|----------|
| SOCIAL | 11:00 a 12:00 |        | 11:00 a 12:00 | 11:00 a 12:00 |         |        | Pileta 1 |