

# HORARIOS DEPORTES INVIERNO 2019



**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	Zumba	Aero Local	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 Gimnasio de 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 INVIERNO 2019



## 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		Lu y Vi: SUM2 Mi: Pista

### PREPARACION FISICA FUNCIONAL

AREA	EDAD / NIVEL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	LUGAR
SOCIAL	Desde 18 años - Mixto	8:00 a 9:30		8:00 a 9:30		8:00 a 9:30		Pista Atletismo Estadio

### LEVANTAMIENTO OLIMPICO

AREA	EDAD / NIVEL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUGAR
SOCIAL	Desde 12 años			17:00 a 19:00		17:00 a 19:00	Gim. Musculación Federados (Estadio)

# HORARIOS DEPORTES INVIERNO 2019



**FERROCARRILOESTE**  
Todo lo que querés

## FITNESS

### | 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

### | RUNNING

AREA	EDAD / NIVEL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	LUGAR
SOCIAL	Desde 13 años - Mixto	19:00 a 20:30	18:30 a 20:30	18:30 a 20:30	19:00 a 20:30			Pista Atletismo Estadio

### | INICIACIÓN A LA CARRERA

AREA	EDAD / NIVEL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	LUGAR
SOCIAL	5 a 12 años	18:00 a 19:00			18:00 a 19:00			Pista Atletismo Estadio