

OCTUBRE

ACTIVIDADES ADULTOS



HORARIOS



HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:00		Aeróbica localizada	Stretching	Aeróbica localizada	Stretching		
10:00						Gimnasia para la salud (1:30 hs)	Caminatas*
12:00						Aqua Gym Natación	
12:30						Zumba	
13:00						Natación	
14:00		Natación	Natación	Natación	Natación	Natación	
15:00		Natación	Yoga Terapia (1:30 hs) Natación	Natación	Yoga Terapia (1:30 hs) Natación	Yoga integral (1:30 hs) Natación	
16:00		Aqua Gym Natación		Aqua Gym Natación		Natación	
17:00		Natación	Zumba	Natación		Natación	
19:00	Funcional (1:15 hs)	Aeróbica localizada	Stretching	Aeróbica localizada	Stretching		
		Yoga integral (1:30 hs)	Funcional (1:15 hs)	Yoga integral (1:30 hs)			
		Gimnasia caballeros (2:00 hs)		Gimnasia caballeros (2:00 hs)			
20:00	Natación	Natación	Natación	Natación	Natación		

*Las caminatas se harán el primer y el tercer domingo de cada mes.