

ACTIVIDADES Y HORARIOS

ENERO Y FEBRERO
11/1 - 26/2

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

TURNO MATUTINO Y VESPERTINO

08.30 a 09.15	Tenis
09.00 a 10.00	Pilates + cycling
09.00 a 19.00	Sala de entrenamiento
09.30 a 10.30	Fútbol
09.45 a 10.30	Natación
10.45 a 11.30	Gimnasia y deporte
11.30 a 12.15	Gimnasia artística
11.45 a 12.30	Básquet
12.00 a 12.45	Piscina libre para nado guiado
12.30 a 13.15	Básquet tiro
12.45 a 13.30	Piscina libre para nado guiado
13.15 a 14.00	Tenis Básquet
13.30 a 14.15	Piscina libre para nado guiado
14.00 a 14.45	Voley
14.15 a 15.00	Natación
14.45 a 15.30	Tenis Básquet
15.00 a 15.45	Entrenamiento local
15.15 a 16.15	Fisioterapeuta en sala
15.30 a 16.15	Gimnasia artística Gimnasia y deporte
16.15 a 17.00	Voley Entrenamiento Gimnasia artística
16.45 a 17.30	Natación
17.00 a 17.45	Básquet Entrenamiento local
17.15 a 18.00	Ciclismo indoor Entrenamiento funcional
17.30 a 18.10	Natación
17.45 a 18.30	Tenis Fútbol  Gimnasia artística
18.15 a 19.00	Tenis  intermedio/avanzado
18.30 a 19.10	Tenis principiante Gimnasia y deportes
18.30 a 19.15	Fútbol 
19.15 a 20.00	Fútbol 
19.30 a 20.15	Natación

MARTES Y JUEVES

TURNO MATUTINO Y VESPERTINO

07.00 a 08.00	Entrenamiento local
08.15 a 09.00	Pilates
08.30 a 09.15	Voley
09.00 a 15.30	Sala de entrenamiento
09.15 a 10.00	Gimnasia y deporte
09.30 a 10.15	Gimnasia artística
10.30 a 11.15	Natación
10.30 a 11.30	Fútbol 
11.00 a 11.45	Básquet tiro
11.15 a 12.00	Piscina libre para nado guiado
11.45 a 12.30	Tenis Básquet tiro
12.00 a 13.00	Piscina libre para nado guiado
12.30 a 13.00	Básquet tiro
13.15 a 14.00	Gimnasia y deportes
14.00 a 14.45	Fútbol Gimnasia artística
14.15 a 15.00	Voley
14.15 a 15.15	Natación
14.45 a 15.30	Tenis
15.00 a 15.45	Básquet Gimnasia artística
15.30 a 16.15	Entrenamiento
15.45 a 16.30	Voley Gimnasia artística Gimnasia y deporte
16.00 a 16.45	Natación
16.30 a 17.15	Tenis Básquet Entrenamiento Gimnasia artística
17.15 a 18.00	Gimnasia y deporte
17.15 a 19.45	Sala de entrenamiento
17.30 a 18.10	Tenis  principiante
17.30 a 18.15	Ciclismo indoor
17.45 a 18.30	Fútbol 
18.15 a 19.00	Natación
18.45 a 19.30	Voley

SÁBADOS

TURNO MATUTINO

09.00 a 13.00	Iniciación a sala
10.00 a 10.45	Tenis
10.45 a 11.30	Fútbol 
11.15 a 12.00	Gimnasia y deporte
11.30 a 12.15	Fútbol 
12.15 a 13.00	Natación
 TURNO VESPERTINO	
15.00 a 18.00	Básquet tiro

VERANO EN
TABARÉ

12 AÑOS

IMPORTANTE



Actividades de piscina
máximo una por día.



Si la primera actividad es en piscina
llegar 30 min. antes.



Llegada al club
15 min. antes del inicio de la primera actividad.



Uso de vestuarios
contemplar un mínimo de 15 min. antes y
15 min. después de cada actividad de piscina.



Actividades que se **suspenden por lluvia**