

# COMPARTIMOS TABARÉ

SEMANA 1 - 13 al 18 de abril

NATACIÓN - PILATES - GIMNASIA LOCALIZADA - ENTRENAMIENTO LOCAL

## NATACIÓN

08:15 a 09:00	TLN	07:30 a 08:15	TLN
09:00 a 09:45	TLN	09:15 a 10:00	TLN
12:45 a 13:30	Iniciación	10:15 a 11:15	Principiantes
13:00 a 13:45	Iniciación	11:15 a 12:00	Iniciación
16:00 a 16:45	Int/Av	12:00 a 12:45	Iniciación
16:45 a 17:30	Principiantes	16:00 a 16:45	Principiantes
20:55 a 21:40	Principiantes	16:45 a 17:30	TLN
21:15 a 22:00	Int/Av	19:45 a 20:30	TLN
		20:45 a 21:30	Principiantes

LMV MJ S

## FUNCIONAL + NATACIÓN

20:15 a 21:15 08:15 a 09:15

## CLÍNICA DE NATACIÓN

10:15 a 11:15 20:30 a 21:30

## HIDROFUNCIONAL

11:15 a 12:00 19:30 a 20:15

16:00 a 16:45

## ENTRENAMIENTO LOCAL

15:00 a 15:45	07:00 a 08:00
17:30 a 18:15	19:30 a 20:30
18:15 a 19:00	
20:15 a 21:00	

## LOCAL + CYCLING

07:00 a 08:00
17:00 a 17:45

## GIMNASIA LOCALIZADA

10:00 a 11:00	10:15 a 11:15
	14:00 a 14:45
	17:15 a 18:00

## PILATES

07:00 a 07:45	18:30 a 19:15	08:15 a 09:00	18:30 a 19:30
08:00 a 08:45	19:15 a 20:00	09:15 a 10:00	18:45 a 19:30
11:15 a 12:00	20:15 a 21:00	11:15 a 12:00	19:30 a 20:15
16:00 a 16:45		13:00 a 13:45	20:30 a 21:15
09:00 a 10:00	19:15 a 20:00		

## PILATES + CYCLING

09:00 a 10:00

## PILATES +

17:30 a 18:15

TABARÉ

# COMPARTIMOS TABARÉ

SEMANA 2 - 20 al 25 de abril

SALUD Y BIENESTAR - EN TIERRA

LMV MJ

## ESFERODINAMIA

09:10 a 10:00

18:00 a 18:45

## GIMNASIA TERAPÉUTICA

08:00 a 08:45

09:45 a 10:30

10:15 a 11:00

11:00 a 11:45

12:30 a 13:15

13:00 a 13:45

14:30 a 15:15

16:00 a 16:45

## GIMNASIA TERAPÉUTICA + SUELO PÉLVICO

09:15 a 10:00

## STRETCHING

13:30 a 14:15

10:15 a 11:00

19:30 a 20:15

## HIGIENE DE COLUMNA

08:30 a 09:15

09:00 a 09:45

15:00 a 15:45

16:45 a 17:30

20:15 a 21:00

## FISIOTERAPEUTA EN SALA

15:15 a 16:15

15:00 a 16:00

18:00 a 19:00

11:00 a 12:00

## GIMNASIA ADULTOS

19:15 a 20:00

10:15 a 11:00

17:30 a 18:15

20:00 a 20:45

## YOGA

12:15 a 13:00

08:00 a 08:50

13:45 a 14:45

## PILATES + SUELO PÉLVICO

14:00 a 14:45

TABARÉ

# COMPARTIMOS TABARÉ

SEMANA 3 - 27 al 30 de abril

FUNCIONAL - INICIACIÓN A SALA - INICIACIÓN A LA ACT. FÍSICA

LMV MJ

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

07:00 a 08:00	Avanzado	08:00 a 09:00	Principiantes
08:15 a 09:00	TLN	09:00 a 10:00	TLN
09:00 a 10:00	TLN	19:00 a 20:00	Principiantes
19:00 a 20:00	TLN	19:00 a 20:00	Avanzado
20:00 a 21:00	TLN		

## FUNCIONAL +

08:00 a 09:00 Principiantes	18:15 a 19:15
18:00 a 19:00	

## FUNCIONAL + CYCLING

20:00 a 21:00
---------------

## INICIACIÓN A SALA

09:00 a 10:00	09:00 a 10:00
16:00 a 17:00	15:00 a 16:00
19:00 a 20:00	20:00 a 21:00

## INICIACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA

17:45 a 18:30
---------------

TABARÉ