

ACTIVIDADES Y HORARIOS

DICIEMBRE
14/12 - 8/1

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 Fútbol Gimnasia artística
15.00 a 15.45	Entrenamiento local
15.15 a 16.15	Fisioterapeuta en sala
15.30 a 16.15	Básquet Gimnasia artística Gimnasia y deporte
16.15 a 17.00	Tenis Voley Gimnasia artística Entrenamiento funcional
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 Principiantes Gimnasia artística Gimnasia y deporte
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 15.00	Sala de entrenamiento
09.15 a 10.00	Gimnasia y deporte
10.30 a 11.15	Natación
10.30 a 11.30	Fútbol
11.00 a 11.45	Básquet tiro
11.15 a 12.00	Básquet tiro Piscina libre para nado guiado
11.45 a 12.30	Tenis
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	Gimnasia artística
14.15 a 15.00	Voley
14.15 a 15.15	Natación
15.00 a 15.45	Fútbol Entrenamiento Gimnasia artística
15.45 a 16.30	Voley Gimnasia y deporte
16.00 a 16.45	Natación
16.30 a 17.15	Tenis Básquet Fútbol femenino
17.15 a 18.00	Gimnasia y deporte
17.15 a 19.15	Sala de entrenamiento
17.30 a 18.10	Tenis
17.30 a 18.15	Ciclismo indoor
17.45 a 18.30	Fútbol
18.00 a 18.45	Basquet Gimnasia artística
18.15 a 19.00	Natación
18.45 a 19.30	Voley
19.15 a 20.00	Fútbol

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
15.00 a 18.00	Básquet tiro



TURNO VESPERTINO

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**