

Horarios FITNESS I actualización: 8 de enero

Horarios	Actividad	Profesor	Espacio	Cupo
06:30 a 07.15	HIIT	Emiliano Fajardo	Cancha ext 1	20
06.45 a 07.45	Funcional	Cristian Da Silva	Cancha ext 4	20
06.50 a 07.50	Spinning	Giselle Reyes	Spinning	16
07.00 a 08.00	XTP	Martín Irigaray	Cancha ext 2	18
07.20 a 08.20	Local Fuerte	Natalia Ferradans	Fitness 1	15
07:25 a 08:10	HIIT	Emiliano Fajardo	Cancha ext 1	20
07.30 a 08.15	Gimnasia tradicional para adultos	Víctor Jara	Cancha 3x3	20
07.45 a 08.45	Pilates intenso	Leticia Gadea	Parque	20
07.55 a 08.55	Local funcional	María Noel Díaz	Cancha ext 4	22
08.00 a 09.00	Spinning	Giselle Reyes	Spinning	16
08.05 a 08.50	Stretching	Carmen Cammarano	Parque	20
08.10 a 09.10	XTP	Martín Irigaray	Cancha ext 2	18
08:20 a 09:05	HIIT	Emiliano Fajardo	Cancha ext 1	20
08.30 a 09.30	Funcional	Natalia Ferradans	Fitness 1	15
08.55 a 09.55	Gimnasia integral para adultos	Agustina Ipata	Parque	20
09.05 a 10.05	Yoga dinámico	Leticia Gadea	Parque	20
09.05 a 10.05	Local funcional	María Noel Díaz	Fitness 2	15
09.15 a 10.15	Spinning	Giselle Reyes	Spinning	16
09.55 a 10.55	Zumba	Gabriel Toth	Parque	20
10.05 a 11.05	Higiene de columna	Agustina Ipata	Parque	20
10.15 a 11.15	Adulto mayor	Mariana Estellano	Parque	20
10.30 a 12.00	Yoga clásico	Leonardo Pérez	Teatro	10
10.30 a 11.30	Spinning	Giselle Reyes	Spinning	16
11.00 a 11.40	Zumba Gold	Gabriel Toth	Fitness 1	10
11.25 a 12.25	Pilates	María Noel Díaz	Parque	20
11.25 a 12.25	Funcional	Claudia Cayetano	Fitness 2	15
11.45 a 12.45	Local fuerte	Agustina Ipata	Fitness 1	15
12.15 a 13.00	Gimnasia tradicional para adultos	Víctor Jara	Parque	20

VIERNES Y SÁBADO

LUNES, MI	12.30 a 13.30	Spinning	Claudia Cayetano	Spinning	16
	12.30 a 13.30	XTP	Emiliano Bertone	Gimnasio A	15
	14.45 a 15.45	Local	Deborah Bouchaton	Fitness 1	15
	16.00 a 17.00	Adulto mayor	Sabina Asqueta	Parque	20
	16.30 a 17.30	Funcional	Noelia Fiori	Cancha 3x3	20
	17.10 a 18.10	Zumba	Natalia Ferradans	Fitness 2	15
	17.20 a 18.20	Pilates	Laura Grucci	Parque	20
	17.25 a 18.25	funcional	Tomas Carrosio	Parque	20
	18.15 a 19.15	Spinning	Claudia Cayetano	Spinning	16
	18.15 a 19.15	Local con barras	Marcela Gómez	Cancha 3x3	20
	18.30 a 19.30	Pilates	Hilda Noble	Parque	20
	18.35 a 19.35	Yoga intenso	Leonardo Pérez	Multi 1	9
	19.30 a 21.30	Running	Martín Vidal	Aire libre	25
	19.30 a 20.30	Spinning	Santiago Trimani	Spinning	16
	19.30 a 20.30	Funcional	Fabricio Varela	Cancha ext 2	20
	19.30 a 20.30	Funcional	Claudia Cayetano	Cancha ext 1	20
	19.35 a 20.35	Total training	Pablo Amaral	Parque	25
	19.35 a 20.35	XTP	Lucía Navarro	Gimnasio A	14
	19.40 a 20.25	Stretching	Marcela Gómez	Parque	20
	19.50 a 20.50	Yoga dinámico	Leonardo Pérez	Multi 1	20
	20.35 a 21.35	Pilates intenso	Leticia Gadea	Cancha ext 5	20
	20.40 a 21.40	Spinning	Santiago Trimani	Spinning	16
	20.40 a 21.40	Zumba	Chiara Folco	Fitness 2	15
	20.45 a 21.45	XTP	Lucía Navarro	Gimnasio A	14
	20.45 a 21.45	TRX	Gabriel Toth	Fitness 1	14
	Horarios	Actividad	Profesor	Espacio	Cupo
	07.00 a 08.00	XTP	Martín Irigaray	Cancha ext 2	18
	07.15 a 08.15	Funcional	Tomás Carrosio	Fitness 1	15
	07.20 a 08.20	Funcional	Claudia Cayetano	Cancha ext 1	20
	07.20 a 08.20	Spinning	Giselle Reyes	Spinning	16

MARTES Y JUEVES

07.20 a 08.20	Local	Carmen Cammarano	Fitness 2	15
07.30 a 08.30	Pilates	María Noel Díaz	Parque	20
07.45 a 09.00	Running	Víctor Jara	Parque	20
08.10 a 09.10	XTP	Martín Irigaray	Cancha ext 2	18
08:25 a 09:25	Tai chi	Juan Carlos Miró	Teatro	10
08.30 a 09.15	HIIT	Tomás Carrosio	Fitness 2	15
08.30 a 09.30	Spinning	Claudia Cayetano	Spinning	16
08.30 a 09.30	Local	Deborah Bouchaton	Fitness 1	15
08.35 a 09.20	Stretching	Carmen Cammarano	Parque	20
08.40 a 09.40	Local funcional	María Noel Díaz	Fitness 3	15
09:30 a 10:30	Local	Daniel Bertolini	Fitness 2	15
09.35 a 10.35	Yoga clásico	Leonardo Pérez	Teatro	10
09.40 a 10.40	Spinning	Natalia Ferradans	Spinning	16
09.40 a 10.40	Zumba	Giselle Reyes	Fitness 1	15
09.50 a 10.50	Pilates	María Noel Díaz	Fitness 3	15
10.35 a 11.35	XTP	Noelia Fiori	Gimnasio A	14
10.45 a 12.15	Yoga dinámico y meditación	Leonardo Pérez	Teatro	10
10.50 a 11.50	Spinning	Giselle Reyes	Spinning	16
10.45 a 11.45	Higiene de columna	Daniel Bertolini	Parque	20
10.50 a 11.50	Local	Carmen Cammarano	Fitness 1	15
11.00 a 11.45	Stretching	María Noel Díaz	Fitness 3	15
11.55 a 12.55	Pilates	María Noel Díaz	Fitness 3	15
12.00 a 13.00	Spinning	Giselle Reyes	Spinning	16
12.00 a 13.00	Local	Daniel Bertolini	Fitness 2	15
12.05 a 13.05	Funcional	Claudia Cayetano	Fitness 1	15
12.30 a 13.30	XTP	Emiliano Fajardo	Gimnasio A	14
14.45 a 15.45	Local	Laura Grucci	Fitness 1	15
17.10 a 18.10	Yoga dinámico	Leila Ganeglus	Parque	20
17.25 a 18.25	Funcional outdoor	Gabriel Fleitas/Santaigo Landeyra	Parque	20
17.20 a 18.20	Local fuerte	Natalia Ferradans	Fitness 2	15

	18.15 a 19.15	Tai chi	Juan Carlos Miró	Multi 1	9
	18.20 a 19.20	Pilates	Mariana Estellano	Parque	20
	18.30 a 19.30	Local fuerte	Natalia Ferradans	Fitness 1	15
	18.30 a 19.30	Zumba	Leila Ganeglus	Parque	20
	18.30 a 19.30	Funcional	Claudia Cayetano	Fitness 1	15
	18.35 a 19.35	Spinning	Rosina Castiglioni	Spinning	16
	19.30 a 20.30	Aero local	Sabina Asqueta	Fitness 3	15
	19.30 a 21.30	Running / Funcional	Omar Nicolini	Puerta principal	20
	19.35 a 20.35	TRX	Leila Ganeglus	Fitness 1	14
	19.40 a 20.40	XTP	Lucía Navarro	Gimnasio A	14
	19.40 a 20.40	Funcional	Natalia Ferradans	Canha ext 5	20
	19.45 a 20.45	Spinning	Claudia Cayetano	Spinning	16
	20.40 a 21.40	Pilates intenso	Leticia Gadea	Cancha ext 1	20
	20.45 a 21.45	Funcional	Gabriel Toth	Cancha ext 4	20
	20.50 a 21.50	Spinning	Natalia Ferradans	Spinning	16
	20.50 a 21.25	Stretching	Leila Ganeglus	Solario	15
		Horarios	Actividad	Profesor	Espacio
SÁBADO	09.00 a 10.00	XTP	Cristian Da Silva	Gimnasio A	14
	09.00 a 10.00	Funcional	Natalia Ferradans	Fitness 1	15
	09.05 a 10.05	Pilates	Daniel Bertolini	Parque	20
	09.10a 10.10	Aerolocal	Carmen Cammarano	Fitness 2	15
	09.40 a 10.40	Yoga clásico	Leonardo Pérez	Multi 1	8
	10.10 a 11.10	Funcional	Cristian Da Silva	Fitness 1	15
	10.15 a 11.15	Spinning	Daniel Bertolini	Spinning	16
	10.15 a 11.15	Zumba	Natalia Ferradans	Fitness 3	15
	10.35 a 11.55	Thai Chi	Juan Andrés Menéndez	Multi 2	8
	10.35 a 11.35	Local	Carmen Cammarano	Fitness 2	15
	10.50 a 12.20	Yoga dinámico y meditacion	Leonardo Pérez	Multi 1	8
	11.25 a 12.25	Spinning	Natalia Ferradans	Spinning	16
	11.45 a 12.45	XTP	Cristian Da Silva	Gimnasio A	14

	16.45 a 17.45	Pilates	Hilda Noble	Fitness 3	15
	17.00 a 18.00	Funcional	Natalia Ferradans	Fitness 1	15
	17.00 a 18.00	Zumba	Gabriel Toth	Fitness 2	15
	18.05 a 18.50	Stretching	Hilda Noble	Fitness 2	15
	18.15 a 19.15	Spinning	Gabriel Toth	Spinning	16
	18:15 a 19.00	HIIT	Natalia Ferradans	Cancha ext 2	20
	19:10 a 20.10	TRX	Natalia Ferradans	Fitness 1	14
	Hora	Actividad	Profesor	Espacio	Cupo
DOMINGO	10.30 a 11.30	Funcional	Noelia Fiori	Fitness 1	15
	10.30 a 11.30	Streching	Mariana Varela	Fitness 3	15
	11.40 a 12.40	Pilates	Mariana Varela	Fitness 3	15