

# HORARIO ACTIVIDADES



CLUB ALTOZANO

SALÓN	ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
1	Jump	Alex	08:00	Viernes
	Attack	Tere	08:00	Martes
	Pump	Tere	08:00	Miércoles
	Pump	Alejandrina	08:00	Jueves
	Combat	Tere	09:00	Martes, miércoles y viernes
	Pump	Alejandrina	09:00	Jueves
	Jump	Alex	09:00	Sábado
	Pump	Alejandrina	10:00	Miércoles, viernes y sábado
	Pump	Alejandrina	17:00	Martes y jueves
	Jump	Alex	17:00	Miércoles
	Combat	Tere	17:00	Viernes
	Combat	Tere	18:00	Martes
	Hip Hop (8 años en adelante)	Fernando	18:00	Miércoles Y Viernes
Baile	Alex	18:00	Jueves	

SALÓN	ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
2	Crossfit	David	06:00	Martes, Miércoles, Y Jueves
	Crossfit	David	07:00	Martes, Miércoles, Jueves Y Viernes
	Crossfit	David	08:00	Martes, Miércoles, Jueves Y Viernes
	Crossfit	Jonathan	08:00	Sábado
	Crossfit	Jonathan	09:00	Sábado
	Insanity	David	09:00	Martes Y Jueves
	Crossfit Kids	Jonathan	10:00	Sábado
	Muay Thai kids	Julio	16:00	Miércoles y jueves
	Hip Hop (Principiantes 6-7 años)	Fernando	17:00	Miércoles Y Viernes
	Danzas Polinesias (Niños de 6-7 años)	Mariana	17:00	Martes
	Danzas Polinesias (8 años en adelante)	Mariana	18:00	Martes
	Muay Thai (Mayores de 10 años)	Julio	18:00	Miércoles y Jueves
	Crossfit	Jonathan	19:00	Martes, Miércoles Jueves Y Viernes
Crossfit	Jonathan	20:00	Martes, Miércoles Y Jueves	

SALÓN	ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
3	Pilates	Fernanda	08:00	Martes y jueves
	Baile	Alex	09:00 Y 10:00	Martes, Jueves Y Viernes
	Baile	Alex	10:00	Miércoles
	Baile	Alex	11:00	Sábado
	Jazz (niños y niñas)	Jorge	16:00	Miércoles y Viernes
	Tae-kwon-Do (Principiantes de 3-6 años)	Adriana	17:00	Martes, Jueves y Viernes
	Tae-kwon-Do (Principiantes nuevos ingresos)	Adriana	17:00	Miércoles
	Tae-kwon-Do (Intermedios 7-8 años)	Adriana	18:00	Martes, Jueves Y Viernes
	Tae-kwon-Do (Principiantes 9-11 años)	Adriana	18:00	Miércoles
	Jazz (adolescentes)	Jorge	19:00	Miércoles
	Tae-kwon-Do (Avanzados 12-13 años)	Adriana	19:00	Martes Y Jueves
	Jazz (adultos)	Jorge	20:00	Miércoles
	Pilates	Fernanda	20:00	Martes y jueves

SALÓN	ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
4	Spinning	María Ines	07:00 y 9:00	Viernes
	Spinning	Luis	07:00	Miércoles
	RPM	Tere	08:00	Viernes
	Spinning	Luis	08:00	Martes, miércoles y jueves
	Spinning	Diana	09:00	Sábado
	Spinning	Luis	09:00	Martes, miércoles y jueves
	Spinning	Diana	10:00	Sábado
	Spinning	Luis	18:00	Martes, Miércoles Jueves
	Spinning	Luis	19:00	Martes, Miércoles Y Jueves
	Yoga	German	08:00 y 9:00	Martes Y Jueves

SALÓN	ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
5	Yoga	Marcela	08:00 y 9:00	Miércoles Y Viernes
	Yoga	German	10:00	Sábado Y Domingo
	Ballet Peques (Niños 3-6 Años)	Verónica	17:00	Martes, Miércoles Y Viernes
	Ballet (Niñas Mayores De 7-13 Años)	Verónica	18:00	Martes, Miércoles Y Viernes
	Danzas Polinesias (Niños de 3-7 años)	Mariana	17:00	Jueves
	Danzas Polinesias (8 años en adelante)	Mariana	18:00	Jueves
	Yoga	Marcela	19:00 y 20:00	Miércoles
	Tai-Chi	Aristeo	19:00	Martes y Jueves
	Yoga	German	20:00	Martes y Jueves
	Pilates Cama	Gabriel	07:00	Martes, Miércoles, Jueves Y Viernes

SALÓN	ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
6	Pilates Cama	Gabriel	08:00	Martes, Miércoles, Jueves, Viernes
	Pilates Cama	Fernanda	08:00	Sábados
	Pilates Cama	Gabriel	09:00	Martes, Miércoles, Jueves, Viernes
	Pilates Cama	Fernanda	09:00	Sábados
	Pilates Cama	Gabriel	10:00	Martes, Miércoles, Jueves, Viernes
	Pilates Cama	Fernanda	10:00	Sábados
	Pilates Cama	Gabriel	17:00	Martes, Miércoles, Jueves, Viernes
	Pilates Cama	Gabriel	18:00	Martes, Miércoles, Jueves, Viernes
	Pilates Cama	Gabriel	19:00	Martes, Miércoles, Jueves, Viernes
	Pilates Cama	Fernanda	20:00	Miércoles
MÚSICA	Grupo 6-8 Años	Armando	17:00	Martes
	Grupo 10-12 Años	Armando	18:00	Martes
	Grupo 13-15 Años	Armando	17:00	Miércoles
	Grupo 15 años en adelante	Armando	18:00	Miércoles

SALÓN	ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
ÁREA DE ALBERCA	Natación (Jóvenes Y Adultos)	Dionicio	07:00	Martes, Miércoles, Jueves Y Viernes
	Natación (Jóvenes Y Adultos)	Dionicio	08:00	Martes, Miércoles, Jueves Y Viernes
	Natación (Jóvenes Y Adultos)	Dionicio	09:00	Martes, Miércoles, Jueves Y Viernes
	Natación (Adultos)	Ramón	10:00	Martes, Miércoles, Jueves Y Viernes
	Natación Bebés (2-3 Años (Particular))	Ramón	11:00	Martes, Miércoles, Jueves Y Viernes
	Natación Adultos	Eduardo	12:00	Martes, Miércoles, Jueves Y Viernes
	Nivel 1 y 2 (3-10 Años)	Eduardo	11:00	Sábado
	Nivel 3 y 4 (11-14 Años)	Eduardo	12:00	Sábado
	Prequipo y equipo	Eduardo	12:00	Sábado
	Natación Adultos	Eduardo	13:00	Martes, Miércoles, Jueves Y Viernes
	Natación Bebés (2-3 Años (Particular))	Eduardo	14:00	Martes, Miércoles, Jueves Y Viernes
	Natación Bebés (2-3 Años (Particular))	Eduardo	15:00	Martes, Miércoles, Jueves Y Viernes
	Natación Nivel 1 (3-6 años)	Eduardo	16:00	Martes Y Jueves
	Natación Nivel 2 (7-10 años)	Malinali	16:00	Miércoles Y Viernes
	Natación Nivel 2 (7-10 años)	Diana	16:00	Martes Y Jueves
	Natación Nivel 3 (11-12 años)	Ramón	16:00	Martes Y Jueves
	Natación Nivel 3 (11-12 años)	Eduardo	16:00	Miércoles Y Viernes
	Natación Nivel 4 (13-14 años)	Diana	16:00	Martes Y Jueves
	Matronatación y Adaptación	Ramón	16:00	Miércoles Y Viernes
	Natación Nivel 1A (3-6 años)	Carlos	16:00 y 17:00	Martes, miércoles y jueves
Entrenamiento Pre-equipo	Eduardo	17:00	Martes, Miércoles, Jueves Y Viernes	
Nivel 1 (3-5 años)	Malinali	17:00	Martes y Jueves	
Nivel 1 (3-5 años)	Diana	17:00	Miércoles Y Viernes	
Nivel 2 (7-10 años)	Diana	17:00	Martes y Jueves	
Nivel 2 (7-10 años)	Ramón	17:00	Miércoles Y Viernes	
Nivel 3 (11-12 años)	Ramón	17:00	Martes y Jueves	
Nivel 3 (11-12 años)	Malinali	17:00	Miércoles Y Viernes	
Nivel 1 (3-5 años)	Diana	18:00	Martes Y Jueves	
Nivel 1 (3-5 años)	Ramón	18:00	Miércoles Y Viernes	
Nivel 2 (7-10 años)	Ramón	18:00	Martes Y Jueves	
Nivel 2 (7-10 años)	Malinali	18:00	Miércoles Y Viernes	
Nivel 3 (11-12 años)	Malinali	18:00	Martes Y Jueves	
Nivel 3 (11-12 años)	Diana	18:00	Miércoles Y Viernes	
Entrenamiento Equipo De Natación	Eduardo	18:00 y 19:00	Martes, Miércoles, Jueves Y Viernes	
Natación Adultos	Ramón	19:00	Martes, Miércoles, Jueves Y Viernes	
Natación (Jóvenes Y Adultos)	Ramón	20:00	Martes, Miércoles Jueves Y Viernes	
Natación (Jóvenes Y Adultos)	Ramón	21:00	Martes, Miércoles Jueves Y Viernes	

SALÓN	ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
FÚTBOL Y TIRO CON ARCO	Grupo A (4-6 Años)	Andrey	16:00	Martes Y Jueves
	Grupo B (4-6 Años)	Andrey	17:00	Martes Y Jueves
	Grupo (6-8 Años)	Daniel	16:00	Miércoles Y Viernes
	Grupo (8-12 Años)	Daniel	17:00	Miércoles Y Viernes
	Tiro Con Arco	Sandra	16:00	Martes Y Jueves
	Tiro Con Arco	Sandra	17:00	Martes Y Jueves
Grupo (13-15 Años)	Andrey	18:00	Martes Y Jueves	
Grupo (13-15 Años)	Daniel	18:00	Miércoles y viernes	

SALÓN	ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
ÁREA DE TENIS	Formación varonil (Intermedios)	Pablo	08:00	Martes, Miércoles, y Jueves
	Formación femenil interclubes (Intermedios)	Alex	08:00	Martes, Miércoles, y Jueves
	Formación femenil (Intermedios)	Oliver	08:00	Martes, Miércoles, y Jueves
	Formación mixto (Intermedios)	Pablo	08:00	Viernes
	Formación varonil (Intermedios)	Pablo Oliver	08:00	Sábado y domingo
	Desarrollo Adolescentes (Pre equipo)	Pablo Oliver	09:00	Sábado y domingo
	Desarrollo femenil (Pre equipo)	Pablo	09:00	Martes, Miércoles, y Jueves
	Formación femenil interclubes (Intermedios)	Alex	09:00	Martes, Miércoles, y Jueves
	Introducción femenil (Principiantes)	Oliver	09:00	Martes, Miércoles, y Jueves
	Formación adolescentes (Intermedios)	Pablo Alex Pepe Oliver	16:00	Martes, Miércoles, Jueves y viernes
	Desarrollo Adolescentes (Pre equipo)	Pablo	17:00	Martes, Miércoles, Jueves y viernes
	Formación niños (Intermedios)	Alex Pepe Oliver	17:00	Martes, Miércoles, Jueves y viernes
	Desarrollo Adolescentes (Pre equipo)	Pablo Alex Pepe Oliver	18:00	Martes, Miércoles, Jueves y viernes
Multinivel	Pablo	19:00	Martes, Miércoles, y Jueves	
Multinivel	Pepe	19:00	Martes, Miércoles, jueves y viernes	

SALÓN	ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
TRIATLÓN		Alfonso	07:00	Miércoles y Viernes
		Alfonso	20:00	Martes Y Jueves

SALÓN	ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
INICIACIÓN DEPORTIVA	Grupo A (3-4 Años)	Sarahí	17:00	Martes, Miércoles Y Jueves
	Grupo B (5-6 Años)	Sarahí	18:00	Martes, Miércoles Y Jueves

SALÓN	ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
GOLF	Golf	Toño	16:00	Martes Y Jueves
	Golf	Toño	17:00	Martes Y Jueves

*\*Horarios sujetos a cambios y necesidades.*