HORARIO ACTIVIDADES

CLUB ALTOZANO

2 y 3 Spinning

ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
Yoga Hatha	Christopher	07:30	Martes y Jueves
Yoga y Meditación	Cristina	08:30	Martes y Jueves
Yoga Hatha	Christopher	08:30	Sábado
Yoga Hatha	Christopher	09:30	Martes
Latin Dance	Cristina	09:30	Miércoles y viernes
Latin Dance	Cristina	17:00	Martes, Miércoles y jueves
Yoga y Meditación	Cristina	18:00	Martes
Yoga Hatha	Christopher	19:00	Martes
GAP	Cynthia	07:30	Viernes
GAP	Cynthia	08:30	Martes y jueves
Pilates mat	Cynthia	08:30	Miércoles y viernes
GAP	Cynthia	09:30	Sábado
Pilates mat	Cynthia	09:30	Martes y jueves
Pilates mat	Cynthia	10:30	Sábado
Danza contemporánea mayores de 10 años	Harumi	17:00	Martes y jueves
Pilates mat	Cynthia	19:00	Miércoles y jueves
Spinning	Cristina	06:15	Martes y jueves
Spinning Hiit	Cristina	07:30	Martes y jueves
Spinning	Cristina	07:30	Viernes
Spinning	Cristina	08:30	Miércoles
Spinning	Cristina	09:30	Martes y jueves
Spinning Hiit	Cristina	10:30	Viernes
Spinning	Raquel	18:00	Martes, miércoles y jueves
Spinning	Raquel	19:00	Martes, miércoles y jueves

Área de Technogym

ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
Omnia Endurance	Cynthia	07:30	Martes, Miércoles y Jueves
Box	Asir	08:30	Miércoles
Omnia Endurance	Cristina	08:30	Viernes
GAP	Cynthia	09:30	Miércoles
Box	Asir	09:30	Viernes
Cross training	Raquel	17:00	Martes y jueves
Cross training	Asir	18:15	Martes y jueves
Omnia Endurance	Asir	18:15	Miércoles
Omnia Endurance	Asir	19:15	Martes y Jueves
Cross training	Asir	19:15	Miércoles

Pádel

ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
Adultos varonil	Edwin	08:30	Martes y jueves
Adultos mixto principiantes	Edwin	09:30	Martes y jueves
Niños 5-8 años	Edwin	17:00	Miércoles y viernes
Adultos	Edwin	18:00	Viernes
Adultos	Edwin	19:00	Martes y jueves

Tenis

ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
Tenis Adultos	Jessica y Eduardo	08:00	Miércoles y Viernes
Tenis Adultos	Jessica y Eduardo	09:00	Martes y Jueves
Tenis Niños 5-10 grupo A	Jessica y jesús	16:00	Martes y Jueves
Tenis Juvenil 11-18 grupo A	Jessica y jesús	17:00	Martes y jueves
Tenis Niños 5-10 grupo B	Jessica y jesús	16:00	Miércoles y Viernes
Tenis Juvenil 11-18 grupo B	Jessica y jesús	17:00	Miércoles y Viernes

Alberca

ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
Entrenamiento adultos	Jorge	08:00	Martes y Jueves
Acuafitness adultos	Jorge	09:00	Martes y Jueves

Alberca Semiolímpica

ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
Natación niños Grupo A	Varios	16:00	Martes y Jueves
Natación niños Grupo A	Varios	17:00	Martes y Jueves
Natación niños Grupo A	Varios	18:00	Martes y Jueves
Natación niños Grupo B	Varios	16:00	Miércoles y Viernes
Natación niños Grupo B	Varios	17:00	Miércoles y Viernes
Natación niños Grupo B	Varios	18:00	Miércoles y Viernes

Edades de 4 a 12 años

Fútbol

ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
Club de corredores	Asir	7:30	Martes y Jueves
Adultos	Jorge	19:00	Jueves
Clínica Niños 7-8 años mixto	Jorge y Asir	16:00	Martes y Jueves
Clínica Niños 9-11 años femenil	Jorge y Asir	17:00	Martes y Jueves
Clínica Niños 9-11 años varonil	Jorge y Asir	17:30	Martes y Jueves
Clínica Niños 5-6 años	Jorge y Asir	18:00	Martes y Jueves

Cancha usos múltiples

ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
Básquetbol/ Voleibol 5-8 años	Jorge	17:00	Miércoles y viernes
Básquetbol/ Voleibol 9-12 años	Jorge	18:00	Miércoles y viernes
Voleibol adultos	Jorge	19:00	Miércoles

Ludoteca

ACTIVIDAD	INSTRUCTOR	HORARIO	DÍA
Actividad libre	Ana Patricia	9:00-13:00	Martes a Viernes
Bienvenida	Juliana	15:00	Martes a viernes
Huerto	Juliana	16:00	Miércoles y Viernes
Jazz	Harumi	16:00	Martes y jueves
Taller de Lectura	Juliana	17:00	Miércoles
Música, juegos rondas	Irma	17:00	Viernes
Taller de Lectura	Irma	18:00	Martes, jueves y viernes
Actividad libre	Irma	18:00	Miércoles
Actividad libre	Irma	19:00	Martes, jueves y viernes
Apoyo a tareas	Irma	19:00	Martes, miércoles y jueves
Actividad libre	Irma	19:00	Viernes
Bienvenida	Irma	09:00	Sábado
Huerto	Irma	10:00	Sábado
Taller de Lectura	Irma	11:00	Sábado
Actividad libre	Irma	12:00-14:00	Sábado

Edades de 4 a 9 años

**Horarios sujetos a cambios y necesidades.*