LAS GRILLAS HORARIAS DE TODOS LOS DEPORTES SE ENCUENTRAN ONLINE EN **WWW.FERROCARRILOESTE.ORG.AR**

HORARIOS DEPORTES VERANO 2020

FERROCARRILOESTE
Todo lo que querés

Fitness

ÁREA	EDAD / NIVEL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	ESPACIO
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	DESDE 18 AÑOS	18.30 a 19.30		18.30 a 19.30		18.30 a 19.30		SUM2 Sede Social
PREPARACIÓN FÍSICA FUNCIONAL		8.00 a 9.30		8.00 a 9.30		8.00 a 9.30		Pista. Estadio
ACONDICIONAM. FISICO	DESDE 18 AÑOS	20.15 a 21.00		20.15 a 21.00		20.15 a 21.00		Mini Sintético 2 En caso de lluvia: SUM2
RUNNING	DESDE 14 AÑOS	19.30 a 21.00	18.30 a 20.30	18.30 a 20.30	19.30 a 21.00			Pista. Estadio
INICIACION A LA CARRERA	6 A 13 AÑOS	18.30 a 19.30			18.30 a 19.30			Pista. Estadio
INDOOR CYCLING	COMB1	18.30 a 19.30			18.30 a 19.30			Musculación Sede Social
	COMB2			18.30 a 19.30			10.00 a 11.00	
AQUAGYM		11.00 a 12.00		11.00 a 12.00	11.00 a 12.00			Pileta1
TAI CHI + CHIKUNG		8.15 a 9.00		8.15 a 9.00				SUM3 Sede Social
		19.00 a 20.00			19.00 a 20.00			

LAS GRILLAS HORARIAS DE TODOS LOS DEPORTES SE ENCUENTRAN ONLINE EN **WWW.FERROCARRILOESTE.ORG.AR**

HORARIOS DEPORTES VERANO 2020

FERROCARRILOESTE
Todo lo que querés

Fitness (cont.)

SALÓN FITNESS

ÁREA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8.00 a 9.00	LOCAL Mónica	ZUMBA Romina	LOCAL Mónica	ZUMBA Romina	LOCAL Mónica		
9.00 a 10.00	LOCAL Mónica		LOCAL Mónica		LOCAL Mónica	LOCAL Mónica	
10.00 a 11.00	FLEXIBILIDAD Mónica		FLEXIBILIDAD Mónica		GYM POSTURAL Mónica	GYM POSTURAL Mónica	
11.00 a 12.00						AERO LOCAL Karin	AERO LOCAL Karin
12.00 a 13.00						ELONGACION Celia	
13.00 a 14.00						ELONGACION Celia	
14.00 a 15.00							
15.00 a 16.00							
16.00 a 17.00	LOCAL Horacio	FLEXIBILIDAD Mónica	LOCAL Marta	FLEXIBILIDAD Mónica	LOCAL Marta		
17.00 a 18.00	ELONGACION Celia	LOCAL Cecilia	RITMOS Marta	LOCAL Cecilia	RITMOS Marta		
18.00 a 19.00	LOCAL Horacio	PILATES Malala	LOCAL Horacio	PILATES Malala	LOCAL Horacio		
19.00 a 20.00	FLEXIBILIDAD Mónica	TOTAL GYM Cecilia	ZUMBA Romina	LOCAL MIX Micaela	ZUMBA Romina		
20.00 a 21.00	LOCAL MIX Micaela	GAP Cecilia	LOCAL MIX Micaela		LOCAL MIX Micaela		
21.00 a 22.00							