



HORARIOS ADULTOS | VERANO 2012

SALA AERÓBICA Y DE MUSCULACIÓN	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados	Domingos
Horarios	07:00 a 22:00	07:00 a 22:00	07:00 a 22:00	07:00 a 22:00	07:00 a 22:00	08:00 a 18:00	09:00 a 14:00

ACTIVIDADES DIRIGIDAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados	Domingos
Aerolocal	08:30 a 09:30 Nataly	08:30 a 09:30 Fabián	08:30 a 09:30 Nataly	08:30 a 09:30 Fabián	08:30 a 09:30 Nataly		
Hidrogym	10:30 a 11:30 Nataly		10:30 a 11:30 Nataly		10:30 a 11:30 Nataly		
Fitness Training		10:15 a 11:00 Fabián		10:15 a 11:00 Fabián		11:00 a 12:00 Gabriela/ Carpa	
Pilates Iniciación	17:00 a 18:00 Patricia		17:00 a 18:00 Patricia				
Hidrogym		17:30 a 18:15 Claudia		17:30 a 18:15 Claudia			
Clases de Baile				19:00 a 20:00 Gabriela/ Rancho			
Aerobics	19:45 a 20:45 Fabián	19:00 a 20:00 Claudia	19:45 a 20:45 Fabián	19:00 a 20:00 Claudia	19:45 a 20:45 Fabián		

ACTIVIDADES ACUÁTICAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados	Domingos
Hidrogym	10:30 a 11:30 Nataly		10:30 a 11:30 Nataly		10:30 a 11:30 Nataly		
Natación Enseñanza	12:00 a 13:00 Federico	12:00 a 13:00 Federico	12:00 a 13:00 Federico	12:00 a 13:00 Federico	12:00 a 13:00 Federico		
Hidrogym		17:30 a 18:15 Claudia		17:30 a 18:15 Claudia			
Natación Enseñanza	19:00 a 20:00 Martín		19:00 a 20:00 Martín		19:00 a 20:00 Martín		



HORARIOS ADULTOS | VERANO 2012

SPINNING	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados	Domingos
Nataly	9:30 a 10:30		9:30 a 10:30		9:30 a 10:30		
Fabián	19:00 a 19:45	09:30 a 10:15	19:00 a 19:45	09:30 a 10:15	19:00 a 19:45		
Fabián	20:45 a 21:30		20:45 a 21:30		20:45 a 21:30		
Claudia		20:00 a 20:45		20:00 a 20:45			

ACTIVIDADES ESPECIALES	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados	Domingos
YOGA		20.15 a 21.15 Virginia		20.15 a 21.15 Virginia			

PILATES		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
ESTUDIO	Iván	08:30 a 09:45 Grupo 1	08:00 a 09:15 Grupo 4	08:30 a 09:45 Grupo 1	08:00 a 09:15 Grupo 4
	Iván	10:00 a 11:15 Grupo 2	09:30 a 10:45 Grupo 5	10:00 a 11:15 Grupo 2	09:30 a 10:45 Grupo 5
	Iván	11:20 a 12:35 Grupo 3	11:00 a 12:15 Grupo 6	11:20 a 12:35 Grupo 3	11:00 a 12:15 Grupo 6
	Patricia	17:00 a 18:00 Iniciación		17:00 a 18:00 Iniciación	
	Paula	18:30 a 19:45 Grupo 7	17:30 a 18:45 Grupo 8	18:30 a 19:45 Grupo 7	17:30 a 18:45 Grupo 8
	Paula	19:50 a 21:05 Grupo 9	19:00 a 20:15 Grupo 10	19:50 a 21:05 Grupo 9	19:00 a 20:15 Grupo 10



HORARIOS ADULTOS | VERANO 2012

TENIS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados
Escuela para Caballeros	09:00 a 10:00 Nicolás					
Escuela para Damas	10:00 a 11:00 Nicolás		18:30 a 19:30 Nicolás			10:00 a 11:00 Nicolás
Escuela Principiantes	18:00 a 19:00 Martina					
Coordinación e Intercambios de Partidos	Coordinación de Partidos de Tenis Recreativo de acuerdo a niveles para toda la semana coordinacionpartidos@carrascopeolo.com.uy - Dpto. Atención al Socio - 600 00 45 * int. 13 y 14					
Desafíos Ranking Interno	Coordinación de Desafíos por el Ranking Interno de Tenis coordinacionpartidos@carrascopeolo.com.uy - Dpto. Atención al Socio - 600 00 45 * int. 13 y 14					
Reserva de Canchas	socios@carrascopeolo.com.uy Dpto. Atención al Socio - Lun. a Dom. - 08.00 a 20.00 - 600 00 45 * int 13 y 14					
Clases Particulares	Coordinador de Tenis - Prof. Marcelo "Toto" Aguirre - 099 617209 - tenis@carrascopeolo.com.uy					