LTGC - Horarios de Actividades - Jóvenes y Adultos - 2018 - del 5/3 al 9/12

Hora I.	Hora F.	Sala	Edad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6.00	22:00	Aparatos	> 14 años	*Aparatos: L a V de 6 a 22 h / Sab de 8 a 20 / Dom de 8 a 18 h. * Con instructor: L a V de 8.00 a 11.30 y de 18.00 a 21.30 /Sab de 8 a 12 h*						
7:15	8:00	Spinning	> 14 años		**Spinning** L. Dalto		**Spinning** L. Dalto			
7:30	8:30	Fitness	> 14 años	**Functional Training** A.García	**Functional Training** K. Pérez	**Functional Training** A.García	**Functional Training** K. Pérez	**Functional Training** A.García		
8.45	9:30	Spinning	> 14 años	**Spinning** A.Garcia		**Spinning** A.Garcia		**Spinning** R.García		
8:45	9:45	Fitness	> 14 años	**Circuit Training** M. Hernández	**Power Local** K. Pérez	**Circuit Training** M. Hernández	**Power Local** K. Pérez	**Circuit Training** M. Hernández		
8.45	9.45	Reláx	> 14 años	**Pilates Mat** G. Vanerio		**Pilates Mat** G. Vanerio				
9.45	10.45	Reláx	> 14 años	**Total Barre** G. Vanerio	**Yoga** J. Patiño	**Total Barre** G. Vanerio	**Yoga** J. Patiño	**Pilates Princip.** A. Espinoza		
9:45	10:45	Fitness	> 14 años	**Circuit Training** M. Hernández	**Spinning+Stretching** K. Pérez	**Circuit Training** M. Hernández	**Spinning+Stretching** K. Pérez	**Circuit Training** M. Hernández		
9.30	10.15	Spinning	> 14 años						**Spinning** R.Garcia	
10:45	11:30	Spinning	> 14 años						**Spinning** R.Garcia	
11:30	12:15	Reláx	> 14 años						**Abd+Stretching** R.García	
11.00	12.00	Fitness	> 14 años				**Zumba** M. Franco			
18.00	18.45	Spinning	> 14 años		**Spinning** A.García		**Spinning** A.García			
19:00	20:00	Fitness	> 14 años	**Zumba** M. Franco		**Zumba** M. Franco		**Zumba** M. Franco		
19.00	20.00	Fitness	> 14 años		**TRX** A. García		**TRX** A. García			
19:00	19:45	Spinning	> 14 años	**Spinning** R.Garcia		**Spinning** R.Garcia		**Spinning** R.Garcia		
19:00	20:00	Pilates	> 14 años	**Pilates Mat /Total** G. Vanerio		**Pilates Mat /Total** **A. Espinoza**				
19:30	20:30	Pilates	> 14 años		**Yoga** J. Patiño		**Yoga** J. Patiño			
20:00	21:00	Fitness	> 14 años	**Functional Training** **R. García**		**Functional Training** **R. García**				
19.00	20.00	Canchas	13 a 17				**Fútbol Recreativo** F. Gómez			
20.00	21.00	Canchas	> 18				**Fútbol Recreativo** F. Gómez			

Coreografiadas · Tonificación · Cardiovascular · Alto gasto calór. · Deportes · Body Mind

La Tahona Golf · latahonagolfclub · @latahonagolf · www.ltgc.uy · 2684007 – 095104926 · deportes@latahona.com.uy