



¡ VIVÍ LA TAHONA !
TU MOMENTO, TU CLUB



Beneficios Especiales **#20Años** para FAMILIAS **#BarrioLaAsunción**

BENEFICIO ESPECIAL #20Años PARA NUEVOS SOCIOS



Propietarios LA ASUNCIÓN

SOCIOS FAMILIARES

- **Activación Membresía Familiar: SIN COSTO**
 - **Fecha del Beneficio:** antes del 30 de setiembre 2018.
 - **Cupos limitados:** beneficio **exclusivo para 5 familias** (*las primeras en contactarse*).
 - **Grupo Familiar:** MATRIMONIO + todos los hijos hasta 29 años inclusive.
 - **Cuota Social Familiar:** \$ 10.720 (*modalidad única débito directo*).
 - **Ahorro:** \$ 90.000 (*valor vigente de la membresía familiar*).
- **Beneficios Adicionales con Tarjetas HSBC:**
 - **Cuota Social Familiar:** descuento del 22 % quedando en **\$ 9.502.**



+ de 100 clases semanales para toda la familia

NIÑOS

+ de 50 actividades a la semana

- Playroom
- Escuelita de Fútbol
- Escuelita de Tenis
- Escuelita de Golf
- Pilates Kids
- Yoga Kids
- Zumba Kids
- Colonia de Vacaciones de Verano
- Sala de Juegos Adolescentes
- Baile
- Gimnasia Rítmica,
- Reggaeton
- Karate
- Act. Recreativas y Deportivas
- Natación en verano
- Colonia de Vacaciones de Invierno



PILATES KIDS

Es muy importante en la etapa de crecimiento que los niños conozcan su cuerpo en pleno desarrollo. Esta técnica les dará herramientas físicas y mentales para lograr una buena postura desde chicos.

Miércoles: 18 hs
Duración: 45 min.



ESCUELA DE GOLF

Actividad para chicos a partir de 5 años. Dirigida por profesionales con experiencia. Las clases se dividen en grupos por edades y nivel de juego.



PLAYROOM

Un espacio exclusivo para chicos de 3 a 7 años. Los padres podrán dejar a los chicos bien cuidados en un espacio pensado para los más chiquitos. Cuenta con variados juegos didácticos, juguetes, tv, etc., para que puedan desarrollar actividades tanto grupales como individuales.

Lunes a Viernes: 16:15 hs a 20:15 hs
Sábados y Domingos: 9 hs a 19 hs



COREOS ADOLESCENTES

Actividad recreativa para chicos mayores de 12 años donde se une la actividad física y la música para lograr una coordinación grupal y así finalizar con una presentación coreográfica.

Jueves: 18:45 hs.
Duración: 45 min.



YOGA

Sistema de ejercicios que busca el equilibrio de la mente, cuerpo y espíritu. Se logra mediante una adecuada respiración, ejercicios posturales y meditación.

Martes: 18:45 hs
Duración: 45 min.



TRX

Se basa en el uso de cuerdas de sujeción, colocadas a una determinada altura con las que se realizan ejercicios utilizando el propio peso corporal. Ideal para mejorar el nivel de condición física de forma rápida y segura.

Martes y Jueves: 19 hs.
Duración: 1h
Intensidad: Media. Tonificación muscular

ADULTOS & JÓVENES

+ de 50 clases a la semana

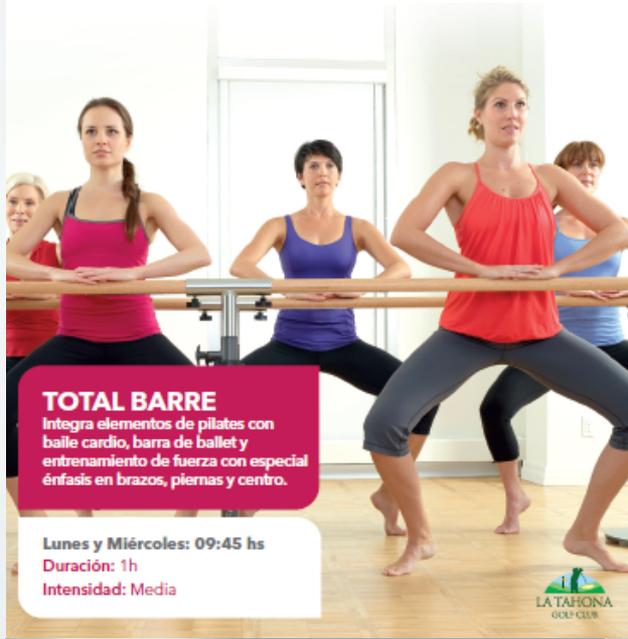
- Sala de Aparatos Technogym
- Pilates
- Spinning
- Zumba
- Entrenamiento Funcional
- TRX
- Power Local
- Abd+Stretching
- Yoga
- Aeróbicas
- Localizadas
- Total Barre
- Entrenamiento en Circuito
- Fútbol Recreativo
- Tenis
- Golf



ZUMBA

Combinación de distintos estilos musicales, con coreografías simples para lograr un entrenamiento de todo el cuerpo.

Lunes, Miércoles y Viernes: 19hs.
Jueves: 11hs.
Duración: 1 h
Intensidad: Alta.
Actividad de alto gasto calórico



TOTAL BARRE

Integra elementos de pilates con baile cardio, barra de ballet y entrenamiento de fuerza con especial énfasis en brazos, piernas y centro.

Lunes y Miércoles: 09:45 hs
Duración: 1h
Intensidad: Media



SPINNING

Ejercicio aeróbico y cardiovascular que logra el fortalecimiento de los huesos, la tonificación de los músculos mejorando la circulación y liberando estrés.

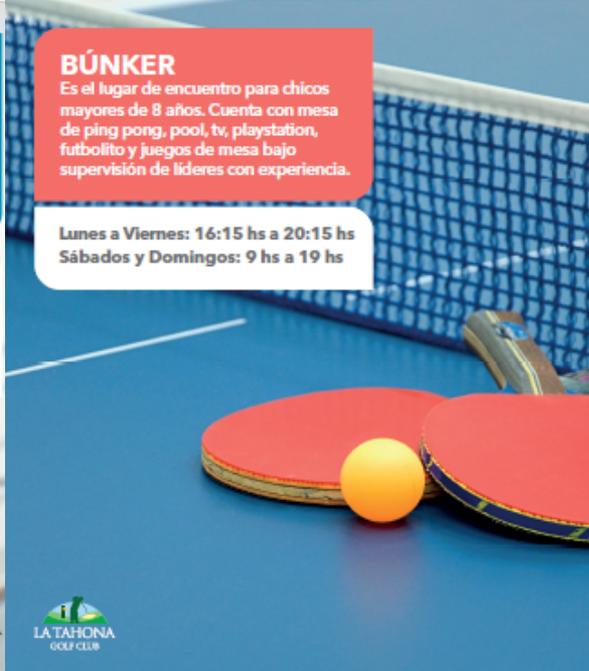
Lunes, Miércoles y Viernes: 08:45 hs y 19 hs
Martes y Jueves: 07:15 hs y 20:15 hs
Sábados: 10:45 hs
Duración: 45 min.
Intensidad: Alto.
Tonificación muscular de alto gasto calórico



FUNCTIONAL TRAINING

Actividad de alto impacto. Sus rutinas son más extensas y demandan una mayor fuerza muscular. Para personas que quieran ganar masa muscular, perder peso y sentirse más saludables.

Lunes a Viernes: 07:30 hs.
Lunes y Miércoles: 20 hs.
Duración: 1h
Intensidad: Alta.
Tonificación muscular de alto gasto calórico



BÚNKER

Es el lugar de encuentro para chicos mayores de 8 años. Cuenta con mesa de ping pong, pool, tv, playstation, futbolito y juegos de mesa bajo supervisión de líderes con experiencia.

Lunes a Viernes: 16:15 hs a 20:15 hs
Sábados y Domingos: 9 hs a 19 hs



SALA DE APARATOS

Actividad física para mayores de 14 años guiada por un instructor de musculación. Se diseñan rutinas de acuerdo a las necesidades de cada socio.

Lunes a Viernes: 7 hs a 22 hs
Sábado: 8 hs a 20 hs
Domingo: 8 hs a 18 hs



+ de 600 m2 de nuevas y modernas instalaciones



SALA DE SPINNING



SALA DE PILATES & YOGA



BARBACOA LOMAS



SALA DE FITNESS



CANCHAS DE TENIS



SALA CARDIO & MUSCULACIÓN



SALA BODY & MIND



PLAYROOM



YOU ARE HERE
BUNKER

SALA DE JUEGOS



PARQUE LOMAS



PISCINA LOMAS



PISCINA ALTOS



BARBACOA LOMAS



CLUB HOUSE ALTOS



+ ser socio tiene más beneficios

Ser Socio **Tiene + Beneficios**

Además de todas las actividades que tenemos para la FAMILIA, ser Socio de La Tahona Golf Club les dá la posibilidad de disfrutar de importantes beneficios

 **Colonia de Vacaciones**
 3 a 12 años
 sin costo y exclusiva para socios 

 **Masajes y Trat. Estéticos**
 15 % de descuento
 Sauna sin costo y exclusivo para socios 

 **Eventos**
 65 % - 45 % descuento en alquiler
 Barbacoa Lomas y Club House Altos 

 **Tenis**
 Nuestros socios compiten por el Club
 afiliados a la Asociación Uruguaya de Tenis 

 **Riego**
 65 % de descuento
 Barrios con sistema de riego del club habilitado 

 **Tarjetas HSBC**
 22 % de descuento en la Cuota Social
 + 50 % en Cines y Heladerías 

 **Restaurant**
 10 % de descuento
 Reserva preferencial para fines de semana 

 **Servicios de Golf**
 Casilla Palos exclusiva para socios
 50 % - 75 % descuentos en carros, canasto de pelotas y torneos
 Convenios de reciprocidad con clubes de golf en el exterior 

Estemos Conectados



LUGAR

Dpto. Atención al Socio



TELÉFONO

2684 0004 int 100
095 106 786



HORARIO

Lunes a Domingo
09:30 a 17:30 hrs



EMAIL

socios@latahona.com.uy



#VivíLaTahonaGolfClub
¡ BIENVENIDOS !

ESTE ES TU MOMENTO

LA TAHONA GOLF CLUB

Tu momento. Tu club.

