



Actividades del club

Actividades Departamento Físico



Técnicas de Gimnasia

Clases de Aero – Local:

Lunes, miércoles y viernes 8:30
Lunes 19.00 horas

Circuit Training y Local Training:

De lunes a viernes 10:00 horas.
Martes y jueves 20.00 horas
Viernes 19:00 horas

Danza y Ballet:

Lunes y miércoles 17.30 horas.

Yoga suave y Ashtanga Yoga:

Lunes y miércoles 18.30 horas: (Yoga Suave)
Martes y jueves 19.30 horas: (Ashtanga Yoga)

Pilates Mat

Martes, jueves y viernes a las 18:00 horas
Sábados a las 11:00 horas

Fitball:

Lunes 20:00 horas.
Miércoles 19.00 horas
Sábados 10.00 horas
en el 1º piso Salón de Actos.

Clase de Stretching:

Martes y jueves 8:30
Sábados 9.00 horas

Clase de abdominales:

Sábados 15.00 y 16.00 horas.

Fitness de Combate y Box training:

Miércoles y Viernes 20.00 horas.



Entrenamiento para los tenistas

El entrenamiento en el gimnasio para un tenista es fundamental, las lesiones aparecen si el deportista no está preparado. Es un deporte que exige velocidad de reacción, agilidad, potencia, etc. cualidades que si no se entrenan se van perdiendo. En el gimnasio contamos con los profesionales y el material apropiado para dicho entrenamiento.



Sala de aparatos:

Lunes a viernes: de 7.30 a 21.30 horas.

Sábados: de 9.00 a 18.00 horas.



Entrenamiento para deportistas náuticos

Tienen un amplio horario para dicha actividad. Es importante la primera entrevista con la profesora María Frins para que luego de una evaluación se prescriba el entrenamiento correcto.

