

Horario programas agua

Hidro - gimnasia

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:00 a.m.	Mónica	Sandra	Sandra	Sandra	Sandra	
8:00 a.m.	Mónica	Sandra	Sandra	Sandra	Sandra	Yakelin
9:00 a.m.	Mónica	Sandra	Sandra	Sandra	Sandra	
10:00 a.m.	Adulto mayor Mónica	Adulto mayor Mónica	Adulto mayor Mónica	Adulto mayor Mónica	Adulto mayor Yakelin	
5:45 p.m.	Lina	Yakelin	Lina	Yakelin		
6:45 p.m.	Lina	Yakelin	Lina	Yakelin		

Hidro gimnasia especial en grupo

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
10:00 a.m.		Sandra	Sandra		Sandra	
11:00 a.m.		Sandra	Sandra		Sandra	
2:30 p.m.	Yakelin		Yakelin			

Natación adultos (enseñanza)

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:30 p.m.		Juan		Juan	
7:45 p.m.		Juan		Juan	

Natación jóvenes (semillero entrenamiento)

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4:30 a 5:30 p.m.	Pre-semillero			Pre-semillero	Pre-semillero
5:00 a 7:00 p.m.		Marsha	Marsha	Marsha	

Natación adultos (entrenamiento)

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
12:00 m.	Horacio	Horacio	Horacio	Horacio	Horacio	
7:00 p.m.	Horacio	Horacio	Horacio	Horacio	Horacio	

Natación libre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
HORA	6:00 a.m. a 7:00 p.m	6:00 a.m. a 5:30 p.m	6:00 a.m. a 5:30 p.m	6:00 a.m. a 5:30 p.m	6:00 a.m. a 7:00 p.m.	6:30 a 8:00 a.m. 1:00 a 2:00 p.m.

Natación niños

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
3:30 p.m.	3:30 p.m.	3:30 p.m.	3:30 p.m.	3:30 p.m.	8:00 a.m a 1:00 p.m
4:30 p.m.	4:30 p.m.	4:30 p.m.	4:30 p.m.	4:30 p.m.	



Horario programas tierra

www.brazada.net Teléfono 3171731

Gimnasio
 Salón segundo piso 1
 Salón segundo piso 2

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
6:00 a.m.			Spinning		Spinning	
			Juan Diego		Alejandro	
	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	
	Alonso	William	María Isabel	Alejandro	Natalia	
7:00 a.m.	Spinning	Circuito	Tono	Circuito	Stretching	
	Juan Diego	Juan Diego	Juan Diego	Juan Diego	Alejandro	
	Yoga	Rumba	Rumba	Yoga - Pilates		
	Alonso	William	William	Alejandro		
8:00 a.m.	Tono	Circuito	Spinning	Circuito	Tono	
	Juan Diego	Juan Diego	Juan Diego	Juan Diego	Juan Diego	
	Pilates				Pilates	
	William				William	
9:00 a.m.		Circuito	Rumba	Circuito		Spinning
		Juan Diego	William	Juan Diego		Alejandro
	Pilates		Yoga		Rumba	
	William		María Isabel		William	
9:10 a.m.		Pilates		Pilates	Yoga	
		Alonso		Alonso	Alonso	
10:00 a.m.	Rumba					
	William					
10:10 a.m.		Stretching	Yoga	Stretching	Pilates	
		Alonso	María Isabel	Alonso	Alonso	

Sujeto a modificaciones