

CLUB ATLÉTICO
SAN LORENZO
DE ALMAGRO

SEDE
**AVENIDA
LA PLATA**



SERVICIOS Y CRONOGRAMAS

ACTIVIDADES **SEDE DEPORTIVA** AVENIDA LA PLATA

MUSCULACIÓN:

Lunes a viernes 8 a 21:50hs –
sábado 8 a 17:50hs
Frecuencia: 3 veces por semana
Modalidad: libre – sin turno previo

FITNESS:

Frecuencia: 3 veces por semana
Modalidad: libre – sin turno previo
Ver cronograma de fitness

GIMNASIA RÍTMICA:

4 a 17 años (ver cronograma de fitness)

AERO ACRO DANZA:

4 a 16 años (ver cronograma de fitness)
¡NOVEDAD!

DEPORTES DE CONTACTO:

Taekwondo, Karate, Yin tao, Boxeo recreativo,
kick boxing (Ver cronograma de fitness)

DANZA:

Ver cronograma de fitness

PILETA LIBRE:

Frecuencia: 3 veces por semana
Modalidad: libre – sin turno previo
Ver cronograma pileta libre

ESCUELA DE NATACIÓN:

Frecuencia: 1 o 2 veces por semana

- Esc. Adultos: lunes, miércoles y viernes 9, 10, 13, 20 y 21hs – martes y jueves 9 – sábados 9hs.
- Esc. Adolescentes: lunes a viernes 19hs
- Esc. 6 a 12 años: lunes a viernes 16, 17 y 18hs – martes y jueves 16 y 17hs – sábados 10 y 11hs
- Esc. 4 y 5 años: lunes, miércoles y viernes 16, 17:40 y 19:20hs – martes y jueves 16, 17:40 – sábados 9hs
- Esc. 3 años: lunes a viernes 16:50 y 18:30hs – sábados 9:50hs
- Mamá y bebé (1 Y 2 años inclusive): martes y jueves 19:20hs

HIDROGYM:

Lunes a viernes 11:10hs
Lunes, miércoles y viernes 12hs
Martes y jueves 15hs –
sábados 12:20 y 14:40hs

HIDROTERAPIA:

Martes y jueves 12 y 12,50 hs –
sábados 13 y 13:50hs

NOVEDAD:

INICIACIÓN DEPORTIVA:

6 a 12 años
Natación + todos los deportes!
Martes y jueves 18 a 20hs
Sede Av La Plata, Pando y cancha
de fútbol
al aire libre

PREDIO **LAS CASAS**

(ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE –
SE SUSPENDEN POR MAL TIEMPO):

ESCUELA DE FÚTBOL:

- Cat 2016/2015 lunes 17hs y viernes 19hs
- Cat 2014/2013 lunes y miércoles 18hs
- Cat 2012/2011 lunes y miércoles 19hs
- Cat 2010/2009 lunes y viernes 20hs

PATÍN ARTÍSTICO:

- 4 a 8 años: miércoles 16hs y viernes 17hs
- 9 a 12 años: miércoles 17hs y viernes 18hs

CONSULTAS:

MAIL: socios@sanlorenzo.com.ar
WHATSAPP: 11-5147-4433

SALÓN 1 (SALÓN A O INICIAL)

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8 hs	Circuit Training	Funcional	Circuit Training	Funcional	Circuit Training	Aero Step
9 hs	Full training	Streching	Full training	Streching	Full training	Power Local
10 hs	Gap	Ritmos		Ritmos	Gap	Aero latino
11 hs				Power Local	Tai Chi Chuan	Ritmica escuela avanzada
12 hs						Ritmica escuela avanzada
13 hs						Ritmica escuela avanzada
14 hs	Postural	RPG	Postural	RPG	Postural	Taekwondo Infantil
15 hs			Danza		Danza	Taekwondo Cadete y adultos
16 hs	Ritmica 4 y 5 años	Ritmica 7,8 y 9 años	Aero acro Danza 4 y 5 años	Ritmica 7,8 y 9 años	Aero acro Danza 4 y 5 años	Taekwondo Alto rendimiento
17 hs	Ritmica 6 y 7 años	Ritmica 10 a 13 años	Aero acro Danza 6,7 y 8 años	Ritmica 10 a 13 años	Aero acro Danza 6,7 y 8 años	Taewondo Alto rendimiento
18 HS	Ritmica 8,9 y 10 años	Ritmica + 13 años	Aero acro Danza 9,10 y 11 años	Ritmica + 13 años	Aero acro Danza 9,10 y 11 años	
19 hs	Circuit training	Circuit trainig +streaching	Aero acro Danza 12 a 16 años	Circuit trainig +streaching	Aero acro Danza 12 a 16 años	
20 hs	Karate Infantil	Taekwondo Infantil	Karate Infantil (Marsiglia)	Taekwondo Infantil	Karate Infantil	
21 hs	Karate Cadetes y adultos	Taekwondo Cadete y adultos	Karate Cadetes y adultos	Taekwondo Cadete y adultos	Karate Cadetes y adultos	

CRONOGRAMA FITNESS



CLUB ATLÉTICO
SAN LORENZO DE ALMAGRO

SALÓN 2 (NUEVO SALÓN B EX PATIO)

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8 hs		Pilate		Pilates		
9 hs	Yoga/Meditación	Yoga	Yoga/Meditación	Yoga	Yoga/Meditación	Zumba
10 hs	Ritmos Liliana	Esferodinamia	Ritmos	Esferodinamia	Ritmos	Zumba Tonig
11 hs						Yoga
12 hs						Tai Chi Chuan
13 hs						Tai Chi Chuan
14 hs						Ritmica escuela avanzada
15 hs		Ritmica 4 y 5 años	Ritmica 4 y 5 años	Ritmica 4 y 5 años		
16 hs	Aero Step	Ritmica 6 y 7 años	Ritmica 6 y 7 años	Ritmica 6 y 7 años	Power Local	Yin Tao Infantil
17 hs	Stretching	Ritmica 8,9 y 10 años	Ritmica 8,9 y 10 años	Ritmica 8,9 y 10 años	Postural	Yin Tao cadete y adultos
18 HS	A todo Ritmo	Zumba Tonig	A todo Ritmo	Zumba Tonig	A todo Ritmo	
19 hs	Postural	Zumba	Circuit training	Zumba	Circuit training	
20 hs	Taller 30'' Minutos	Tai chi Chuan	Taekwondo Alto rendimiento	Yin tao Infantil	Boxeo Recreativo Infantil	
21 hs	Taekwondo cadete y adultos	Kick Boxing desde 16 años	Taekwondo Alto Rendimiento	Yin tao Cadete y adultos	Boxeo Rec. Cadete y adultos	

CRONOGRAMA FITNESS



CLUB ATLÉTICO
SAN LORENZO DE ALMAGRO

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:00 A 08:50	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles
09:00 A 09:50	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles
10:00 A 10:50	2 andariveles	0	2 andariveles	0	2 andariveles	2 andariveles
11:00 A 11:50	3 andariveles	2 andariveles	3 andariveles	2 andariveles	3 andariveles	0
12:00 A 12:50	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	2 andariveles
13:00 A 13:50	2 andariveles	4 andariveles	0	4 andariveles	0	2 andariveles
14:00 A 14:50	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	2 andariveles
15:00 A 15:50	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	2 andariveles
16:00 A 16:50	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	3 andariveles
17:00 A 17:50	0	0	0	0	0	3 andariveles
18:00 A 18:50	0	0	0	0	0	
19:00 A 19:50	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	
20:00 A 20:50	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	
21:00 A 21:50	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	

SUJETO A MODIFICACIONES

SUJETO A VACANTES

* VACANTES POR ANDARIVEL 7 SOCIOS/AS - * FRECUENCIA: 3 VECES POR SEMANA

CRONOGRAMA PILETA LIBRE



CLUB ATLÉTICO
SAN LORENZO DE ALMAGRO

CLUB ATLÉTICO
SAN LORENZO
DE ALMAGRO

 **5263-4600**

 +54 11 **5147-4433**

 socios@sanlorenzo.com.ar

 **SANLORENZO.COM.AR**

     /SANLORENZO