CIRCULO DE TENIS DE MONTEVIDEO

Instagram: ctm_prado Facebook: Circulo de Tenis Montevideo

Info: 097 979 772

INDOOR

MATUTINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SALA DE MUSCULACIÓN 7:00 a 14:00	SALA DE MUSCULACIÓN 7:00 a 14:00	SALA DE MUSCULACIÓN 7:00 a 14:00	SALA DE MUSCULACIÓN 7:00 a 14:00	SALA DE MUSCULACIÓN 7:00 a 14:00	SALA DE MUSCULACIÓN 8:00 a 13:00	SALA DE MUSCULACIÓN 8:00 a 13:00
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 8:00 a 9:00	PILATES 7:15 a 8:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 8:00 a 9:00	PILATES 7:15 a 8:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 8:00 a 9:00	GIMNASIA LOCALIZADA 10:00 a 11:00	
SPINNING 8:15 a 9:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 8:00 a 9:00	SPINNING 8:15 a 9:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 8:00 a 9:00	SPINNING 8:15 a 9:00	ZUMTRAINING 10:00 a 11:00	
GIMNASIA LOCALIZADA 9:00 a 10:00	ZUMTRAINING 9:00 a 10:00	GIMNASIA LOCALIZADA 9:00 a 10:00	ZUMTRAINING 9:00 a 10:00	GIMNASIA LOCALIZADA 9:00 a 10:00	STRETCHING 11:00 a 12:00	
	YOGA 9:30 a 10:30		YOGA 9:30 a 10:30			

VESPERTINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SALA DE MUSCULACIÓN 15:00 a 21:00	SALA DE MUSCULACIÓN 15:00 a 21:00	SALA DE MUSCULACIÓN 15:00 a 21:00	SALA DE MUSCULACIÓN 15:00 a 21:00	SALA DE MUSCULACIÓN 15:00 a 21:00	SALA DE MUSCULACIÓN 14:00 a 18:00	SALA DE MUSCULACIÓN 14:00 a 18:00
GAP 17:30 a 18:30	STRETCHING 17:30 a 18:30	GAP 17:30 a 18:30	STRETCHING 17:30 a 18:30	GAP 17:30 a 18:30		
GIMNASIA RÍTMICA 17:30 a 18:30	HIIT/FULLBODY 18:30 a 19:15	GIMNASIA RÍTMICA 17:30 a 18:30	HIIT/FULLBODY 18:30 a 19:15	GIMNASIA RÍTMICA 17:30 a 18:30		
ZUMTRAINING NIÑAS 18:30 a 19:30	GIMNASIA LOCALIZADA 18:30 a 19:30	ZUMTRAINING NIÑAS 18:30 a 19:30	GIMNASIA LOCALIZADA 18:30 a 19:30	ZUMTRAINING NIÑAS 18:30 a 19:30		
SPINNING/LOCAL 18:30 a 19:15	SPINNING 19:30 a 20:15	SPINNING/LOCAL 18:30 a 19:15	SPINNING 19:30 a 20:15	SPINNING/LOCAL 18:30 a 19:15		
FUNCIONAL 18:30 a 19:30	ZUMTRAINING 19:30 a 20:30	FUNCIONAL 18:30 a 19:30	ZUMTRAINING 19:30 a 20:30	FUNCIONAL 18:30 a 19:30		
PILATES 18:30 a 19:30	YOGA 19:30 a 20:30	PILATES 18:30 a 19:30	YOGA 19:30 a 20:30	PILATES 18:30 a 19:30		
SPINNING 19:30 a 20:15	SPINNING 20:30 a 21:15	SPINNING 19:30 a 20:15	SPINNING 20:30 a 21:15	SPINNING 19:30 a 20:15		
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 19:30 a 20:30		ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 19:30 a 20:30		ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 19:30 a 20:30		
GIMNASIA LOCALIZADA 20:15 a 21:00		GIMNASIA LOCALIZADA 20:15 a 21:00		GIMNASIA LOCALIZADA 20:15 a 21:00		

TENIS

MATUTINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 4 a 6) 8:00 a 9:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 9 a 12) 10:00 a 11:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 9 a 12) 8:00 a 9:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 9 a 12) 10:00 a 11:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 4 a 6) 8:00 a 9:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (PRINCIPIANTES) (Canchas 9 a 12) 9:00 a 10:00	
					CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 9 a 12) 10:00 a 11:00	

VESPERTINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO DE TENIS (Canchas 9 a 12) 15:00 a 18:00	ENTRENAMIENTO DE TENIS (Canchas 9 a 12) 15:00 a 18:00	ENTRENAMIENTO DE TENIS (Canchas 9 a 12) 15:00 a 18:00	ENTRENAMIENTO DE TENIS (Canchas 9 a 12) 15:00 a 18:00	ENTRENAMIENTO DE TENIS (Canchas 9 a 12) 15:00 a 18:00		
ADOLESCENTES (Canchas 4 a 7) 17:00 a 18:00	ADOLESCENTES (Canchas 9 a 12) 18:00 a 19:30	ADOLESCENTES (Canchas 4 a 7) 17:00 a 18:00	ADOLESCENTES (Canchas 9 a 12) 18:00 a 19:30	ADOLESCENTES (Canchas 4 a 7) 17:00 a 18:00		
ESCUELA DE TENIS 4 A 9 AÑOS (Canchas 9 a 12) 18:00 a 19:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 9 a 12) 19:30 a 20:30	ESCUELA DE TENIS 4 A 9 AÑOS (Canchas 9 a 12) 18:00 a 19:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 9 a 12) 19:30 a 20:30	ESCUELA DE TENIS 4 A 9 AÑOS (Canchas 9 a 12) 18:00 a 19:00		
ESCUELA DE TENIS 10 A 12 AÑOS (Canchas 9 a 12) 19:00 a 20:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (PRINCIPIANTES) (Canchas 9 a 12) 19:30 a 20:30	ESCUELA DE TENIS 10 A 12 AÑOS (Canchas 9 a 12) 19:00 a 20:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (PRINCIPIANTES) (Canchas 9 a 12) 19:30 a 20:30	ESCUELA DE TENIS 10 A 12 AÑOS (Canchas 9 a 12) 19:00 a 20:00		
		CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 4 a 7) 19:00 a 20:00				
		CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (PRINCIPIANTES) (Canchas 4 a 6) 20:00 a 21:00				

DEPORTES COLECTIVOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SALA DE MUSCULACIÓN 7:00 a 14:00 15:00 a 21:00	SALA DE MUSCULACIÓN 7:00 a 14:00 15:00 a 21:00	SALA DE MUSCULACIÓN 7:00 a 14:00 15:00 a 21:00	SALA DE MUSCULACIÓN 7:00 a 14:00 15:00 a 21:00	SALA DE MUSCULACIÓN 7:00 a 14:00 15:00 a 21:00	SALA DE MUSCULACIÓN 8:00 a 13:00 14:00 a 18:00	SALA DE MUSCULACIÓN 8:00 a 13:00 14:00 a 18:00

FÚTBOL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SUB 20 (Polideportivo) 19:00 a 20:30	FEMENINO (+13) (Polideportivo) 17:00 a 18:00	SUB 16 (Predio de rugby) 19:00 a 20:00	FEMENINO (+13) (Polideportivo) 17:00 a 18:00	SUB 16 (Predio de rugby) 19:00 a 20:00	ESCUELITA (5 a 8 / 9 a 12) (Polideportivo) 10:00 a 11:00	
	ESCUELITA (5 a 8 / 9 a 12) (Polideportivo) 18:00 a 19:00	SUB 20 (Predio de rugby) 20:00 a 21:00	ESCUELITA (5 a 8 / 9 a 12) (Polideportivo) 18:00 a 19:00	SUB 18 (1) (Polideportivo) 19:00 a 20:00		
	SUB 16 (Polideportivo) 19:00 a 20:00		SUB 16 (Prado) 19:00 a 20:00	SUB 18 (2) (Cancha nº 5) 19:00 a 20:00		
	SUB 18 (1) (Prado) 20:00 a 21:00		SUB 20 (Predio de rugby) 19:00 a 20:00	SUB 18 (1 y 2) (Predio de rugby) 20:00 a 21:00		
	SUB 18 (2) (Polideportivo) 20:00 a 21:00		SUB 18 (1) (Predio de rugby) 20:00 a 21:00	RESERVA - MAYOR (Polideportivo) 20:00 a 21:30		
	RESERVA - MAYOR (Cancha nº 8) 20:00 a 21:30		SUB 18 (2) (prado) 20:00 a 21:00			
			RESERVA - MAYOR (Cancha nº 8) 20:00 a 21:30			

HOCKEY

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ESCUELITA (+5) (Polideportivo) 18:00 a 19:00		ESCUELITA (+5) (Polideportivo) 18:00 a 19:00		ESCUELITA (+5) (Polideportivo) 18:00 a 19:00		
SUB 14 - SUB 16 (Pista Prado) 18:00 a 19:30		SUB 14 - SUB 16 (Pista Prado) 18:00 a 19:30				
SUB 18 - PRINCIPIANTES (Pista Prado) 18:00 a 19:30		SUB 18 - PRINCIPIANTES (Pista Prado) 18:00 a 19:30				
INTERMEDIA B (+16) (Pista Prado) 19:00 a 21:00		INTERMEDIA B (+16) (Pista Prado) 19:00 a 21:00				
MAMI HOCKEY (Polideportivo) 20:30 a 22:00		MAMI HOCKEY (Polideportivo) 20:30 a 22:00				

RUGBY

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	M7 - M9 - M11 (Cancha nº 3 (polideportivo) 18:00 a 19:00	DESTREZAS RUGBY (Polideportivo) 19:00 A 21:00	M13 - M15 - M17 (Polideportivo) 19:00 a 20:30		M7 - M9 - M11 (predio de rugby) 10:00 a 11:00	
	M13 - M15 - M17 (Predio de rugby) 19:00 A 20:30		FEMENINO (Polideportivo) 19:00 a 20:15			
	FEMENINO (Cancha nº 6) 19:00 a 20:15		M19 - MAYOR (Natural / predeportivo) 20:30 a 22:00			
	M19 - MAYOR (Natural / predio de rugby) 20:30 a 22:00					