

FITNESS

MATUTINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SALA DE MUSCULACIÓN 6:00 a 14:00	SALA DE MUSCULACIÓN 6:00 a 14:00	SALA DE MUSCULACIÓN 6:00 a 14:00	SALA DE MUSCULACIÓN 6:00 a 14:00	SALA DE MUSCULACIÓN 6:00 a 14:00	SALA DE MUSCULACIÓN 8:00 a 13:00	SALA DE MUSCULACIÓN 8:00 a 13:00
SPINNING 8:15 a 9:00	FUNCIONAL 8:00 a 9:00	SPINNING 8:15 a 9:00	FUNCIONAL 8:00 a 9:00	SPINNING 8:15 a 9:00	GIMNASIA LOCALIZADA 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	ZUMTRAINING 10:00 a 11:00	
	YOGA 10:00 a 11:00		YOGA 10:00 a 11:00		STRETCHING 11:00 a 12:00	

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 19:30	SPINNING 19:30 a 20:15	SPINNING/LOCAL 18:30 a 19:30	SPINNING 19:30 a 20:15	SPINNING/LOCAL 18:30 a 19:30		
FUNCIONAL 18:45 a 19:45	ZUMTRAINING 19:30 a 20:15	FUNCIONAL 18:45 a 19:45	ZUMTRAINING 19:30 a 20:15	FUNCIONAL 18:45 a 19:45		
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 19:45 a 20:45		ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 19:45 a 20:45		ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 19:45 a 20:45		
GIMNASIA LOCALIZADA 20:15 a 21:00		GIMNASIA LOCALIZADA 20:15 a 21:00		GIMNASIA LOCALIZADA 20:15 a 21:00		

DEPORTES COLECTIVOS

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

FÚTBOL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	SUB 20 (Polideportivo)	FEMENINO (+13) (Polideportivo)	SUB 14 (Polideportivo)	FEMENINO (+13) (Polideportivo)	SUB 14 (Polideportivo)	ESCUELITA (5 a 8 / 9 a 12) (Polideportivo)	
	18:00 a 20:30	17:00 a 18:00	17:00 a 18:00	17:00 a 18:00	17:00 a 18:00	10:00 a 11:00	
	RESERVA (Polideportivo)	ESCUELITA (5 a 8 / 9 a 12) (Polideportivo)	SUB 20 (Predio de rugby)	ESCUELITA (5 a 8 / 9 a 12) (Polideportivo)	SUB 16 (Polideportivo)	SUB 14 (Polideportivo)	
	20:15 a 21:30	18:00 a 19:00	20:00 a 21:00	18:00 a 19:00	19:00 a 20:15	11:00 a 12:00	
		SUB 16 (Prado)	RESERVA (Predio de rugby)	SUB 16 (Predio de rugby)	SUB 18 (1) (Cancha 8)		
		19:00 a 20:00	20:15 a 21:00	19:00 a 20:15	19:00 a 20:00		
		SUB 18 (1) (Polideportivo)		SUB 20 (Cancha 8)	SUB 18 (2) (Cancha 8)		
		20:00 a 21:00		19:00 a 20:00	19:00 a 20:00		
		SUB 18 (2) (Polideportivo)		SUB 18 (1) (Prado)	MAYOR (Polideportivo)		
		20:00 a 21:00		20:00 a 21:00	20:00 a 21:30		
		MAYOR (Cancha n° 8)		SUB 18 (2) (prado)			
		20:00 a 21:30		20:00 a 21:00			
		PRESENIOR (Polideportivo)		RESERVA - MAYOR (Northfield)			
		21:00 a 22:00		20:00 a 21:30			

HOCKEY

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	JUVENILES PRINCIPIANTES (12 A 18)		JUVENILES PRINCIPIANTES (12 A 18)		JUVENILES PRINCIPIANTES (12 A 18)		
	17:00 a 17:50		17:00 a 17:50		17:00 a 17:50		
	ESCUELITA (+5) (Polideportivo)		ESCUELITA (+5) (Polideportivo)		ESCUELITA (+5) (Polideportivo)		
	18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		
	SUB 14 - SUB 16 (Pista Prado)		SUB 14 - SUB 16 (Pista Prado)		SUB 14 - SUB 16 (Pista Prado)		
	18:00 a 19:30		18:00 a 19:30		18:00 a 19:30		
	SUB 18 (Pista Prado)		SUB 18 (Pista Prado)		SUB 18 (Pista Prado)		
	18:00 a 19:30		18:00 a 19:30		18:00 a 19:30		
	INTERMEDIA B y C (Pista Prado)		INTERMEDIA B y C (Pista Prado)		INTERMEDIA B y C (Polideportivo)		
	19:00 a 21:00		19:00 a 21:00		18:00 a 20:00		
	MAMI HOCKEY (Pista Prado)		MAMI HOCKEY (Polideportivo)		MAMI HOCKEY (Pista Prado)		
	20:30 a 22:00		20:30 a 22:00		18:30 a 22:00		

RUGBY

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		M7 - M9 - M11 (Cancha n° 8 / polideportivo)	DESTREZAS RUGBY (Polideportivo)	M13 - M15 - M17 (Polideportivo)		M7 - M9 - M11 (predio de rugby)	
		18:00 a 19:00	19:00 A 21:00	19:00 A 20:30		10:00 a 11:00	
		M13 - M15 - M17 (Predio de rugby)		FEMENINO (Polideportivo)			
		19:00 A 20:30		19:00 a 20:15			
		FEMENINO (Cancha n° 8)		M19 - MAYOR (Tacurú / polideportivo)			
		19:00 a 20:15		20:30 a 22:00			
		M19 - MAYOR (Tacurú / predio de rugby)					
		20:30 a 22:00					

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 11) 10:00 a 11:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 4 a 6) 8:00 a 9:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 9 a 11) 10:00 a 11:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 4 a 6) 8:00 a 9:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (PRINCIPIANTES) (Canchas 11 y 12) 9:00 a 10:00	
						CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 11 y 13) 10:00 a 11:00	

VESPERTINO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	ENTRENAMIENTO DE TENIS (Canchas 9 a 13) 15:00 a 18:00	ENTRENAMIENTO DE TENIS (Canchas 9 a 13) 15:00 a 18:00	ENTRENAMIENTO DE TENIS (Canchas 9 a 13) 15:00 a 18:00	ENTRENAMIENTO DE TENIS (Canchas 9 a 13) 15:00 a 18:00	ENTRENAMIENTO DE TENIS (Canchas 9 a 13) 15:00 a 18:00		
	ADOLESCENTES (Canchas 4 a 7) 17:00 a 18:00	ADOLESCENTES (Canchas 9 a 13) 18:00 a 19:00	ADOLESCENTES (Canchas 4 a 7) 17:00 a 18:00	ADOLESCENTES (Canchas 9 a 13) 18:00 a 19:00	ADOLESCENTES (Canchas 4 a 7) 17:00 a 18:00		
	ESCUELA DE TENIS 4 A 9 AÑOS (Canchas 4 a 7) 18:00 a 19:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 4 a 7) 19:00 a 20:00 20:00 a 21:00	ESCUELA DE TENIS 4 A 9 AÑOS (Canchas 4 a 7) 18:00 a 19:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 4 a 7) 19:00 a 20:00 20:00 a 21:00	ESCUELA DE TENIS 4 A 9 AÑOS (Canchas 4 a 7) 18:00 a 19:00		
	ESCUELA DE TENIS 10 A 12 AÑOS (Canchas 4 a 7) 19:00 a 20:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (PRINCIPIANTES) (Canchas 4 a 7) 19:00 a 20:00 20:00 a 21:00	ESCUELA DE TENIS 10 A 12 AÑOS (Canchas 4 a 7) 19:00 a 20:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (PRINCIPIANTES) (Canchas 4 a 7) 19:00 a 20:00 20:00 a 21:00	ESCUELA DE TENIS 10 A 12 AÑOS (Canchas 4 a 7) 19:00 a 20:00		
			CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 11, 12 y 13) 19:00 a 20:00				
			CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (PRINCIPIANTES) (Canchas 12 y 13) 20:00 a 21:00				



CIRCULO DE TENIS DE MONTEVIDEO

Instagram: [ctm_prado](#) Facebook: [Circulo de Tenis Montevideo](#)

Info: 097 979 772