



# CIRCULO DE TENIS DE MONTEVIDEO

Instagram: ctm\_prado Facebook: Círculo de Tenis Montevideo

Info: 097 979 772

## Fitness

### MATUTINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SALA DE MUSCULACIÓN 8:00 a 14:00	SALA DE MUSCULACIÓN 8:00 a 14:00	SALA DE MUSCULACIÓN 8:00 a 14:00	SALA DE MUSCULACIÓN 8:00 a 14:00	SALA DE MUSCULACIÓN 8:00 a 14:00	SALA DE MUSCULACIÓN 8:00 a 13:00	SALA DE MUSCULACIÓN 8:00 a 13:00
AM TRAINNING 7:00 a 8:00	FUNCIONAL 8:00 a 9:00	AM TRAINNING 7:00 a 8:00	FUNCIONAL 8:00 a 9:00	AM TRAINNING 7:00 a 8:00	GIMNASIA LOCALIZADA 10:00 a 11:00	
SPINNING 8:15 a 9:00	ZUMTRAINNING 9:00 a 10:00	SPINNING 8:15 a 9:00	ZUMTRAINNING 9:00 a 10:00	SPINNING 8:15 a 9:00	HIIT 10:00 a 11:00	
GIMNASIA LOCALIZADA 9:00 a 10:00	YOGA 10:00 a 11:00	GIMNASIA LOCALIZADA 9:00 a 10:00	YOGA 10:00 a 11:00	GIMNASIA LOCALIZADA 9:00 a 10:00	ZUMTRAINNING 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/ FULLBODY 17:30 a 18:30	STRETCHING 17:30 a 18:15	GAP/ FULLBODY 17:30 a 18:30	STRETCHING 17:30 a 18:15	GAP/ FULLBODY 17:30 a 18:30		
GIMNASIA RÍTMICA 17:30 a 18:30	HIIT 18:30 a 19:15	GIMNASIA RÍTMICA 17:30 a 18:30	HIIT 18:30 a 19:15	GIMNASIA RÍTMICA 17:30 a 18:30		
ZUMTRAINNING NIÑAS 18:30 a 19:30	GIMNASIA LOCALIZADA 18:30 a 19:30	ZUMTRAINNING NIÑAS 18:30 a 19:30	GIMNASIA LOCALIZADA 18:30 a 19:30	ZUMTRAINNING 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	ZUMTRAINNING 19:30 a 20:15	SPINNING/LOCAL 18:30 a 19:15		
FUNCIONAL 18:45 a 19:45	ZUMTRAINNING 19:30 a 20:30	FUNCIONAL 18:45 a 19:45	YOGA 19:30 a 20:30	FUNCIONAL 18:45 a 19:45		
PILATES 18:30 A 19:30	YOGA 19:30 a 20:30	PILATES 18:30 A 19:30	PILATES 18:30 A 19:30	PILATES 18:30 A 19:30		
SPINNING 19:30 a 20:15	GRUPO CORREDORES 20:00 a 21:00	SPINNING 19:30 a 20:15	GRUPO CORREDORES 20:00 a 21:00	SPINNING 19:30 a 20:15		
GIMNASIA LOCALIZADA 20:15 a 21:00	SPINNING 20:30 a 21:30	GIMNASIA LOCALIZADA 20:15 a 21:00	SPINNING 20:30 a 21:30	GIMNASIA LOCALIZADA 20:15 a 21:00		
FUNCIONAL 20:00 a 21:00		FUNCIONAL 20:00 a 21:00		FUNCIONAL 20:00 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 11) 09:00 a 10:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 4 a 6) 8:00 a 9:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 9 a 11) 09:00 a 10:00	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 9 a 11) 10:00 a 11:00		CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (Canchas 9 a 11) 10:00 a 11:00		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 4 a 7) 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 (Canchas 11, 12 y 13) 19:00 a 20:00				
	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (PRINCIPIANTES) (Canchas 12 y 13) 20:00 a 21:00	CLÍNICA DE TENIS ADULTOS (PRINCIPIANTES) (Canchas 12 y 13) 20:00 a 21:00				

## Deportes Colectivos

### FÚTBOL

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
SUB 14 (Polideportivo) 17:00 a 18:00	ESCUELITA (5 a 8 / 9 a 12) 18:00 a 19:00	SUB 14 (Polideportivo) 17:00 a 18:00	ESCUELITA (5 a 8 / 9 a 12) (Pista Prado) 18:00 a 19:00	SUB 14 (Polideportivo) 17:00 a 18:00	ESCUELITA (5 a 8 / 9 a 12) (Polidep.) 09:00 a 10:00	
SUB 20 (Polideportivo) 19:00 a 20:30	SUB 16 (Prado) 19:00 a 20:00	SUB 20 (Cancha n°8) 19:00 a 20:30	SUB 16 (Predio de rugby) 19:00 a 20:15	SUB 16 (Polideportivo) 19:00 a 20:15		
RESERVA (Polideportivo) 20:30 a 22:00	SUB 18 (1) (Polideportivo) 19:00 a 20:15	+30 y 40 (Polideportivo) 20:00 a 21:00	SUB 18 (2) (Prado) 19:00 a 20:15	SUB 18 (1) (Cancha n°8) 19:00 a 20:15		
	SUB 18 (2) (Cancha n°8) 20:15 a 21:30	RESERVA (Predio de rugby) 20:00 a 21:00	SUB 18 (1) (Predio de rugby) 20:15 a 21:30	SUB 18 (2) (Cancha n°8) 20:15 a 21:30		
	MAYOR (Polideportivo) 20:15 a 21:30		SUB 20 (Cancha n°8) 20:15 a 21:30	MAYOR (Polideportivo) 20:15 a 21:30		
			FÚTBOL (Cancha n°8) 20:15 a 21:30			
			RESERVA - MAYOR (Reciclado) 20:00 a 22:00			

### HOCKEY

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
JUVENILES PRINCIPIANTES (12 a 16) (Cancha n°8) 17:00 a 18:00		JUVENILES PRINCIPIANTES (12 a 16) (Cancha n°8) 17:00 a 18:00		JUVENILES PRINCIPIANTES (12 a 16) (Cancha n°8) 17:00 a 18:00		
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 19:00		SUB 14 - SUB 16 (Pista Prado) 18:00 a 19:00		SUB 14 - SUB 16 (Pista Prado) 18:00 a 19:00		
INTERMEDIAS y MAYORES (Pista Prado) 19:00 a 21:00		INTERMEDIAS y MAYORES (Pista Prado) 19:00 a 21:00		INTERMEDIAS y MAYORES (Pista Prado) 19:00 a 20:00		
MAMI HOCKEY (Pista Prado) 20:30 a 22:00		MAMI HOCKEY (Cancha n°8) (Polideportivo) 20:30 a 22:00				

### RUGBY

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	M7 - M8 - M11 (Polideportivo/Predio de rugby) 18:00 a 19:00	TECNIFICACIÓN (Polideportivo) 19:00 A 20:00	FEM. JUVENILES (Cancha n° 8) 19:00 A 20:00		M7 - M8 - M11 (Predio de rugby) 10:00 a 11:30	
	FEM. JUVENILES (Cancha n° 8) 19:00 A 20:00	MAYOR (Pista Prado) 21:00 A 22:00	M13 - M15 - M17 (Tocuru) (Polideportivo) 19:00 A 20:15			
	M13 - M15 - M17 (Predio de rugby) 19:00 A 20:30		FEMENINO (Tocuru) (Polideportivo) 19:00 a 20:15			
	FEMENINO (Cancha n° 8) 19:00 a 20:15		M19 - MAYOR (Tocuru) 20:15 a 22:00			
	M19 - MAYOR (Tocuru / Predio de rugby) 20:30 a 22:00					