HORARIOS DE ENTRENAMIENTO PRIMER PERIODO 2019

DEPORTE	NIVEL		LUGAR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
				DEPORTES DE CONJUNTO					
BALONCESTO FEMENINO	Unico	Wilson Rafael Figueroa	POLIFUNCIONAL		3:00 - 5:00		3:00 - 5:00		11:00 - 1:00
BALONCESTO MASCULINO	Unico	Juan Carlos Suzunaga	POLIFUNCIONAL		5:00 - 7:00	7:00-9:00 am	5:00 - 7:00		
BALONCESTO FEMENINO	Empleadas				1:00 - 3:00		1:00 - 3:00		
FUTBOL FEMENINO	Unico	Ruth Ortiz	ZONA VERDE		4:00 - 6:00		4:00 - 6:00		
FUTBOL MASCULINO	Avanzado	Javier Triana	ZONA VERDE		4:00 - 6:00		4:00 - 6:00		2:00 - 4:00
FUTBOL MASCULINO	Ascenso	Javier Triana			1:00 - 3:00		1:00 - 3:00		
FUTBOL SALA FEMENINO	Unico	Ruth Ortiz	POLIFUNCIONAL	3:00 - 5:00		3:00 - 5:00		3:00 - 5:00	
FUTBOL SALA MASCULINO	Unico	Ruth Ortiz	POLIFUNCIONAL	5:00 - 7:00		5:00 - 7:00		5:00 - 7:00	
RUGBY MIXTO	Unico	Hector Ricardo Linares	ZONA VERDE	9:00 - 11:00	9:00 - 11:00			10:00 - 12:00	
ULTIMATE MIXTO	Ascenso	Tulio Ricardo Vezga	ZONA VERDE			9:00 - 11:00			
ULTIMATE MIXTO	Avanzado	Tulio Ricardo Vezga	ZONA VERDE	11:00 - 1:00		11:00-1:00		3:00 - 5:00	
VOLEIBOL FEMENINO	Avanzado	Carlos Pinillos	POLIFUNCIONAL		5:00 - 7:00	5:00 - 7:00		5:00 - 7:00	
VOLEIBOL FUNCIONARIOS	Empleados	David Paternina	POLIFUNCIONAL		1:00 - 3:00		1:00 - 3:00		
VOLEIBOL MASCULINO	Avanzado	David Paternina	POLIFUNCIONAL	3:00 - 5:00			11:00 - 1:00	11:00 - 1:00	
				DEPORTES INDIVIDUALES					
AJEDREZ	Unico	Carlos Otálora	Salón de Deportes		3:00 - 5:00	3:00 - 5:00	3:00 - 5:00		
SQUASH	Unico	Edison Cantor	Club de Squash	1:00 - 3:00	4:30 - 6:30				
SQUASH	Ascenso	PABLO C. GARCIA RINCON	Club de Squash				11:00 - 1:00	2:00 - 4:00	
TAEKWONDO	Unico	Juan Manuel Casas	GIMNASIO	3:00 - 5:00	3:00 - 5:00		3:00 - 5:00		
TENIS DE CAMPO	Unico	Carlos Julio Murillo	Parque Nacional		9:00 - 11:00	9:00 - 11:00	9:00 - 11:00		
TENIS DE MESA	Unico	Maria Elena Vargas	Salon de Deportes		11:00 - 1:00	1:00 - 3:00	11:00 - 1:00		
FUTBOL TENIS	Unico	PABLO C. GARCIA RINCON			2:00 - 4:00				
BADMINTON	Unico	PABLO C. GARCIA RINCON				3:00 - 4:00		11:00 - 12:00	
				CLASES GRUPALES EN EL GIMNASIO					
YOGA	Unico	PABLO C. GARCIA RINCON	GIMNASIO	11:00 - 12:00					
YOGA	Unico	PABLO C. GARCIA RINCON	GIMNASIO	4:00 - 4:00					
STREATCHING	Unico	PABLO C. GARCIA RINCON	GIMNASIO			2:00 - 3:00		2:00 - 3:00	
STREATCHING	Unico	PABLO C. GARCIA RINCON	GIMNASIO						
ENTREN. FUNCIONAL	Unico	PABLO C. GARCIA RINCON	GIMNASIO	12:00 - 1:00			5:00 - 6:00		
PILATES	Unico	PABLO C. GARCIA RINCON	GIMNASIO	1:00 - 2:00					
SUPER ABDOMEN	Unico	PABLO C. GARCIA RINCON	GIMNASIO	5:00 - 6:00		1:00 - 2:00			
SUPER ABDOMEN	Unico	PABLO C. GARCIA RINCON	GIMNASIO			6:00 - 6:00		6:00 - 7:00	
SPINING	Unico	PABLO C. GARCIA RINCON	GIMNASIO	6:00 - 7:00	5:00 - 6:00	12:00 - 1:00	6:00 - 7:00	5:00 - 5:00	
SIPER GLUTEOS	Unico	PABLO C. GARCIA RINCON	GIMNASIO		12:00 - 1:00				
ZUMBA	Unico	PABLO C. GARCIA RINCON	GIMNASIO		1:00 - 2:00	5:00 - 6:00	1:00 - 2:00		
CIRCUITO	Unico	PABLO C. GARCIA RINCON	GIMNASIO		6:00 - 7:00			1:00 - 2:00	
COMBAT	Unico	PABLO C. GARCIA RINCON	GIMNASIO					12:00 - 1:00	