

Verano



MENORES



CARRASCO LAWN  TENNIS CLUB | 1943

HORARIOS DE ACTIVIDADES

DICIEMBRE, ENERO Y FEBRERO

* Las actividades marcadas con un asterisco se dictan a partir de febrero

Básquetbol	6 a 8 años	Mart/Juev	18:00 a 18:40	Jeff/ Mario
Básquetbol	9 a 12 años	Mart/Juev	18:40 a 19:20	Jeff/ Mario
Básquetbol	13 a 15 años	Mart/Juev	19:20 a 20:00	Jeff/ Mario
Círc Adolescente (Inicio 17/01)	11 a 14 años	L / Mi	17:00 a 18:00	Caio
Círc Adolescente (Inicio 17/01)	11 a 14 años	Mart/Juev	18:00 a 19:00	Caio
Colonia de Vacaciones	3 a 7 años	L a V	09:00 a 13:00	
Colonia de Vacaciones	3 a 7 años	L a V	15:00 a 19:00	
Educación Física Inicial	4 y 5 años	Lunes a viernes	14:45 a 15:15	Stefanie
Educación Física Inicial	3 años	Lunes a viernes	15:30 a 16:00	Stefanie
Fútbol Baby *	7 años	Mart/Juev	18:15 a 19:15	
Fútbol Baby *	8 años	Lun/Juev	18:15 a 19:15	
Fútbol Baby *	9 y 10 años	Mart/Juev	19:15 a 20:15	
Fútbol Baby *	11/12 años CLT/CLT 1943	Mierc/ Vier	18:15 a 19:15	
Fútbol Baby *	13 años CLT/CLT 1943	Mierc/ Vier	19:15 a 20:15	
Fútbol Sala	12 y 13 años	Lunes a viernes	13:00 a 14:30	Agustín/Federico/Sebastián
Fútbol Sala	6 y 7 años	Lunes a viernes	14:30 a 15:30	Agustín/Federico/Sebastián
Fútbol Sala	8 y 9 años	Lunes a viernes	15:30 a 16:30	Agustín/Federico/Sebastián
Fútbol Sala	10 y 11 años	Lunes a viernes	16:30 a 18:00	Agustín/Federico/Sebastián
Fútbol Campo*	7, 8 y Sub-8	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	
Fútbol Campo*	9,10 y Sub-10	Lunes y miércoles	18:15 a 19:15	
Fútbol Campo*	11 años	Lunes y miércoles	19:15 a 20:15	
Fútbol Campo*	12 y Sub-12	Mart/Juev	17:15 a 18:15	
Fútbol Campo*	13 y 14 años	Mart/Juev	18:15 a 19:15	
Fútbol Campo*	Sub-15 y Sub-16	Mart/Juev	19:15 a 20:15	
Fútbol Escuela CLT/CLT 1943*	4/5 años	Sábados	11:00 a 12:00	
Fútbol Escuela CLT/CLT 1943*	6 años	Sábados	10:00 a 11:00	
Fútbol Escuela CLT/CLT 1943*	Sub 8	L/Mi	17:15 a 18:15	
Fútbol Escuela CLT/CLT 1943*	Sub 10	Ma/ Ju	17:15 a 18:15	
Fútbol Escuela CLT/CLT 1943*	Sub 12	Ma/ Ví	17:15 a 18:15	





HORARIOS DE ACTIVIDADES

DICIEMBRE, ENERO Y FEBRERO

* Las actividades marcadas con un asterisco se dictan a partir de febrero

Gimnasia Niñas	4 y 5 años	L / Mi	16:45 a 17:15	Paula
Gimnasia Niñas	6 y 7 años	L / Mi	17:30 a 18:15	Paula
Gimnasia Niñas	Mayores de 8 años	L / Mi	18:15 a 19:00	Paula
Gimnasia Niñas	Avanzadas	L / Mi	19:00 a 20:00	Paula
Karate *	Mayores de 7 años	Martes y viernes	19:00 a 20:00	Marcelo/Daniel/ Victoria
Karate *	May. Avanzado de 7 años	Viernes	19:00 a 20:00	Marcelo/Daniel/ Victoria
Natación clases	Mayor de 13 años	L a V	09:00 a 09:45	Federico
Natación clases	Av. men 12años	L a V	09:45 a 10:30	Federico/ Rosario
Natación clases	Inter. men 12 años	L a V	10:30 a 11:15	Federico/ Rosario
Natación clases	Princip men. de 12 años	L a V	11:15 a 12:00	Federico/ Rosario
Natación clases	Princip men. de 12 años	L a V	16:00 a 16:45	Mario/ Stefanie
Natación clases	Inter. men 12 años	L a V	16:45 a 17:30	Mario/ Stefanie
Natación clases	Av. men 12años	L a V	17:30 a 18:15	Mario/ Stefanie
Natación clases	4 y 5 años	L a V	15:30 a 16:15	Lucia/Federico/ Martín
Natación clases	3 años	L a V	16:15 a 17:00	Lucia/Federico/ Martín
Natación Entrenamiento	Men. de 11 años	L a V	09:00 a 10:00	Nelson
Natación Entrenamiento	Men. de 13 años	L a V	10:00 a 11:00	Nelson
Natación Entrenamiento	Men. de 15, 17 años y may.	L a V	11:00 a 13:00	Nelson
Natación Entrenamiento	Men. de 11 años	L a V	17:00 a 18:00	Dayana
Natación Entrenamiento	Men. de 13 años	L a V	18:00 a 19:00	Dayana
Natación Entrenamiento	Menores de 15 años	L a V	19:00 a 20:30	Dayana
Natación Entrenamiento	Men. de 17 años y mayores	L a V	19:30 a 21:00	Dayana
Natación Entrenamiento	Men. de 11 años	Sábado	9:00 a 10:00	Nelson/ Dayana
Natación Entrenamiento	Men. de 13 años	Sábado	10:00 a 11:00	Nelson/ Dayana
Natación Entrenamiento	Men. de 15, 17 años y may.	Sábado	11:00 a 13:00	Nelson/ Dayana
Natación Preentrenamiento	Menores de 9 y 11 años	L a V	16:00 a 17:00	Dayana
Sala de Jóvenes	Mayores de 11 años	Lunes a viernes	14:00 a 19:00	Manuel
Sala de niños	3 a 10 años	Lunes a viernes	13:00 a 19:30	
Sala de niños	3 a 10 años	Sábado	10:00 a 16:00	
Spinning Adolescente (a partir del 17/01)	11 a 14 años	Lun. y Miér.	18:00 a 18:50	Micaela
Total Dance	7 a 11 años	Mart/Juev	18:00 a 19:00	Micaela P.
Yoga para Niños (a partir del 17/01)	4, 5 y 6 años	Martes	17:15 a 18:00	María Noel
Yoga para Niños (a partir del 17/01)	7,8 y 9 años	Jueves	17:15 a 18:00	María Noel



verano

CARRASCO LAWN  TENNIS CLUB | 1943

HORARIOS DE ACTIVIDADES DEL 3 AL 14 DE ENERO

Circuito	Mayores de 14 años	Lunes a Viernes	8:00 a 9:00
Circuito	Mayores de 14 años	Lunes a Viernes	9:00 a 10:00
Circuito	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	20:30 a 21:30
Circuito	Mayores de 14 años	Martes y Jueves	7:00 a 8:00
Circuito	Mayores de 14 años	Martes y Jueves	19:00 a 20:00
Entren. Funcional	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	7:00 a 8:00
Entren. Funcional	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	8:00 a 9:00
Entren. Funcional	Mayores de 14 años	Martes y Jueves	20:00 a 21:00
Gimn. Aerolocal	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	8:30 a 9:30
Gimn. Aerolocal	Mayores de 14 años	Lunes a Viernes	9:30 a 10:30
Gimn. Power Local Mixto	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	20:00 a 21:00
Pilates Mat	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	11:00 a 12:00
Pilates Mat	Mayores de 14 años	Lunes y Miércoles	17:00 a 18:00
Spinning	Mayores de 14 años	Lunes a Viernes	8:00 a 9:00
Spinning	Mayores de 14 años	Lunes a Viernes	19:30 a 20:30



HORARIOS DE ACTIVIDADES

A PARTIR DEL LUNES 17 DE ENERO

* Las actividades marcadas con un asterisco se dictan a partir de febrero

Aerobox	May 18 años	L/M/V	20:00 a 21:30	Micaela
Basquetbol	16 y 17 años	L/M/V	18:00 a 19:00	Federico
Basquetbol	May de 18 años	Mart/Juev	20:00 a 21:30	Mario
Basquetbol *	May de 17 años	Sábados	17:30 a 19:30	Martin
Boxeo	May 18 años	Lunes y miércoles	21:00 a 22:00	Fernando H.
Círcuito	Mayores de 14 años	L a V	7:00 a 8:00	Sebastián B.
Círcuito	Mayores de 14 años	L a V	8:00 a 9:00	Sebastián B.
Círcuito	Mayores de 14 años	L a V	9:00 a 10:00	Sebastián B.
Círcuito	Mayores de 14 años	L a V	10:00 a 11:00	Sebastián B.
Círcuito	Mayores de 14 años	L, M, V	11:00 a 12:00	Sebastián B.
Círcuito	Mayores de 14 años	L,M,V	18:00 a 19:00	Carlos
Círcuito	Mayores de 14 años	L,M,V	19:00 a 20:00	Carlos
Círcuito	Mayores de 14 años	L,M,V	20:00 a 21:00	Sebastian
Círcuito	Mayores de 14 años	Mart/Juev	11:30 a 12:30	Romina
Círcuito	Mayores de 14 años	Mart/Juev	19.00 a 20.00	Carlos
Círcuito	Mayores de 14 años	Sábados	10:00 a 11:00	Patricia
Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	L,M,V	7:00 a 8:00	Gabriel (Cancha Diego Forlán)
Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	L,M,V	8:00 a 9:00	Gabriel (Cancha Diego Forlán)
Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	L,M, V	7:30 a 8:30	Gonzalo
Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	Mart/Juev	6:50 a 8:00	Gonzalo
Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	Mart/Juev	8:00 a 9:15	Gonzalo
Entrenamiento Funcional *	Mayores de 14 años	Lunes y miércoles	8:00 a 9:30	Sede Solymar
Fútbol Sala	Mayores 17 años	L/M/V	19:00 a 20:00	Federico
Gimn Abdom y Tren Superior	Mayores de 14 años	Sábados	11.00 a 12.00	Ramiro / Kike
Gimn Master	Mayores de 50 años	Mart/Juev	11:30 a 12:30	Valentina
Gimn Aerolocal	Mayores de 14 años	L,M, V	8:00 a 9:00	Romina
Gimn Aerolocal	Mayores de 14 años	L,M, V	9:00 a 10:00	Romina
Gimn Aerolocal	Mayores de 14 años	L,M, V	19.00 a 20.00	Kike
Gimn Aerolocal	Mayores de 14 años	Mart/Juev	8:00 a 9:00	Verónica
Gimn Aerolocal	Mayores de 14 años	Mart/Juev	9:00 a 10:00	Verónica
Gimn Aerolocal	Mayores de 14 años	Mart/Juev	10:00 a 11:00	Verónica
Gimn Cardio Hiit	Mayores de 14 años	L,M, V	14.00 a 15.00	Ana Laura
Gimn Cardio Hiit	Mayores de 14 años	Mart/Juev	19.00 a 20.00	Ana Laura
Gimn Clasica varones	Mayores de 14 años	L, M y V	7.30 a 08.30	Federico A.
Gimn Clasica varones	Mayores de 14 años	L, M y V	20.00 a 21.00	Federico V.



Verano

CARRASCO LAWN  TENNIS CLUB | 1943

HORARIOS DE ACTIVIDADES

A PARTIR DEL LUNES 17 DE ENERO

* Las actividades marcadas con un asterisco se dictan a partir de febrero

Gimn Fítnes Senior	Mayores de 14 años	L, M y V	15:30 a 16:30	Ana Laura
Gimn GAP	Mayores de 14 años	L, M y V	18:00 a 19:00	Laura
Gimn GAP	Mayores de 14 años	Mart/Juev	9:30 a 10:30	Rosario
Gimn Interval Training	Mayores de 14 años	L,M,V	18:00 a 19:00	Kike
Gimn Local 100%	Mayores de 14 años	L,M,V	08:30 a 09:30	Kike
Gimn Stretching	Mayores de 14 años	Mart/Juev	10:00 a 11:00	Valentina
Gimn Súper Localizada Top	Mayores de 14 años	Sábados	10.00 a 11.00	Ramiro
Gimn Súper-local	Mayores de 14 años	L,M,V	10.30 a 11.30	Diego
Gimn. Power Local	May. de 14 años	L, M ,V	10:00 a 11:00	Beatriz
Grupo de corredores	May 18 años	Mart/Juev	07:30 a 09:00	Bruno
Grupo de corredores	May 18 años	Mart/Juev	19:00 a 20:30	Diego
Hidrofisioterapia	Mayores de 14 años	Mart/Juev	10:00 a 11:00	Sebastian /Micaela
Hidrofisioterapia	Mayores de 14 años	Mart/Juev	11:00 a 12:00	Sebastian /Micaela
Hidrofisioterapia	Mayores de 14 años	Mart/Juev	19:00 a 20:00	Rodrigo
Hidrogimnasia	Mayores de 14 años	L,M,V	10:30 a 11:30	Romina
Hidrogimnasia	Mayores de 14 años	Mart/Juev	12:00 a 13:00	Diego
Karate *	Mayores de 14 años	M, J y V	20:00 a 21:30	Daniel/Marcelo/Victoria
Natación Master	Pisc. exterior	L a V	7:00 a 8:00	Jorge
Natación Master	Pisc. exterior	L a V	8:00 a 9:00	Jorge
Natación Master	Pisc. exterior	L a V	9:00 a 10:30	Jorge
Natación para adultos	Mayores de 14 años	L,M,V	12:00 a 13:00	Federico
Natación para adultos	Mayores de 14 años	L,M,V	13:00 a 14:00	Federico
Natación para adultos	Mayores de 14 años	Mart/Juev	20:00 a 21:00	Martín
Pilates Mat	Mayores de 14 años	L, M ,V	11:00 a 12:00	Micaela
Pilates Mat	Mayores de 14 años	L, M ,V	12:00 a 13:00	Micaela
Pilates Mat	Mayores de 14 años	L,M,V	17:00 a 18:00	Antonella
Pilates Mat	Mayores de 14 años	Mart/Juev	9:00 a 10:00	Micaela
Pilates Power	Mayores de 14 años	Mart/Juev	14:30 a 15:30	Micaela
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	7:00 a 8:00	Valentina/Ximena
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	8:00 a 9:00	Eliana / Gabriela/Ana Laura
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	9:00 a 10:00	Eliana / Gabriela/Ana Laura
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	10:00 a 11:00	Eliana / Gabriela/Gonza/Mic
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	11:00 a 12:00	Eliana / Gabriela/Gonza
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	12:00 a 13:00	Gabriela/Ana Laura/ Micaela / Gonza
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	L, M ,V	12:00 a 13:00	Gabriela /Ana Laura

Verano

CARRASCO LAWN  TENNIS CLUB | 1943

HORARIOS DE ACTIVIDADES

A PARTIR DEL LUNES 17 DE ENERO

* Las actividades marcadas con un asterisco se dictan a partir de febrero

Pilates Reformer	Mayores de 14 años	L, M, V	17:00 a 18:00	Eliana / Arpine
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	L, M, V	18:00 a 19:00	Eliana / Arpine
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	L, M, V	19:00 a 20:00	Eliana / Arpine
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	Mart/Juev	18:00 a 19:00	Gabriela / Eliana
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	Mart/Juev	19:00 a 20:00	Gabriela / Eliana
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	Mart/Juev	20:00 a 21:00	Gabriela / Eliana
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	Sábados	10:00 a 11:00	Gabriela / Valentina
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	Sábados	11:00 a 12:00	Gabriela / Valentina
Rehabilitación	Mayores de 14 años	Mart/Juev	20:00 a 21:00	Rodrigo
Sala de musculación	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	6:30 a 22:30	
Sala de musculación	Mayores de 14 años	Sabados	8:00 a 21:00	
Sala de musculación	Mayores de 14 años	Domingos	9:00 a 21:00	
Spinning	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	12:30 a 13:30	Diego/ Romina
Spinning	Mayores de 14 años	L, M, V	8:00 a 9:00	Ana Laura
Spinning	Mayores de 14 años	L, M, V	9:15 a 10:15	Ana Laura
Spinning	Mayores de 14 años	L, M, V	10:30 a 11:30	Ana Laura
Spinning	Mayores de 14 años	L, M, V	12:30 a 13:30	Diego
Spinning	Mayores de 14 años	L, M, V	19:15 a 20:15	Laura
Spinning	Mayores de 14 años	L, M, V	20:30 a 21:30	Kike
Spinning	Mayores de 14 años	Mart/Juev	8:00 a 9:00	Diego
Spinning	Mayores de 14 años	Mart/Juev	9:15 a 10:15	Diego
Spinning	Mayores de 14 años	Mart/Juev	18:15 a 19:15	Juan Pablo
Spinning	Mayores de 14 años	Mart/Juev	19:30 a 20:30	Juan Pablo
Spinning	Mayores de 14 años	Sábados	10:00 a 11:00	Kike
Spinning	Mayores de 14 años	Sábados	11:15 a 12:15	Patricia
Spinning Core	Mayores de 14 años	Mart/Juev	10:30 a 11:30	Diego
Spinning Core Training	Mayores de 14 años	Sábados	18:00 a 19:30	Patricia
Step Avanzado	Mayores de 14 años	L, M, V	09:30 a 10:30	Kike
Tai Chi	Mayores de 14 años	Martes y jueves	8:00 a 9:00	Valeria
Tai Chi	Mayores de 14 años	L, M, V	13:00 a 14:00	Valeria
Voleibol Mixto*	Mayores de 14 años	Mart/Juev	11:00 a 13:00	Rosario
Voleibol Mixto*	Mayores de 14 años	Sábados	15:30 a 17:30	Martin



verano

CARRASCO LAWN  TENNIS CLUB | 1943

HORARIOS DE ACTIVIDADES

A PARTIR DEL LUNES 17 DE ENERO

* Las actividades marcadas con un asterisco se dictan a partir de febrero

Yoga Integral	Mayores de 14 años	Lunes	09:00 a 10:00	Silvia
Yoga Integral	Mayores de 14 años	Martes	16:00 a 17:00	María Noel
Yoga Integral	Mayores de 14 años	Miércoles	20.00 a 21.00	Silvia
Yoga Integral	Mayores de 14 años	Sábados	12:15 a 13:15	Silvia
Yoga Meditación	Mayores de 14 años	Lunes y miércoles	10:00 a 10:30	Silvia
Yoga Power	Mayores de 14 años	Lunes	20:00 a 21:00	Silvia
Yoga Power	Mayores de 14 años	Miércoles	09:00 a 10:00	Silvia
Yoga Terapia	Mayores de 14 años	Jueves	16.00 a 17.00	María Noel
Yoga Terapia	Mayores de 14 años	Viernes	09:00 a 10:00	Silvia
Zumba	Mayores de 14 años	Lunes y miercoles	19:00 a 20:00	Patricia
Zumba	Mayores de 14 años	Mart/Juev	10:30 a 11:30	Rosario
Zumba	Mayores de 14 años	Mart/Juev	13:30 a 14:30	Rosario

CANCHAS DE TENIS

Disponibles de lunes a domingo de 7:00 a 22:00 hrs.
El horario de la oficina de reserva de canchas es de 7:00 a 22:00 hrs.

Teléfono: 2600 4312 (Internos 119/120) - WhatsApp: 095 329 019

Tiempo máximo de juego: 60 minutos.
Pasado ese plazo, solicitamos abandonar la cancha y el área del Club.

