

HORARIOS

VERANO

2024

CARRASCO LAWN



TENNIS CLUB | 1943

Eduardo J. Couture 6401 • Esq. Alfredo Arcena
C.P. 11500 • Tel/Fax: 2600 4312 • socios@clt.com.uy



TENIS

Escuela de tenis social y formativa

Inicio: lunes 8 de enero

Lunes a Jueves	
18:15 a 19:00 hrs.	7 y 8 años
17:30 a 18:15 hrs.	9 y 10 años
16:45 a 17:30 hrs.	11 y 12 años

Mini Tenis

Inicio: 19 de diciembre

Finaliza: 29 de febrero

Lunes, Martes y Miércoles	
16:00 a 16:30 hrs	6 y 7 años
16:30 a 17:00 hrs	5 y 6 años
17:15 a 17:45 hrs	4 y 5 años
17:45 a 18:15 hrs	6 y 7 años
18:15 a 18:45 hrs	4 y 5 años



ACTIVIDADES MENORES

DICIEMBRE (a partir del 11 de diciembre), ENERO Y FEBRERO

Básquetbol (discontinúa del 2 al 12 de enero)	6 a 8 años	Mart/Juev	18:00 a 18:40	Mario
Básquetbol (discontinúa del 2 al 12 de enero)	9 a 12 años	Mart/Juev	18:40 a 19:20	Mario
Básquetbol (discontinúa del 2 al 12 de enero)	13 a 15 años	Mart/Juev	19:20 a 20:00	Mario
Circ Adolesc./Intro. a la musculación (discontinúa del 2 al 12 de enero)	11 a 14 años	L / Mi	17:00 a 18:00	Caio
Circ Adolesc./Intro. a la musculación (discontinúa del 2 al 12 de enero)	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 15:00	
Cycling Adolescentes	11 a 14 años	Lunes y miércoles	18.00 a 18.50	Micaela
Educación Física Inicial	4 y 5 años	Lunes a viernes	14:45 a 15:15	Stefanie/Francisco
Educación Física Inicial	3 años	Lunes a viernes	15:30 a 16:00	Stefanie/Francisco
Fútbol Sala	12 y 13 años	Lunes a viernes	13:00 a 14:00	Agustin/Sebastian
Fútbol Sala	6 y 7 años	Lunes a viernes	14:00 a 15:30	Agustin/Sebastian
Fútbol Sala	8 y 9 años	Lunes a viernes	15:30 a 16:30	Agustin/Sebastian
Fútbol Sala	10 y 11 años	Lunes a viernes	16:30 a 18:00	Agustin/Sebastian
Fútbol Sala	7 y 8 años	Miércoles	18:00 a 19:00	Federico
Fútbol Sala	9 y 10 años	Lunes y viernes	18:00 a 19:00	Federico
Fútbol Sala Niñas	7,8 y 9 años	Miércoles	19:00 a 20:00	Federico
Fútbol Sala Niñas	10, 11 y 12 años	Viernes	19:00 a 20:00	Federico
Fútbol Campo (Inician en febrero)	6 y 7 años	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Gonzalo / Federico / Nacho
Fútbol Campo (Inician en febrero)	8 y 9 años	Lunes y miércoles	18:15 a 19:15	Gonzalo / Federico / Nacho
Fútbol Campo (Inician en febrero)	10 y 11 años	Lunes y miércoles	19:15 a 20:15	Gonzalo / Federico / Nacho
Fútbol Campo (Inician en febrero)	12 años	Mart/Juev	17:15 a 18:15	Gonzalo / Manuel
Fútbol Campo (Inician en febrero)	13 años y Sub 14	Mart/Juev	18:15 a 19:15	Andrés / Gabriel
Fútbol Campo (Inician en febrero)	Sub-15, 16 y 18	Mart/Juev	18:15 a 20:15	Nicolás / Miguel / Camilo
Gimnasia Niñas	4 y 5 años	L / Mi	16:45 a 17:15	Victoria
Gimnasia Niñas	6, 7 y 8 años	L / Mi	17:30 a 18:15	Victoria
Karate (Inician en febrero)	Mayores de 7 años	Martes y viernes	19:00 a 20:00	Marcelo/ Victoria/Lorena
Karate (Inician en febrero)	May. Avanzado de 7 años	Viernes	19:00 a 20:00	Marcelo/Victoria/Lorena
Natación clases	Mayor de 13 años	L a V	09.00 a 09.45	Emiliano
Natación clases	Av. men 12 años	L a V	09.45 a 10.30	Rosario/ Emiliano
Natación clases	Inter. men 12 años	L a V	10.30 a 11.15	Rosario/ Emiliano
Natación clases	Princip men. de 12 años	L a V	11.15 a 12.00	Rosario/ Emiliano
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 12 años	L a V	17.30 a 18.15	Mario/ Stefanie
Natación clases (Piscina interior)	4 y 5 años	L a V	15.30 a 16.15	Lucia/Federico/ Martin/Ernesto/Melina/Kelly
Natación clases (Piscina interior)	3 años	L a V	16.15 a 17.00	Lucia/Federico/ Martin/Ernesto/Melina/Kelly
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



ACTIVIDADES MENORES

DICIEMBRE (a partir del 11 de diciembre), ENERO Y FEBRERO

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	Francisco/Ernesto
Sala de niños	3 a 10 años	Lunes a viernes	14:00 a 19:30	Natalia/ Rodrigo/Franco/Agustina
Sala de niños	3 a 10 años	Sábado	10:00 a 14:00	Rodrigo
Total Dance (a partir del 15 de enero)	7 a 11 años	Mart/Juev	18:00 a 19:00	Micaela P.
Yoga para Niños (discontinua del 2 al 12 de enero)	4, 5 y 6 años	Martes	17:15 a 18:00	María Noel
Yoga para Niños (discontinua del 2 al 12 de enero)	7, 8 y 9 años	Jueves	17:15 a 18:00	María Noel

Piscina Interior	Lunes a viernes	7:00 a 22:30	Libre mayores de 15 años
	Lunes a viernes	17:00 a 20:00	Libre 6 a 14 años
	Sábado y domingo	9:00 a 21:00	Libre mayores de 6 años



ACTIVIDADES FITNESS

DEL 2 AL 12 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
07:00 a 08:00	Funcional	Circuito	Funcional	Circuito	Funcional
08:00 a 09:00	Funcional		Funcional		Funcional
08:00 a 09:00	P. Reformer	P. Reformer	P. Reformer	P. Reformer	P. Reformer
08:00 a 09:00	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito
08:00 a 09:00	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling
08:30 a 09:30	Gimnasia		Gimnasia		Gimnasia
09:00 a 10:00	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito
09:00 a 10:00	P. Reformer	P. Reformer	P. Reformer	P. Reformer	P. Reformer
09:30 a 10:30	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia
10:00 a 11:00	P. Reformer	P. Reformer	P. Reformer	P. Reformer	P. Reformer
11:00 a 12:00	Pilates Mat		Pilates Mat		Pilates Mat
17:00 a 18:00	Pilates Mat		Pilates Mat		
18:00 a 19:00		P. Reformer		P. Reformer	
19:00 a 20:00		P. Reformer		P. Reformer	
19:00 a 20:00		Circuito		Circuito	
19:30 a 20:30	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling
20:00 a 21:00	Gimnasia	Funcional	Gimnasia	Funcional	Gimnasia
20:00 a 21:00	P. Reformer	P. Reformer	P. Reformer	P. Reformer	P. Reformer
20:30 a 21:30	Circuito		Circuito		Circuito



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

APARTIR DEL LUNES 15 DE ENERO

Aerobox	May 15 años	L,M, V	20.00 a 21.30	Micaela
Basquetbol	May de 18 años	Mart/Juev	20:00 a 21:30	Mario
Basquetbol (Inician en febrero)	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.
Circuito	Mayores de 15 años	L a V	7:00 a 8:00	Sebastián B.
Circuito	Mayores de 15 años	L a V	8:00 a 9:00	Sebastián B.
Circuito	Mayores de 15 años	L a V	9:00 a 10:00	Sebastián B.
Circuito	Mayores de 15 años	L a V	10:00 a 11:00	Sebastián B.
Circuito	Mayores de 15 años	L , M, V	11:00 a 12:00	Sebastián B.
Circuito	Mayores de 15 años	L,M,V	18:00 a 19:00	Carlos
Circuito	Mayores de 15 años	L,M,V	19:00 a 20:00	Carlos
Circuito	Mayores de 15 años	L,M,V	20:00 a 21:00	Ignacio
Circuito	Mayores de 15 años	Mart/Juev	11:30 a 12:30	Romina
Circuito	Mayores de 15 años	Mart/Juev	19:00 a 20:00	Carlos
Circuito	Mayores de 15 años	Sábados	10:00 a 11:00	Patricia z.
Cycling	Mayores de 14 años	L, M, V	7:00 a 8:00	Ana Laura
Cycling	Mayores de 14 años	L, M, V	8:00 a 9:00	Ana Laura
Cycling	Mayores de 14 años	L, M, V	9:15 a 10:15	Ana Laura
Cycling	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	12:30 a 13:30	Diego/ Romina
Cycling	Mayores de 14 años	L, M, V	19:15 a 20:15	Laura
Cycling	Mayores de 14 años	L y Mi	18:00 a 19:00	Micaela
Cycling	Mayores de 14 años	Mart/Juev	8:00 a 9:00	Diego
Cycling	Mayores de 14 años	Mart/Juev	9:15 a 10:15	Diego
Cycling	Mayores de 14 años	Mart/Juev	18:15 a 19:15	Juan Pablo
Cycling	Mayores de 14 años	Mart/Juev	19:30 a 20:30	Juan Pablo
Cycling	Mayores de 14 años	Sábados	10.00 a 11.00	Kike
Cycling	Mayores de 14 años	Sábados	11.15 a 12.15	Patricia Z.
Cycling	Mayores de 14 años	Sábados	18:00 a 19:00	Patricia Ch.
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	8:00 a 9:00	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	Martes y jueves	7:30 a 9:00	Micaela A.(sede Solymar)
Fútbol sala	Mayores de 17 años	Lunes	19:00 a 20:00	Federico
Gimn Abdom y Tren Superior	Mayores de 14 años	Sábados	11:00 a 12:00	Kike
Gimn Activo + 60	Mayores de 60	L,M,V	11:30 a 12:30	Diego
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



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

APARTIR DEL LUNES 15 DE ENERO

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 GAP	Mayores de 14 años	Mart/Juev	9:30 a 10:30	Rosario
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 8:30	Federico A.
Gimn Clasica varones	Mayores de 14 años	L, M y V	20:00 a 21:00	Federico V.
Gimn Fitnes Senior	Mayores de 14 años	L, M y V	15:00 a 16:00	Ana Laura
Gimn GAP	Mayores de 14 años	L, M y V	18.00 a 19.00	Laura
Gimn GAP Strong	Mayores de 14 años	Mart/Juev	18:00 a 19:00	Patricia Z.
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	8:30 a 9:30	Kike
Gimn Master	Mayores de 50 años	Mart/Juev	11:30 a 12:30	Valentina
Gimnasia Natural	Mayores de 14 años	L, M y V	7:00 a 8:00	Gonzalo
Gimn Stretching	Mayores de 14 años	Mart/Juev	8:00 a 9:00	Valentina
Gimn Stretching	Mayores de 14 años	Mart/Juev	10:00 a 11:00	Valentina
Gimn Stretching	Mayores de 14 años	L, M y V	9:00 a 10:00	Cecilia
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	7:30 a 9:00	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
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 (Inician en febrero)	Mayores de 14 años	M,J y V	20:00 a 21:30	Marcelo/Victoria/Lorena
Natación Master	Mayores de 14 años	L a V	7:00 a 10:30	Jorge
Natación para adultos	Mayores de 14 años	L,M,V	12:00 a 14:00	Federico
Natación para adultos	Mayores de 14 años	Mart/Juev	20.00 a 21.00	Dayana/Martin
Pilates Mat	Mayores de 14 años	L, M ,V	11:00 a 12:00	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 Mat Stretching	Mayores de 14 años	L, M ,V	12:00 a 13:00	Micaela
Pilates Power	Mayores de 14 años	Mart/Juev	14:30 a 15:30	Micaela
Pilates Refomer	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	7:00 a 14:00	Valentina/Ana Laura/Eliana/Gabriela/
Pilates Refomer	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	16:00 a 21:00	Gonzalo/Antonella/Romina/Laura/Micaela
Pilates Refomer	Mayores de 14 años	Sábados	9:00 a 12:00	Gabriela / Valentina
Pilates Refomer	Mayores de 14 años	Sábados	16:00 a 18:00	Patricia Ch
Preparación Física Deportiva	Mayores de 14 años	Martes y jueves	20:00 a 21:15	Sebastián



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

APARTIR DEL LUNES 15 DE ENERO

Sala de muscu. (discontinúa del 2 al 4 de enero incl.)	Mayores de 15 años	Lunes a viernes	6:30 a 22:30	
Sala de muscu. (discontinúa del 2 al 4 de enero incl.)	Mayores de 15 años	Sabados	8:00 a 21:00	
Sala de muscu. (discontinúa del 2 al 4 de enero incl.)	Mayores de 15 años	Domingos	9:00 a 20:00	
Step Avanzado	Mayores de 14 años	L, M,V	9:30 a 10:30	Kike
Tai Chi (Inician en febrero)	Mayores de 14 años	Martes y jueves	8:00 a 9:00	Valeria
Tai Chi (Inician en febrero)	Mayores de 14 años	L, M,V	13:00 a 14:00	Valeria
Voleibol Mixto (Inician en febrero)	Mayores de 14 años	Mart/Juev	11:00 a 13:00	Rosario
Voleibol Mixto (Inician en febrero)	Mayores de 14 años	Sábados	15:30 a 17:30	Martin
Yoga Integral	Mayores de 14 años	Lunes	9:00 a 10:00	Deborah J.
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	María Noel
Yoga Integral	Mayores de 14 años	Sábados	12.15 a 13.15	María Noel
Yoga Meditación	Mayores de 14 años	L, M,V	10:00 a 10:30	Deborah J.
Yoga Power	Mayores de 14 años	Lunes	20.00 a 21.00	María Noel
Yoga Power	Mayores de 14 años	Miércoles	9:00 a 10:00	Deborah J.
Yoga Terapia	Mayores de 14 años	Jueves	16.00 a 17.00	María Noel
Yoga Terapia	Mayores de 14 años	Viernes	9:00 a 10:00	Deborah J.
Zumba	Mayores de 14 años	Lunes y miercoles	19:00 a 20:00	Patricia Z.
Zumba	Mayores de 14 años	Mart/Juev	10:30 a 11:30	Rosario

Piscina Interior	Lunes a viernes	7:00 a 22:30	Libre mayores de 15 años
	Lunes a viernes	17:00 a 20:00	Libre de 6 a 14 años
	Sábado y domingo	9:00 a 21:00	Libre mayores de 6 años