

Horarios

VERANO

2026

TENIS

Escuela de tenis

Lunes a Jueves	
Generación 2014 y 2015	16:45 a 17:30 hrs.
Generación 2016 y 2017	17:30 a 18:15 hrs.
Generación 2018 y 2019	18:15 a 19:00 hrs.

Mini Tenis

Lunes, martes y miércoles	
6 años / Generación 2020	16:00 a 16:30 hrs.
4 - 5 años / Generación 2022 y 2021	16:30 a 17:00 hrs.
5 - 6 años / Generación 2021 y 2020	17:15 a 17:45 hrs.
6 años / Generación 2020	17:45 a 18:15 hrs.
4 años / Generación 2022	18:15 a 18:45 hrs.

Tener en cuenta que la Generación 2022 se tomará a partir de los 4 años cumplidos.

Grupos Sociales

A partir del lunes 2 de febrero

Lunes y miércoles	
De 13 a 18 años	19:00 a 20:00 hrs.

ACTIVIDADES DE MENORES

ENERO Y FEBRERO

Baile para niñas (Inicio 19 de enero)	6 y 7 años	Lunes y miércoles	17:00 a 17:45	Micaela P.
Baile para niñas (Inicio 19 de enero)	8, 9 y 10 años	Lunes y miércoles	17:45 a 18:30	Micaela P.
Básquetbol (Se discontinúa del 2 al 9 de enero)	6 a 8 años	Martes y jueves	18:00 a 18:40	Mario
Básquetbol (Se discontinúa del 2 al 9 de enero)	9 a 12 años	Martes y jueves	18:40 a 19:20	Mario
Básquetbol (Se discontinúa del 2 al 9 de enero)	13 a 15 años	Martes y jueves	19:20 a 20:00	Mario
Boxeo Juvenil (Inicio 19 de enero)	Mayores de 10 años	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Rodrigo
Circ Adolescente - Int. a la musculación (Se discontinúa del 2 al 16 de enero)	11 a 14 años	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Caio
Circ Adolescente - Int. a la musculación (Se discontinúa del 2 al 16 de enero)	11 a 14 años	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Caio
Circ Adolescente - Int. a la musculación (Inicio 19 de enero)	11 a 14 años	Lunes a viernes	14:00 a 15:00	Stefanie
Circ Adolescente - Int. a la musculación (Inicio 19 de enero)	11 a 14 años	Lunes a viernes	15:00 a 16:00	Stefanie
Colonia de Vacaciones	3 a 7 años	Lunes a viernes	9:00 a 13:00 / 9:00 a 15:00	
Educación Física Inicial	4 y 5 años	Lunes a viernes	15:00 a 15:45	Francisco
Educación Física Inicial	3 años	Lunes a viernes	15:45 a 16:30	Francisco
Educación Física Inicial	4 y 5 años	Lunes a viernes	16:30 a 17:15	Francisco
Fútbol Sala (Se discontinúa del 2 al 9 de enero)	5 y 6 años	Lunes a viernes	13:00 a 14:00	
Fútbol Sala (Se discontinúa del 2 al 9 de enero)	7 y 8 años	Lunes a viernes	14:00 a 15:00	
Fútbol Sala (Se discontinúa del 2 al 9 de enero)	9, 10 y 11 años	Lunes a viernes	15:00 a 16:30	
Fútbol Sala (Se discontinúa del 2 al 9 de enero)	12 y 13 años	Lunes a viernes	16:30 a 18:00	
Fútbol Sala (Se discontinúa del 2 al 9 de enero)	7 y 8 años	Miércoles	18:00 a 19:00	
Fútbol Sala (Se discontinúa del 2 al 9 de enero)	9 y 10 años	Lunes y viernes	18:00 a 19:00	
Fútbol Sala niñas (Se discontinúa del 2 al 9 de enero)	7, 8 y 9 años	Miércoles	19:00 a 20:00	
Fútbol Sala niñas (Se discontinúa del 2 al 9 de enero)	10, 11 y 12 años	Viernes	19:00 a 20:00	
Karate (Inicio 19 de enero)	Mayores de 7 años	Martes, jueves y viernes	19:00 a 20:00	Manuel / Victoria / Lorena
Sala de Jóvenes	Mayores de 10 años	Lunes a viernes	14:00 a 19:00	Nicolás
Sala de niños	3 a 10 años	Lunes a viernes	14:00 a 19:30	Natalia / Julieta / Isabella
Sala de niños	3 a 10 años	Sábado	10:00 a 14:00	Natalia / Rodrigo / Melina
Yoga para Niños (Se discontinúa del 2 al 16 de enero)	4, 5 y 6 años	Martes	17:15 a 18:00	María Noel
Yoga para Niños (Se discontinúa del 2 al 16 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 14 años
	Lunes a viernes	17:00 a 20:00	Libre (menores de 6 años acompañados de un adulto)
	Sábado y domingo	9:00 a 21:00	Libre (menores de 6 años acompañados de un adulto)

ESCUELA DE NATACIÓN

Matronatación (Inicio febrero)	18 meses a 2 años	Sábado	10:00 a 10:45	Kelly
Matronatación (Inicio febrero)	4 a 18 meses	Sábado	10:45 a 11:30	Kelly
Natación clases	Mayores de 13 años	Lunes a Viernes	9:00 a 09:45	Ignacio / Marcel
Natación clases	Avanzados menores de 12 años	Lunes a Viernes	9:45 a 10:30	Ignacio / Marcel
Natación clases	Inter. menores de 12 años	Lunes a Viernes	10:30 a 11:15	Ignacio / Marcel
Natación clases	Princip. menores de 12 años	Lunes a Viernes	11:15 a 12:00	Ignacio / Marcel
Natación clases	Princip. menores de 12 años	Lunes a Viernes	16:00 a 16:45	Alexis / Helena
Natación clases	Inter. menores de 12 años	Lunes a Viernes	16:45 a 17:30	Alexis / Helena
Natación clases	Avanzados menores de 12 años	Lunes a Viernes	17:30 a 18:15	Alexis / Helena
Natación clases	Mayores de 13 años	Lunes a Viernes	17:30 a 18:15	Alexis / Helena
Natación clases (Piscina interior)	4 y 5 años	Lunes a Viernes	16:00 a 16:45	
Natación clases (Piscina interior)	3 años	Lunes a Viernes	16:45 a 17:30	Lucia/Federico/Ernesto/Martín/Kelly/Federico V.
Natación clases (Piscina interior)	4, 5 y 6 años	Lunes a Viernes	17:30 a 18:15	
Natación Entrenamiento	INFANTIL A2-B1-B2	Lunes a Viernes	9:45 a 10:45	Nelson
Natación Entrenamiento	PREENTRENAMIENTO 10 y 11 años	Lunes a Viernes	10:45 a 11:30	Nelson
Natación Entrenamiento	JUVENIL A- B y mayores de 18 años	Lunes a Viernes	11:30 a 13:00	Nelson
Natación Entrenamiento	INFANTIL A1 y A2	Lunes a Viernes	17:00 a 18:00	Dayana
Natación Entrenamiento	INFANTIL A2-B1-B2	Lunes a Viernes	18:00 a 19:00	Dayana
Natación Entrenamiento	JUVENIL A- B y mayores de 18 años	Lunes a Viernes	19:00 a 20:30	Dayana
Natación Entrenamiento	Actividades, en natación informa	Sábados	10:00 a 12:30	Dayana / Nelson
Natación Preliminar	Menores de 9, 10 y 11 años	Lunes a Viernes	16:00 a 17:00	Ignacio / Marcel
Natación Master	Mayores de 14 años	Lunes a Viernes	7:00 a 10:00	Dayana
Natación principiantes - adultos (Inicio febrero)	Mayores de 14 años	Martes y Jueves	11:00 a 12:00	Helena
Natación para adultos	Mayores de 14 años	L, Mi, V	12:00 a 14:00	Federico
Natación para adultos	Mayores de 14 años	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Martín

ACTIVIDADES DE MAYORES



Aquaflat	Mayores de 14 años	Martes y jueves	13:00 a 14:00	Gonzalo
Baile +60	Mayores de 60 años	Martes y jueves	11:00 a 12:00	Mauricio
Básquetbol (Inicia en febrero)	Mayores de 17 años	Sábados	17:30 a 19:30	Martín
Básquetbol (Se discontinúa del 2 al 9 de enero)	Mayores de 18 años	Martes y jueves	20:00 a 21:30	Mario
Calistenia	Mayores de 15 años	Lunes, miércoles y viernes	18:00 a 19:00	Juan Martín
Calistenia	Mayores de 15 años	Martes y jueves	9:00 a 10:00	Gonzalo
Circuito	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	7:00 a 11:00	Sebastián B.
Circuito	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	11:00 a 12:00	Sebastián B.
Circuito	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	18:00 a 20:00	Caio
Circuito	Mayores de 14 años	Martes y jueves	11:30 a 12:30	Romina
Circuito	Mayores de 14 años	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Caio
Circuito	Mayores de 14 años	Sábados	10:00 a 11:00	Patricia Z.
Cycling	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	7:00 a 7:50	Ana Laura
Cycling	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	8:00 a 9:00	Ana Laura
Cycling	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	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	Lunes y miércoles	17:00 a 17:50	Cristhian
Cycling	Mayores de 14 años	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Patricia Z.
Cycling	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	19:15 a 20:15	Laura
Cycling	Mayores de 14 años	Martes y jueves	8:00 a 9:00	Diego
Cycling	Mayores de 14 años	Martes y jueves	9:15 a 10:15	Diego
Cycling	Mayores de 14 años	Martes y jueves	18:15 a 19:15	Juan Pablo
Cycling	Mayores de 14 años	Martes y jueves	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	Alejandra
Entrenamiento de Boxeo	Mayores de 14 años	Martes y jueves	12:15 a 13:30	Rodrigo
Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	Lunes y miércoles	6:00 a 7:00	Gabriel
Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	7:00 a 9:00	Gabriel (cancha Diego Forlán)
Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	8:00 a 9:00	Gonzalo
Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	Martes y jueves	6:00 a 8:00	Ignacio
Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	Martes y jueves	8:00 a 9:00	Gonzalo
Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	Sábados	9:00 a 10:00	Patricia Z.
Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	20:00 a 21:00	Ignacio
Fútbol sala	Mayores de 17 años	Lunes	19:00 a 20:00	Rodrigo
Gimn Abdom y Tren Superior	Mayores de 14 años	Sábados	11:00 a 12:00	Kike
Gimn Activo +60	Mayores de 60 años	Lunes, miércoles y viernes	11:30 a 12:30	Diego
Gimn Aerolocal	Mayores de 14 años	Lunes y miércoles	8:00 a 9:00	Romina

ACTIVIDADES DE MAYORES

Gimn Aerolocal	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	9:00 a 10:00	Romina
Gimn Aerolocal	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	19:00 a 20:00	Kike
Gimn Aerolocal	Mayores de 14 años	Martes y jueves	8:00 a 11:00	Verónica
Gimn Boxeo	Mayores de 14 años	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Fernando H.
Gimn Cardio GAP	Mayores de 14 años	Martes y jueves	9:00 a 10:00	Rosario
Gimn Cardio Hiit	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	14:00 a 15:00	Ana Laura
Gimn Cardio Hiit	Mayores de 14 años	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Patricia
Gimn Clásica varones	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	7:30 a 8:30	Federico A.
Gimn Clásica varones	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	20:00 a 21:00	Rodrigo
Gimn Fitness Senior	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	15:00 a 16:00	Ana Laura
Gimn GAP	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	18:00 a 19:00	Laura
Gimn GAP Strong	Mayores de 14 años	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Patricia Z.
Gimn Local 100%	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	8.30 a 9.30	Kike
Gimn Master	Mayores de 50 años	Martes y jueves	11:00 a 12:00	Rosario
Gimn Natural	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	7:00 a 8:00	Gonzalo
Gimn Natural Move	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	12:30 a 13:45	Gonzalo
Gimn Power Local	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	10:00 a 11:00	Beatriz
Gimn Súper-local	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	10:30 a 11:30	Diego
Grupo de corredores	Mayores de 18 años	Martes y jueves	7:00 a 8:30	Bruno
Grupo de corredores	Mayores de 18 años	Martes y jueves	19:00 a 20:30	Diego
Hidrofisioterapia	Mayores de 14 años	Martes y jueves	10:00 a 11:00	Sebastián / Micaela
Hidrofisioterapia	Mayores de 14 años	Martes y jueves	11:00 a 12:00	Sebastián / Micaela
Hidrogimnasia	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	10:30 a 11:30	Helena
Hidrogimnasia	Mayores de 14 años	Martes y jueves	12:00 a 13:00	Diego
Karate (Inicia en febrero)	Mayores de 14 años	Martes, jueves y viernes	20:00 a 21:30	Manuel / Victoria / Lorena
Pilates Mat	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	11:00 a 12:00	Micaela
Pilates Mat	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	17:00 a 18:00	Micaela
Pilates Mat	Mayores de 14 años	Martes y jueves	9:00 a 10:00	Micaela
Pilates Mat Stretching	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	12:00 a 13:00	Micaela
Pilates Power	Mayores de 14 años	Martes y jueves	14:30 a 15:30	Micaela
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	7:00 a 14:00	
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	16:00 a 21:00	
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	Martes y jueves	14:00 a 15:00	Ana Laura / Laura
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	Sábados	8:00 a 12:00	Valentina / Sebastián
Pilates Reformer	Mayores de 14 años	Sábados	16:00 a 18:00	Alejandra
Remo Indoor	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	6:30 a 10:00	Juan Pablo
Remo Indoor	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	12:00 a 13:00	Sebastián
Remo Indoor	Mayores de 14 años	Martes y jueves	18:30 a 20:45	Stefanie

ACTIVIDADES DE MAYORES

Sala de musculación	Mayores de 15 años	Lunes a viernes	6:00 a 22:30	
Sala de musculación	Mayores de 15 años	Sábados	8:00 a 21:00	
Sala de musculación	Mayores de 15 años	Domingos	9:00 a 20:00	
Step Avanzado	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	9:30 a 10:30	Kike
Step Coreográfico	Mayores de 14 años	Viernes	8:00 a 9:00	Romina
Stretching	Mayores de 14 años	Martes y jueves	8:00 a 9:00	Valentina
Stretching	Mayores de 14 años	Martes y jueves	10:00 a 11:00	Valentina
Stretching	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	9:00 a 10:00	Cecilia
Tai Chi (Inicia en febrero)	Mayores de 14 años	Martes y jueves	8:00 a 9:00	María José
Tai Chi (Inicia en febrero)	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	13:00 a 14:00	María José
Voleibol Enseñanza (Inicia en febrero)	Mayores de 14 años	Sábados	14:30 a 15:30	Melina
Voleibol Mixto (Inicia en febrero)	Mayores de 14 años	Lunes a jueves	11:00 a 13:00	
Voleibol Mixto (Inicia en febrero)	Mayores de 14 años	Sábados	15:30 a 17:30	Martín
Yoga Integral	Mayores de 14 años	Lunes y miércoles	8:00 a 9:00	Deborah
Yoga Integral	Mayores de 14 años	Lunes	9:00 a 10:00	Deborah
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	11:00 a 12:00	María Noel
Yoga Integral	Mayores de 14 años	Sábados	12:15 a 13:15	María Noel
Yoga Meditación	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	10:00 a 10:30	Deborah
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
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
Zumba	Mayores de 14 años	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Patricia Z.
Zumba	Mayores de 14 años	Martes y jueves	10:00 a 11:00	Rosario

Piscina Interior	Lunes a viernes	7:00 a 22:30	Libre mayores de 14 años
	Lunes a viernes	17:00 a 20:00	Libre (menores de 6 años acompañados de un adulto)
	Sábado y domingo	9:00 a 21:00	Libre (menores de 6 años acompañados de un adulto)

SOLYMAR

Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	7:00 a 8:00	Caio
Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	8:00 a 9:00	Caio
Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Sebastián S.

FÚTBOL

A partir del lunes 2 de febrero

Fútbol Baby	6 y 7 años	Martes y jueves	18:15 a 19:15
Fútbol Baby	8 años	Lunes y jueves	18:15 a 19:15
Fútbol Baby	9 años	Lunes y jueves	19:15 a 20:15
Fútbol Baby	10 años	Martes y jueves	18:15 a 19:15
Fútbol Baby	11 años	Miércoles y viernes	18:15 a 19:15
Fútbol Baby	12 y 13 años	Miércoles y viernes	19:15 a 20:15
Escuelita	4, 5 y 6 años	Miércoles	16:00 a 17:00
Academia	Sub. 8	Lunes, miércoles y viernes	17:15 a 18:15
Academia	Sub. 10	Martes y jueves	17:15 a 18:15
Academia	Sub. 12	Martes y jueves	17:15 a 18:15
Fútbol Infantil femenino	Sub. 9	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15
Fútbol Infantil femenino	Sub. 11	Lunes y miércoles	18:15 a 19:15
Fútbol Infantil femenino	Sub. 13 y 15	Lunes y miércoles	19:15 a 20:15
Fútbol femenino	Mayores +15 en adelante	Martes y jueves	20:15 a 21:45
Fútbol juveniles	Sub. 14	Lunes y miércoles	19:00 a 20:15
Fútbol juveniles	Sub. 16 y Sub. 18	Martes y jueves	18:00 a 20:00
Fútbol Universitario	Sub. 20	Lunes a jueves	20:30 a 22:00
Fútbol Universitario	Reserva	Lunes a jueves	20:30 a 22:00
Fútbol Universitario	Mayores	Lunes a jueves	20:30 a 22:00
Fútbol Universitario	+32, + 40 y +48	Lunes y miércoles	20:30 a 22:00
Fútbol Senior	+55	Lunes y miércoles	20:30 a 22:00



EXTRAS

Cafetería	Lunes a viernes	8:30 a 20:00
	Sábados y domingos	9:00 a 18:00
Boutique (ropa y artículos deportivos)	Lunes a sábados	9:00 a 12:30 / 16:00 a 20:00
	Domingos	9:00 a 12:30

SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

Masajista	Aurel Huculeci	099 890 162	Solo con reserva previa
Fisioterapeuta / masajista	Alejandra Perroni	091 355 739	Solo con reserva previa
Peluquero caballeros	Roberto Gregorio	094 291 380	Solo con reserva previa
Fisioterapeuta / Osteópata	Roland Corral	099 107 933	Solo con reserva previa
Fisioterapeuta / Profesor de educación física	Sebastián Sande	099 183 179	Solo con reserva previa
Podología	Alejandro Letvins	099 198 133	Solo con reserva previa
Estética femenina	Alejandra Duarte	097 050 359	Solo con reserva previa

OFICINA DE ATENCIÓN AL SOCIO

Lunes a viernes de 9:00 a 20:00 hrs.

Sábados de 9:00 a 13:00 hrs.

2600 43 12 internos: 127, 135, 140 y 158.

socios@clt.com.uy