



DEFENSOR SPORTING CLUB

HORARIOS DE ACTIVIDADES 2026

Natación bebés y preescolares

Natación bebés · Mixto (3 a 24 meses)

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

11:10 a 12:00	Natación	Pileta
---------------	----------	--------

SÁBADOS

10:35 a 11:15	Natación	Pileta
---------------	----------	--------

Preescolares · Mixto (2 y 3 años)

MARTES Y JUEVES

9:10 a 9:40	Gimnasia	Gimnasio 3
10:00 a 10:30	Natación	Pileta
17:00 a 17:30	Gimnasia	Gimnasio 2
17:45 a 18:15	Natación	Pileta

* Se debe optar únicamente por un grupo

Preescolares · Mixto (4 y 5 años)

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

9:45 a 10:15	Gimnasia	Gimnasio 1
10:35 a 11:05	Natación	Pileta
17:30 a 18:00	Natación	Pileta
18:20 a 18:50	Gimnasia	Gimnasio 2

MARTES Y JUEVES

10:10 a 10:40	Gimnasia	Gimnasio 1
10:50 a 11:20	Natación	Pileta
14:15 a 14:45	Gimnasia	Gimnasio 3
15:00 a 15:30	Natación	Pileta
17:30 a 18:00	Gimnasia	Gimnasio 1
18:15 a 18:45	Natación	Pileta

* Se debe optar una de las frecuencias

Recomendaciones a responsables de preescolares

- Llegar 15' antes de la hora de comienzo de la clase
- Llevar al niño al vestuario
- Traer carne con collar y la ropa marcada (poner una bolsa de nylon para la ropa mojada)
- Tener en cuenta la hora de finalización de la clase
- Vestirse solo: es un desafío, dejemosle lograr el éxito

Escolares 6 a 8 años

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

9:00 a 9:40	Gimnasia y Fútbol	Cancha Fútbol
9:00 a 9:40	Gimnasia, Juegos y Deporte	Gimnasio 3
9:50 a 10:30	Natación	Pileta
18:20 a 19:00	Gimnasia y Fútbol	Cancha Fútbol
18:20 a 19:00	Gimnasia, Juegos y Deporte	Gimnasio 4
19:10 a 19:50	Natación	Pileta

MARTES Y JUEVES		
9:10 a 9:50	Natación	Pileta
10:10 a 10:50	Gimnasia y Fútbol	Cancha Fútbol
10:10 a 10:50	Gimnasia, Juegos y Deporte	Cancha Fútbol
17:20 a 18:05	Natación	Pileta
18:20 a 19:10	Gimnasia y Fútbol	Cancha Fútbol
18:20 a 19:10	Gimnasia, Juegos y Deporte	Gimnasio 2

* Se debe optar únicamente por un grupo

Actividades especiales		
LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES		
10:30 a 11:30	Artística	Gimnasio 4
10:45 a 11:30	Tenis	Plaza o Gimn 3
17:20 a 18:20	Artística	Gimnasio 4
LUNES Y VIERNES		
18:50 a 19:50	Telas	Gimnasio 3
MARTES Y JUEVES		
10:15 a 11:30	Artística	Gimnasio 4
17:50 a 18:45	Karate	Gimnasio 4
18:50 a 19:50	Telas	Gimnasio 3

Escolares 9 a 11 años		
LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES		
8:40 a 9:20	Natación	Pileta
9:40 a 10:20	Gimnasia y Fútbol	Cancha Fútbol
9:40 a 10:20	Gimnasia, Juegos y Deporte	Gimnasio 3
17:30 a 18:10	Gimnasia y Fútbol	Cancha Fútbol
17:30 a 18:10	Gimnasia, Juegos y Deporte	Gimnasio 2
18:20 a 19:00	Natación	Pileta
MARTES Y JUEVES		
9:10 a 9:50	Natación	Pileta
10:10 a 10:50	Gimnasia y Fútbol	Cancha Fútbol
10:10 a 10:50	Gimnasia, Juegos y Deporte	Cancha Fútbol
17:30 a 18:10	Gimnasia y Fútbol	Cancha Fútbol
17:30 a 18:10	Gimnasia, Juegos y Deporte	Gimnasio 2
18:25 a 19:10	Natación	Pileta

* Se debe optar únicamente por un grupo

Actividades especiales		
LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES		
10:30 a 11:30	Artística	Gimnasio 4
10:45 a 11:30	Tenis	Plaza o Gimn 3
17:20 a 18:20	Artística	Gimnasio 4
18:50 a 19:50	Artística	Gimnasio 4
LUNES Y VIERNES		
18:50 a 19:50	Telas	Gimnasio 3
MARTES Y JUEVES		
10:15 a 11:30	Artística	Gimnasio 4
17:50 a 18:45	Karate	Gimnasio 4
18:50 a 19:50	Telas	Gimnasio 3

Adolescentes 12 a 14 años

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

16:40 a 17:20	Gimnasia y Fútbol	Cancha Fútbol
16:40 a 17:20	Gimnasia, Juegos y Deporte	Gimnasio 2
17:30 a 18:10	Natación	Pileta

MARTES Y JUEVES

15:35 a 16:15	Natación	Pileta
16:25 a 17:05	Volley	Cancha Fútbol
16:25 a 17:05	Baile	Gimnasio 4

* Se debe optar únicamente por un grupo

Actividades especiales

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

10:30 a 11:30	Artística	Gimnasio 4
16:00 a 16:40	Int. A la musculación	Gimnasio 4
18:50 a 19:50	Artística	Gimnasio 4

MIÉRCOLES

18:50 a 19:50	Telas	Gimnasio 3
---------------	-------	------------

VIERNES

19:50 a 20:50	Telas	Gimnasio 3
---------------	-------	------------

MARTES Y JUEVES

10:15 a 11:30	Artística	Gimnasio 4
17:50 a 18:45	Karate	Gimnasio 4

Jóvenes 15 a 17 años

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

16:00 a 16:40	Gimnasia y Fútbol	Cancha Fútbol
16:00 a 16:40	Ent. Físico	Sala musculación
16:50 a 17:30	Natación	Pileta
18:50 a 19:50	Artística	Gimnasio 4

MARTES Y JUEVES

15:35 a 16:15	Natación	Pileta
16:25 a 17:05	Volley	Cancha Fútbol
16:25 a 17:05	Baile	Gimnasio 3

* Se debe optar únicamente por un grupo

Sala de musculación jóvenes

LUNES A VIERNES

6:30 a 19:00	Sala Musculación	
--------------	------------------	--

Jóvenes

MIÉRCOLES

18:50 a 19:50	Telas	Gimnasio 3
---------------	-------	------------

VIERNES

19:50 a 20:50	Telas	Gimnasio 3
---------------	-------	------------

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

19:05 a 19:45	Localizada	Gimnasio 2
20:00 a 20:40	Fitball	Gimnasio 2
20:05 a 20:35	Core Training	Gimnasio 4

20:40 a 21:10	HIIT	Gimnasio 4
20:50 a 21:30	Ritmos	Gimnasio 2
MARTES Y JUEVES		
8:00 a 9:00	HIIT	Gimnasio 3
9:00 a 10:00	Pro Combat	Gimnasio 4
19:00 a 20:00	Kick Boxing	Gimnasio 4
19:15 a 20:00	Aero-Localizada	Gimnasio 2

Pilates y yoga · Cupos limitados

Pilates

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES		
16:10 a 17:10	Pilates	Gimnasio 1
17:20 a 18:20	Pilates	Gimnasio 1
MARTES Y JUEVES		
8:00 a 9:00	Pilates	Gimnasio 1
9:05 a 10:05	Pilates	Gimnasio 1
11:10 a 12:10	Pilates	Gimnasio 1
12:15 a 13:15	Pilates	Gimnasio 1
14:40 a 15:40	Pilates	Gimnasio 1
18:05 a 19:05	Pilates	Gimnasio 1
19:10 a 20:10	Pilates	Gimnasio 1
20:15 a 21:15	Pilates	Gimnasio 1
SÁBADOS		
8:00 a 8:50	Pilates	Gimnasio 1
10:00 a 11:00	Pilates	Gimnasio 1

Yoga

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES		
10:20 a 11:20	Yoga	Gimnasio 1
18:30 a 19:30	Yoga	Gimnasio 1
19:40 a 20:40	Yoga	Gimnasio 1
20:50 a 21:50	Yoga	Gimnasio 1
MARTES Y JUEVES		
15:50 a 16:50	Yoga	Gimnasio 1

Adulto mayor

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES		
8:15 a 8:55	Gimnasio Integral adultos	Gimnasio 1
10:40 a 11:20	Gimnasio Integral adultos	Gimnasio 2
11:30 a 12:10	Gimnasio Integral adultos	Gimnasio 2
MARTES Y JUEVES		
9:50 a 10:30	Gimnasio Integral adultos sillas	Gimnasio 2
10:50 a 11:30	Gimnasio Integral adultos	Gimnasio 2
16:00 a 16:40	Funcional Seniors	Gimnasio 3

Sala de musculación

LUNES A VIERNES		
6:30 a 22:00	Sala de musculación	Sala Musculación

Actividades adultos

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

8:00 a 8:45	Localizada	Gimnasio 2
8:00 a 8:50	Ent. Físico	Cancha Fútbol
8:50 a 9:30	G.A.P.	Gimnasio 2
9:30 a 10:15	Ent. Híbrido	Gimnasio 4
11:30 a 12:20	Higiene Columna	Gimnasio 1
12:30 a 13:20	Higiene Columna	Gimnasio 1

LUNES Y MIÉRCOLES

14:30 a 15:15	Baile Senior	Gimnasio 1
15:10 a 15:55	Localizada	Gimnasio 2
19:05 a 19:45	Localizada	Gimnasio 2
19:05 a 19:55	Ent. Físico	Cancha Fútbol
20:00 a 21:30	Telas	Gimnasio 3

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

20:00 a 20:40	Fitball	Gimnasio 2
20:05 a 20:35	Core Training	Gimnasio 4
20:40 a 21:10	HIIT Training	Gimnasio 4
20:50 a 21:30	Ritmos	Gimnasio 2

MARTES Y JUEVES

7:00 a 7:50	Ent. Funcional	Cancha Fútbol
8:00 a 8:45	Localizada	Gimnasio 2
8:00 a 9:00	HIIT	Gimnasio 3
9:00 a 9:40	Flexibilidad & Postura	Gimnasio 2
9:00 a 10:00	Pro Combat	Gimnasio 4
9:00 a 10:00	Entrenamiento Físico	Cancha Fútbol
10:25 a 11:05	Baile	Gimnasio 1
16:00 a 16:40	Aero-Localizada	Gimnasio 2
19:00 a 20:00	Kick Boxing	Gimnasio 4
19:15 a 20:00	Aero-Localizada	Gimnasio 2
19:00 a 20:15	Grupo Corredores	Exterior
20:10 a 20:50	Tae-bo	Gimnasio 2
20:45 a 21:35	Entrenamiento Físico	Gimnasio 3
21:00 a 21:40	Stretching	Gimnasio 2

SÁBADOS

9:00 a 9:40	Localizada	Gimnasio 2
10:40 a 12:00	Entrenamiento Físico	Gimnasio 2

Ciclismo indoor

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

6:30 a 7:15	Ciclismo indoor	Sala CI
7:30 a 8:15	Ciclismo indoor	Sala CI
8:30 a 9:15	Ciclismo indoor	Sala CI
20:00 a 20:45	Ciclismo indoor	Sala CI

MARTES Y JUEVES

8:00 a 8:45	Ciclismo indoor	Sala CI
9:00 a 9:45	Ciclismo indoor	Sala CI
19:10 a 19:55	Ciclismo indoor	Sala CI

Deportes adultos

Fútbol masculino

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

20:00 a 21:00	30 años en adelante	Cancha Fútbol
21:00 a 22:00	18 a 29 años	Cancha Fútbol

MARTES Y JUEVES

8:00 a 9:00	18 en adelante	Cancha Fútbol
-------------	----------------	---------------

Fútbol femenino

MARTES Y JUEVES

21:15 a 22:00	Mayores 15 años	Cancha Fútbol
---------------	-----------------	---------------

Vóley mixto

MARTES Y JUEVES

19:15 a 21:15	Volley	Cancha Fútbol
---------------	--------	---------------

SÁBADOS

10:15 a 11:45	Volley	Cancha Fútbol
---------------	--------	---------------

Newcom mixto +50

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

10:30 a 12:00	Newcom	Cancha Fútbol
---------------	--------	---------------

MARTES Y JUEVES

10:50 a 12:00	Newcom	Cancha Fútbol
---------------	--------	---------------

Actividades en pileta · Adultos

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

7:00 a 7:40	Aqua-Funcional	Pileta
8:00 a 8:40	Enseñanza	Pileta
9:10 a 9:50	Hidrogimnasia	Pileta
11:45 a 12:25	Enseñanza	Pileta
12:30 a 13:10	Hidrogimnasia	Pileta
13:30 a 14:10	Hidrogimnasia	Pileta
16:05 a 16:45	Hidrogimnasia	Pileta
20:00 a 20:40	Enseñanza	Pileta
20:00 a 20:40	Hidrogimnasia	Pileta
20:50 a 21:30	Enseñanza	Pileta
21:00 a 22:00	Entrenamiento Natación	Pileta

MARTES Y JUEVES

8:00 a 8:40	Enseñanza	Pileta
9:05 a 9:45	Hidrogimnasia	Pileta
12:30 a 13:10	Hidrogimnasia	Pileta
16:00 a 16:45	Hidropilates	Pileta
16:55 a 17:35	Hidrogimnasia	Pileta
20:00 a 20:40	Enseñanza	Pileta
21:00 a 21:40	Hidrogimnasia	Pileta

SÁBADOS

9:00 a 9:45	Hidropilates	Pileta
9:50 a 10:30	Hidrogimnasia	Pileta
9:50 a 10:30	Enseñanza	Pileta

Hidroterapia · \$ 800 la sesión		
LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES		
12:30 a 13:10	Hidroterapia	Pileta
13:15 a 14:00	Hidroterapia	Pileta
14:00 a 14:45	Hidroterapia	Pileta
14:45 a 15:30	Hidroterapia	Pileta
MARTES Y JUEVES		
11:20 a 12:10	Hidroterapia	Pileta
12:00 a 12:50	Hidroterapia	Pileta

Piscina libre · Disponibilidad de andariveles

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES		MARTES Y JUEVES	
Horario	Andariveles disponibles	Horario	Andariveles disponibles
6:30 a 7:00	5 andariveles	6:30 a 8:00	5 andariveles
7:00 a 8:40	3 andariveles	8:00 a 9:10	3 andariveles
8:40 a 9:10	2 andariveles	9:10 a 10:00	1 andarivel
9:20 a 9:50	3 andariveles	10:00 a 11:20	3 andariveles
9:50 a 10:30	2 andariveles	11:20 a 11:50	2 andariveles
10:30 a 11:10	3 andariveles	11:50 a 12:30	3 andariveles
11:10 a 11:45	4 andariveles	12:30 a 13:10	1 andarivel
11:45 a 12:00	2 andariveles	13:10 a 13:45	3 andariveles
12:00 a 12:30	3 andariveles	13:45 a 15:30	1 andarivel
12:30 a 13:10	2 andariveles	15:30 a 16:00	3 andariveles
13:10 a 14:10	1 andarivel	16:00 a 16:15	1 andarivel
14:10 a 15:30	2 andariveles	16:15 a 17:20	3 andariveles
15:30 a 16:10	5 andariveles	18:45 a 19:10	2 andariveles
16:10 a 17:30	3 andariveles	19:10 a 20:00	5 andariveles
18:10 a 20:00	1 andarivel	20:00 a 21:40	3 andariveles
20:40 a 21:30	1 andarivel	21:40 a 22:00	5 andariveles
21:30 a 22:00	3 andariveles		
SÁBADOS			
8:00 a 18:00	Piscina libre		Piscina

Régimen de piscina libre · Mayores de 18 años

Lunes a viernes: 6:30 a 22:00
El horario de 19:00 a 22:00 es solamente para socios que logren nado continuo, evaluado por el guardavidas.