



# HORARIOS Marzo a Diciembre 2025



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

PÚBLICO	VESTUARIO	HORARIO DE VESTUARIO PREVIO A CLASE	HORARIO DE CLASE	LUGAR	ACTIVIDADES	HORARIO EN VESTUARIO POSTERIOR A CLASE
SOCIOS/AS			07:45 A 08:30	Gim. principal	PILATES	
SOCIOS/AS	TODOS	07:45 A 08:00	08:00 A 08:45	Cubo 1 2 Y 3	HIDROGIMNASIA	08:45 A 09:00
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS	08:30 A 08:45	08:45 A 09:30	Cubo 1 2 Y 3	HIDROGIMNASIA	09:30 A 09:45
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS	10:00 a 10:15	10:15 A 11:00	Cubo 3 4 y 5	NADO LIBRE	11:00 A 11:15
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
				Cubo 1	ENSEÑANZA 3 A 12 AÑOS	
SOCIOS/AS - INFANTILES	TODOS	10:45 A 11:00	11:00 A 11:45	Cubo 1 al 4	NADO LIBRE	11:45 A 12:00
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS	11:30 A 11:45	11:45 A 12:30	Cubo 1 al 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	12:30 A 12:40
					NADO LIBRE	
SOCIOS/AS	TODOS	15:45 A 16:00	16:00 A 17:00	Cubo 1 y 2	HIDROGIMNASIA	17:00 A 17:15
				Cubo 3 y 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS			16:00 A 16:45	Gim. 5to. PISO	GIMNASIA ADULTOS/AS	
SOCIOS/AS	TODOS	16:45 A 17:00	17:00 A 18:00	Cubo 1 al 3	HIDROGIMNASIA	18:00 A 18:15
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS	17:45 A 18:00	17:00 A 17:45	Gim. principal	LOCALIZADA	18:40 A 18:55
				Cubo 1 al 3	HIDROGIMNASIA	
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS	18:00 A 18:40	18:00 A 18:40	Gim. principal	RECREATIVA - 3 A 6 AÑOS	19:20 A 19:40
				Gim. 5to. PISO	RECREATIVA / DEPORTIVA - 7 A 12 AÑOS	
SOCIOS/AS - INFANTILES	PRINCIPALES	18:30 A 18:40	18:40 A 19:20	Cubo 5 y 6	ENSEÑANZA 3 A 5 AÑOS	19:20 A 19:40
				Cubo 4	ENSEÑANZA 6 A 8 AÑOS	
				Cubo 3	ENSEÑANZA 9 A 12 AÑOS	
				Cubo 3	NADO LIBRE	
SOCIOS/AS	PRINCIPALES	19:00 A 19:20	19:20 A 20:00	Cubo 4	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	20:00 A 20:15
				Cubo 5 y 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	PRINCIPALES		19:30 A 21:00	Gim. 5to. PISO	VOLEIBOL SOCIAL MIXTO	
SOCIOS/AS	PRINCIPALES		19:30 A 20:00	Gim. principal	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	
SOCIOS/AS	PRINCIPALES	19:45 A 20:00	20:00 A 20:45	Cubo 3 y 4	NADO LIBRE	20:45 A 21:00
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
				Cubo 5	NATAción ENTRENAMIENTO	
				Cubo 5	NATAción ENTRENAMIENTO	
SOCIOS/AS			20:00 A 20:45	Sala de entrenamiento	SPINNING	
SOCIOS/AS	PRINCIPALES	20:05 A 20:20	20:20 A 21:00	Cubo 1 y 2	HIDROGIMNASIA	21:00 A 21:15

PÚBLICO	VESTUARIO	HORARIO DE VESTUARIO PREVIO A CLASE	HORARIO DE CLASE	LUGAR	ACTIVIDADES	HORARIO EN VESTUARIO POSTERIOR A CLASE
SOCIOS/AS	TODOS	07:25 A 07:40	07:40 A 08:25	Cubo 1 y 2	HIDROGIMNASIA	08:45 A 09:00
				Cubo 3 y 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	AUXILIARES	08:10 A 08:25	08:25 A 09:20	Cubo 1 al 4	NADO LIBRE	09:20 A 09:35
SOCIOS/AS	AUXILIARES	09:05 A 09:20	09:20 A 10:05	Cubo 3 y 4	NADO LIBRE	10:05 A 10:20
SOCIOS/AS	TODOS	11:15 A 11:30	11:30 A 12:00	Cubo 2 al 4	NADO LIBRE	12:00 a 12:15
				Cubo 1	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS	11:50 A 12:00	12:00 A 12:45	Cubo 2 al 4	NADO LIBRE	12:45 A 13:00
				Cubo 1	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
				Cubo 1	NATAción NACHO	
SOCIOS/AS	TODOS	15:45 A 16:00	16:00 A 16:45	Cubo 2 al 4	NADO LIBRE	16:45 A 17:00
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS			16:00 A 16:45		SPINNING	
SOCIOS/AS	TODOS	16:45 A 17:00	17:00 A 17:45	Cubo 3 y 4	NADO LIBRE	17:45 A 18:00
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS	17:45 A 18:00	18:00 A 18:45	Cubo 1 2 y 3	HIDROGIMNASIA	18:45 A 19:00
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS	18:45 A 19:00	19:00 A 19:45	Cubo 1 2 y 3	HIDROGIMNASIA	19:45 A 20:00
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS	19:45 A 20:00	20:00 A 20:45	Cubo 1 2 y 3	HIDROGIMNASIA	20:45 A 21:00
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS			20:00 A 20:45		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	

PÚBLICO	VESTUARIO	HORARIO DE VESTUARIO PREVIO A CLASE	HORARIO DE CLASE	LUGAR	ACTIVIDADES	HORARIO EN VESTUARIO POSTERIOR A CLASE
SOCIOS/AS			07:45 A 08:30	Gim. principal	PILATES	
SOCIOS/AS	TODOS	07:45 A 08:00	08:00 A 08:45	Cubo 1 2 Y 3	HIDROGIMNASIA	08:45 A 09:00
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS	08:30 A 08:45	08:45 A 09:30	Cubo 1 2 Y 3	HIDROGIMNASIA	09:30 A 09:45
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	PRINCIPALES	09:50 A 10:05	10:05 A 10:50	Cubo 3 y 4	NADO LIBRE	10:50 A 11:20
SOCIOS/AS - INFANTILES	PRINCIPALES	09:50 A 10:05	10:05 A 10:50	Cubo 5 y 6	ENSEÑANZA 3 A 12 AÑOS	10:50 A 11:20
SOCIOS/AS	TODOS	11:50 A 12:00	12:00 A 12:30	Cubo 1 al 6	NADO LIBRE	12:30 A 12:40
SOCIOS/AS	TODOS	15:45 A 16:00	16:00 A 17:00	Cubo 1 y 2	HIDROGIMNASIA	17:00 A 17:15
				Cubo 3 y 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS			16:00 A 16:45		GIMNASIA ADULTOS/AS	
SOCIOS/AS	TODOS	16:45 A 17:00	17:00 A 18:00	Cubo 1 al 3	HIDROGIMNASIA	18:00 A 18:15
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS			17:00 A 17:45	Gim. principal	LOCALIZADA	
SOCIOS/AS	TODOS	17:45 A 18:00	18:00 A 18:40	Cubo 1 al 3	HIDROGIMNASIA	18:40 A 18:55
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS	18:00 A 18:40	18:00 A 18:40	Gim. principal	RECREATIVA - 3 A 6 AÑOS	19:20 A 19:40
				Gim. 5to. PISO	RECREATIVA / DEPORTIVA - 7 A 12 AÑOS	
SOCIOS/AS - INFANTILES	PRINCIPALES	18:30 A 18:40	18:40 A 19:20	Cubo 5 y 6	ENSEÑANZA 3 A 5 AÑOS	19:20 A 19:40
				Cubo 4	ENSEÑANZA 6 A 8 AÑOS	
				Cubo 3	ENSEÑANZA 9 A 12 AÑOS	
SOCIOS/AS	PRINCIPALES	19:00 A 19:20	19:20 A 20:00	Cubo 3	NADO LIBRE	20:00 A 20:15
				Cubo 4	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 5 y 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS			19:30 A 21:00	Gim. 5to. PISO	VOLEIBOL SOCIAL MIXTO	
SOCIOS/AS			19:30 A 20:00	Gim. principal	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	
SOCIOS/AS	PRINCIPALES	19:45 A 20:00	20:00 A 20:45	Cubo 3 y 4	NADO LIBRE	20:45 A 21:00
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
				Cubo 5	NATAción ENTRENAMIENTO	
				Cubo 5	NATAción ENTRENAMIENTO	
SOCIOS/AS			20:00 A 20:45	Sala de entrenamiento	SPINNING	
SOCIOS/AS	PRINCIPALES	20:05 A 20:20	20:20 A 21:00	Cubo 1 y 2	HIDROGIMNASIA	21:00 A 21:15

# AÑO 2025

WWW.PROTECCIONCHOFERES.ORG.UY  
INFO@PROTECCIONCHOFERES.ORG.UY

Whatsapp 098 514097  
Whatsapp 091 282952

SALA DE ENTRENAMIENTO

DE 08:00 A 12:00 HS Y DE 16:00 A 20:00 HS / Docente en sala desde 08:30 HS

SALA DE ENTRENAMIENTO

DE 08:00 A 12:00 HS Y DE 16:00 A 20:00 HS / Docente en sala desde 08:30 HS



# HORARIOS Marzo a Diciembre 2025



## JUEVES

PÚBLICO	VESTUARIO	HORARIO DE VESTUARIO PREVIO A CLASE	HORARIO DE CLASE	LUGAR	ACTIVIDADES	HORARIO EN VESTUARIO POSTERIOR A CLASE
SOCIOS/AS	TODOS	07:25 A 07:40	07:40 A 08:25	Cubo 1 y 2	HIDROGIMNASIA	08:45 A 09:00
				Cubo 3 y 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	AUXILIARES	09:05 A 09:20	09:20 A 10:05	Cubo 3 y 4	NADO LIBRE	10:05 A 10:20
SOCIOS/AS	TODOS	11:15 A 11:30	11:30 A 12:00	Cubo 1 al 5	NADO LIBRE	12:00 a 12:15
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS	11:50 A 12:00	12:00 A 12:45	Cubo 1 al 5	NADO LIBRE	12:45 A 13:00
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS	15:45 A 16:00	16:00 A 16:45	Cubo 2 y 3	NADO LIBRE	16:45 A 17:00
				Cubo 4	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 5 y 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS			16:00 A 16:45		SPINNING	
SOCIOS/AS	TODOS	16:45 A 17:00	17:00 A 17:45	Cubo 3 y 4	NADO LIBRE	17:45 A 18:00
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS	17:45 A 18:00	18:00 A 18:45	Cubo 1 2 y 3	HIDROGIMNASIA	18:45 A 19:00
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS	18:45 A 19:00	19:00 A 19:45	Cubo 1 2 y 3	HIDROGIMNASIA	19:45 A 20:00
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS	19:45 A 20:00	20:00 A 20:45	Cubo 1 2 y 3	HIDROGIMNASIA	20:45 A 21:00
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS			20:00 A 20:45		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	

SALA DE ENTRENAMIENTO

JUEVES

DE 08:00 A 12:00 Y DE 17:00 A 20:00 HS

AÑO 2025

WWW.PROTECCIONCHOFERES.ORG.UY  
INFO@PROTECCIONCHOFERES.ORG.UY

Whatsapp 098 514097  
Whatsapp 091 282952

## VIERNES

PÚBLICO	VESTUARIO	HORARIO DE VESTUARIO PREVIO A CLASE	HORARIO DE CLASE	LUGAR	ACTIVIDADES	HORARIO EN VESTUARIO POSTERIOR A CLASE
SOCIOS/AS			07:45 A 08:30	Gim. principal	PILATES	
SOCIOS/AS	TODOS	07:45 A 08:00	08:00 A 08:45	Cubo 1 2 Y 3	HIDROGIMNASIA	08:45 A 09:00
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	PRINCIPALES	08:45 A 09:00	09:00 A 09:40	Cubo 1 2 Y 3	HIDROGIMNASIA	09:40 A 09:55
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	PRINCIPALES	10:05 A 10:20	10:20 A 11:05	Cubo 3 y 4	NADO LIBRE	11:05 A 11:20
SOCIOS/AS - INFANTILES	PRINCIPALES	10:05 A 10:20	10:20 A 11:05	Cubo 1	ENSEÑANZA 3 A 12 AÑOS	11:05 A 11:20
SOCIOS/AS	PRINCIPALES	10:50 A 11:05	11:05 A 11:50	Cubo 3 y 4	NADO LIBRE	11:50 A 12:05
				Cubo 2	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 1	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	PRINCIPALES	11:35 A 11:50	11:50 A 12:30	Cubo 3 y 4	NADO LIBRE	12:30 A 12:45
SOCIOS/AS	TODOS	15:45 A 16:00	16:00 A 17:00	Cubo 1 y 2	HIDROGIMNASIA	17:00 A 17:15
				Cubo 3 y 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS			16:00 A 16:45	Gim. 5to. PISO	GIMNASIA ADULTOS/AS	
SOCIOS/AS	TODOS	16:45 A 17:00	17:00 A 18:00	Cubo 1 al 3	HIDROGIMNASIA	18:00 A 18:15
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS			17:00 A 17:45	Gim. principal	LOCALIZADA	
SOCIOS/AS	TODOS	17:45 A 18:00	18:00 A 18:40	Cubo 1 al 3	HIDROGIMNASIA	18:40 A 18:55
				Cubo 4	NADO LIBRE	
				Cubo 5	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	TODOS		18:00 A 18:40	Gim. principal	RECREATIVA - 3 A 6 AÑOS	
				Gim. 5to. PISO	RECREATIVA / DEPORTIVA - 7 A 12 AÑOS	
SOCIOS/AS - INFANTILES	PRINCIPALES	18:30 A 18:40	18:40 A 19:20	Cubo 5 y 6	ENSEÑANZA 3 A 5 AÑOS	19:20 A 19:40
				Cubo 4	ENSEÑANZA 6 A 8 AÑOS	
				Cubo 3	ENSEÑANZA 9 A 12 AÑOS	
SOCIOS/AS	PRINCIPALES	19:00 A 19:20	19:20 A 20:00	Cubo 3	NADO LIBRE	20:00 A 20:15
				Cubo 4	ENSEÑANZA + 13 AVANZADOS	
				Cubo 5 y 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
SOCIOS/AS	PRINCIPALES		19:30 A 21:00	Gim. 5to. PISO	VOLEIBOL SOCIAL MIXTO	21:00 A 21:15
SOCIOS/AS			19:30 A 20:00	Gim. principal	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	
SOCIOS/AS	PRINCIPALES	19:45 A 20:00	20:00 A 20:45	Cubo 3 y 4	NADO LIBRE	20:45 A 21:00
				Cubo 6	ENSEÑANZA + 13 PRINCIPIANTES	
				Cubo 5	NATACIÓN ENTRENAMIENTO	
SOCIOS/AS			20:00 A 20:45	Sala entrenamiento	SPINNING	
SOCIOS/AS	PRINCIPALES	20:05 A 20:20	20:20 A 21:00	Cubo 1 y 2	HIDROGIMNASIA	21:00 A 21:15

SALA DE ENTRENAMIENTO

DE 08:00 A 12:00 HS Y DE 16:00 A 20:00 HS / Docente en sala desde 08:30 HS



DE TODOS Y PARA TODOS

# COMPLEJO DEPORTIVO

# HORARIOS y ACTIVIDADES Marzo a Diciembre 2025

SORIANO 1217  
SORIANO 1227

DEPARTAMENTOFISICO@PROTECCIONCHOFERES.ORG.UY