



# HORARIOS

MAYO - DICIEMBRE 2024

TÚ CPCH

## ENSEÑANZA NATACIÓN ADULTOS MATUTINO

| LUNES                                | MARTES                               | MIÉRCOLES                            | JUEVES   | VIERNES                              |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| 08:00 a 08:45 HS<br>11:15 a 12:00 HS | 08:00 a 08:45 HS<br>09:00 a 09:45 HS | 08:00 a 08:45 HS<br>09:00 a 09:45 HS | 08:00 a 08:30 HS<br>09:30 a 10:15 HS<br>10:10 a 10:50 HS<br>11:30 a 12:00 HS | 08:00 a 08:45 HS<br>09:00 a 09:40 HS |

## ENSEÑANZA NATACIÓN ADOLESCENTES MATUTINO

| LUNES                                | MARTES                               | MIÉRCOLES                            | JUEVES   | VIERNES                              |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| 08:00 a 08:45 HS<br>11:15 a 12:00 HS | 08:00 a 08:45 HS<br>09:00 a 09:45 HS | 08:00 a 08:45 HS<br>09:00 a 09:45 HS | 08:00 a 08:30 HS<br>09:30 a 10:15 HS<br>10:15 a 11:00 HS | 08:00 a 08:45 HS<br>09:00 a 09:40 HS |



## HIDROGIMNASIA

| LUNES  | MARTES                               | MIÉRCOLES  | JUEVES                               | VIERNES  |
|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| 08:00 a 08:45 HS<br>10:30 a 11:15 HS   | 08:00 a 08:45 HS                     | 08:00 a 08:45 HS<br>09:00 a 09:45 HS<br>10:00 a 10:45 HS                     | 08:00 a 08:45 HS<br>09:00 a 09:40 HS | 08:00 a 08:45 HS<br>09:00 a 09:40 HS   |
| 16:00 a 16:45 HS<br>17:00 a 17:45 HS<br>18:00 a 18:45 HS<br>20:20 a 20:45 HS | 18:00 a 18:45 HS<br>19:00 a 19:45 HS | 16:00 a 16:45 HS<br>17:00 a 17:45 HS<br>18:00 a 18:45 HS<br>20:20 a 20:45 HS | 18:00 a 18:45 HS<br>19:00 a 19:45 HS | 16:00 a 16:45 HS<br>17:00 a 17:45 HS<br>18:00 a 18:45 HS<br>20:20 a 20:45 HS |

## NADO LIBRE

| LUNES                                | MARTES                               | MIÉRCOLES                            | JUEVES   | VIERNES                              |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| 08:00 a 09:30 HS<br>10:15 a 12:30 HS | 08:00 a 10:50 HS<br>11:30 a 12:30 HS | 08:00 a 11:00 HS<br>12:00 a 12:30 HS | 08:00 a 08:30 HS<br>09:30 a 10:50 HS<br>11:30 a 12:30 HS | 08:00 a 09:40 HS<br>10:20 a 12:30 HS |
| 16:00 a 20:45 HS                     | 17:00 a 20:00 HS                     | 16:00 a 20:45 HS                     | 17:00 a 20:00 HS   | 16:00 a 20:45 HS                     |

## ENSEÑANZA NATACIÓN PREESCOLARES

| LUNES                                | MARTES | MIÉRCOLES                            | JUEVES | VIERNES                              |
|--------------------------------------|--------|--------------------------------------|--------|--------------------------------------|
| 10:30 a 11:15 HS<br>18:40 a 19:20 HS | X      | 10:00 a 10:45 HS<br>18:40 a 19:20 HS | X      | 10:20 a 11:05 HS<br>18:40 a 19:20 HS |

## ENSEÑANZA NATACIÓN ESCOLARES

| LUNES                                | MARTES | MIÉRCOLES                            | JUEVES | VIERNES                              |
|--------------------------------------|--------|--------------------------------------|--------|--------------------------------------|
| 10:30 a 11:15 HS<br>18:40 a 19:20 HS | X      | 10:00 a 10:45 HS<br>18:40 a 19:20 HS | X      | 10:20 a 11:00 HS<br>18:40 a 19:20 HS |



# HORARIOS

MAYO - DICIEMBRE 2024

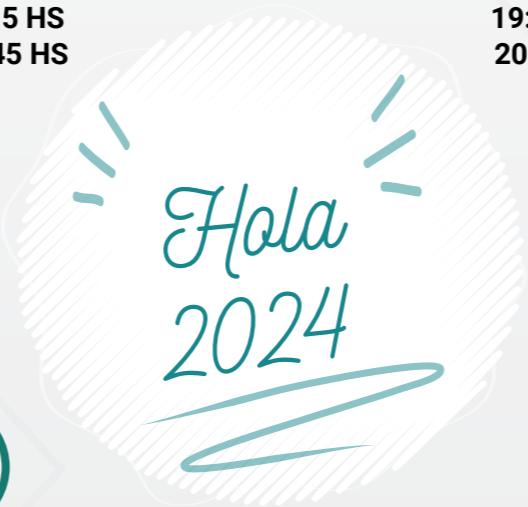
TÚ CPCH

## ENSEÑANZA NATACIÓN ADOLESCENTES VESPERTINO / NOCTURNO

| LUNES  | MARTES           | MIÉRCOLES  | JUEVES           | VIERNES  |
|--|------------------|--|------------------|--|
| 16:00 a 16:45 HS<br>17:00 a 17:45 HS<br>18:00 a 18:40 HS<br>19:20 a 20:00 HS<br>19:30 a 20:15 HS<br>20:00 a 20:45 HS | 17:00 a 17:45 HS | 16:00 a 16:45 HS<br>17:00 a 17:45 HS<br>18:00 a 18:40 HS<br>19:20 a 20:00 HS<br>19:30 a 20:15 HS<br>20:00 a 20:45 HS | 17:00 a 17:45 HS | 16:00 a 16:45 HS<br>17:00 a 17:45 HS<br>18:00 a 18:40 HS<br>19:20 a 20:00 HS<br>19:30 a 20:15 HS<br>20:00 a 20:45 HS |

## ENSEÑANZA NATACIÓN ADULTOS VESPERTINO / NOCTURNO

| LUNES  | MARTES           | MIÉRCOLES  | JUEVES           | VIERNES  |
|--|------------------|--|------------------|--|
| 16:00 a 16:45 HS<br>17:00 a 17:45 HS<br>18:00 a 18:40 HS<br>19:20 a 20:00 HS<br>19:30 a 20:15 HS<br>20:00 a 20:45 HS | 17:00 a 17:45 HS | 16:00 a 16:45 HS<br>17:00 a 17:45 HS<br>18:00 a 18:40 HS<br>19:20 a 20:00 HS<br>19:30 a 20:15 HS<br>20:00 a 20:45 HS | 17:00 a 17:45 HS | 16:00 a 16:45 HS<br>17:00 a 17:45 HS<br>18:00 a 18:40 HS<br>19:20 a 20:00 HS<br>19:30 a 20:15 HS<br>20:00 a 20:45 HS |



## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Lugar: Sala de entrenamiento, exterior

| LUNES                                | MARTES | MIÉRCOLES                            | JUEVES | VIERNES                              |
|--------------------------------------|--------|--------------------------------------|--------|--------------------------------------|
| 08:00 a 08:45 HS<br>20:00 a 20:45 HS | X      | 08:00 a 08:45 HS<br>20:00 a 20:45 HS | X      | 08:00 a 08:45 HS<br>20:00 a 20:45 HS |

## NATACIÓN ENTRENAMIENTO

Mayores de 16 años

| LUNES                                | MARTES | MIÉRCOLES                            | JUEVES | VIERNES                              |
|--------------------------------------|--------|--------------------------------------|--------|--------------------------------------|
| 17:00 a 17:45 HS<br>19:20 a 20:00 HS | X      | 17:00 a 17:45 HS<br>19:20 a 20:00 HS | X      | 17:00 a 17:45 HS<br>19:20 a 20:00 HS |

## GINNASIA CORRECTIVA

Lugar: Sala de entrenamiento, exterior

| LUNES            | MARTES           | MIÉRCOLES        | JUEVES           | VIERNES          |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 19:00 a 19:45 HS | 08:00 a 08:45 HS | 19:00 a 19:45 HS | 08:00 a 08:45 HS | 19:00 a 19:45 HS |

## SALA DE ENTRENAMIENTO

| LUNES                                | MARTES                               | MIÉRCOLES                            | JUEVES                               | VIERNES                              |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 08:00 a 12:00 HS<br>16:00 a 20:00 HS | 08:00 a 12:00 HS<br>17:00 a 20:00 HS | 08:00 a 12:00 HS<br>16:00 a 20:00 HS | 08:00 a 12:00 HS<br>17:00 a 20:00 HS | 08:00 a 12:00 HS<br>16:00 a 20:00 HS |

098 514097 - 091 282952

departamentofisico@proteccionchoferes.org.uy

@cpchmontevideo

/proteccionchoferes