



LA TAHONA
GOLF CLUB

HORARIOS

Horarios de verano – Sector Fitness
Comienzan: Lunes 2 de marzo 2026
Finalizan: Domingo 20 de diciembre 2026

ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS - INVIERNO 2026

MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
FUNCIONAL SPINNING 7:00 A 8:00	FUNCIONAL TRAINING 7:30 A 8:30	FUNCIONAL SPINNING 7:00 A 8:00	FUNCIONAL TRAINING 7:30 A 8:30	FUNCIONAL SPINNING 7:00 A 8:00	SPINNING 9:00 A 9:45
SPINNING 8:15 A 9:00	PÁDEL CLASE GRUPAL 8:00 A 9:00	SPINNING 8:15 A 9:00	GRUPO DE CORREDORES 8:00 A 9:30	HATHA YOGA 8:00 A 9:15	ABDOMINALES Y STRETCHING 10:00 A 11:00
PILATES MAT 8:15 A 9:15	HATHA YOGA 8:00 A 9:15	PILATES MAT 8:15 A 9:15	HATHA YOGA 8:30 A 9:45	SPINNING 8:15 A 9:00	
FUNCIONAL TRAINING 8:30 A 9:30	GRUPO DE CORREDORES 8:00 A 9:30	FUNCIONAL TRAINING 8:30 A 9:30	POWER LOCAL 8:45 A 9:45	FUNCIONAL TRAINING 8:30 A 9:30	
FITNESS + 60 9:15 A 10:15	GAP 8:45 A 9:45	FITNESS + 60 9:15 A 10:15	TENIS – GRUPAL (ALTOS) 9:00 A 10:00	PILATES MAT 8:30 A 9:30	
POWER PILATES 9:30 A 10:30	SPINNING 10:00 A 10:45	POWER PILATES 9:30 A 10:30	SPINNING 10:00 A 10:45	FITNESS + 60 9:15 A 10:15	
POWER LOCAL 11:00 A 12:00		POWER LOCAL 11:00 A 12:00	TENIS – INICIACIÓN (ALTOS) 10:00 A 11:00	GAP 9:30 A 10:30	
				PILATES POWER 9:30 A 10:30	

ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS – INVIERNO 2026

TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
TENIS CLASE GRUPAL 17:00 A 18:00	HATHA YOGA 14:00 A 15:15	TENIS GRUPAL 17:00 A 18:00	HATHA YOGA 14:00 A 15:15	SPINNING 18:30 A 19:15	
POWER TRAINING 17:30 A 18:30	SPINNING 18:00 A 18:45	POWER TRAINING 17:30 A 18:30	SPINNING 18:00 A 18:45	DEFENSA PERSONAL 18:30 A 19:30	
SPINNING 18:30 A 19:15	POWER TRAINING 18:00 A 19:00	SPINNING 18:30 A 19:15	POWER TRAINING 18:00 A 19:00	CROSS TRAINING 19:30 A 20:30	
PILATES POWER 18:30 A 19:30	SPINNING 19:00 A 19:45	PILATES POWER 18:30 A 19:30	SPINNING 19:00 A 19:45	TENIS CLASE GRUPAL 19:45 A 20:45	
DEFENSA PERSONAL 18:30 A 19:30	PILATES MAT 19:00 A 20:00	RITMOS 19:15 A 20:15	PILATES MAT 19:00 A 20:00		
RITMOS 19:15 A 20:15	PÁDEL CLASE GRUPAL 19:00 A 20:00	CROSS TRAINING 19:30 A 20:30			
CROSS TRAINING 19:30 A 20:30					

SALA MUSCULACIÓN

Lunes a Viernes
6:00 a 22:00

SALA MUSCULACIÓN

Sábados: 8:00 a 20:00
Domingos: 8:00 a 18:00

SAUNA

Lunes a viernes
7:00 a 21:00

SAUNA

Sábados: 8:30 a 19:30
Domingos: 8:30 a 17:30

ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS - MENORES – INVIERNO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PLAYROOM 15:30 A 20:15	PLAYROOM 15:30 A 20:15	PLAYROOM 15:30 A 20:15	PLAYROOM 15:30 A 20:15	PLAYROOM 15:30 A 20:15	PLAYROOM 9:00 A 19:00	PLAYROOM 9:00 A 19:00
ESCUELA TENIS 10 A 13 AÑOS 16:150 A 17:00	CIRCUITO DE JUEGOS * 5 Y 6 AÑOS 16:45 A 17:30	ESCUELA TENIS 5 A 6 AÑOS 16:30 A 17:15	PRE BALLET 3 A 5 AÑOS 16:45 A 17:15	ESCUELA TENIS 5 A 6 AÑOS 16:30 A 17:15		
GIMNASIA RÍTMICA 3 A 5 AÑOS 16:45 A 17:30	PRE BALLET 3 A 5 AÑOS 16:45 A 17:15	GIMNASIA RÍTMICA 3 A 5 AÑOS 16:45 A 17:30	BABY FÚTBOL 17:00 a 18:00 (Complejo Teros)	CIRCUITO DE JUEGOS * 3 Y 4 AÑOS 16:30 A 17:15		
GIMNASIA RÍTMICA 6 A 8 AÑOS 17:30 A 18:15	BABY FÚTBOL 17:00 a 18:00 (Complejo Teros)	ESCUELA TENIS 7 A 9 AÑOS 17:15 A 18:00	PRE BALLET 6 A 8 AÑOS 17:15 A 18:00	ESCUELA TENIS 7 A 9 AÑOS 17:15 A 18:00		
KARATE 4 A 9 AÑOS 17:30 A 18:15	PRE BALLET 6 A 8 AÑOS 17:15 A 18:00	GIMNASIA RÍTMICA 6 A 8 AÑOS 17:30 A 18:15	INICIAL BALLET 9+ AÑOS 18:00 A 18:45	CIRCUITO DE JUEGOS * 5 Y 6 AÑOS 17:15 A 18:00		
GIMNASIA RÍTMICA 9+ AÑOS 18:30 A 19:15	CIRCUITO DE JUEGOS * 3 Y 4 AÑOS 17:30 A 18:15	ESCUELA TENIS 10 A 13 AÑOS 18:00 A 18:45	BABY FÚTBOL 18:00 a 19:00 (Complejo Teros)	KARATE 4 A 9 AÑOS 17:30 A 18:15		
	INICIAL BALLET 9+ AÑOS 18:00 A 18:45	GIMNASIA RÍTMICA 9+ AÑOS 18:30 A 19:15		FUNCIONAL ADOLESCENTE 17:30 A 18:30		
	BABY FÚTBOL 18:00 a 19:00 (Complejo Teros)	ESCUELA TENIS AVANZADOS 18:45 A 19:45		ESCUELA TENIS 10 A 13 AÑOS 18:00 A 18:45		
		FUNCIONAL ADOLESCENTE 17:30 A 18:30		ESCUELA TENIS AVANZADOS 18:45 A 19:45		

CIRCUITO DE JUEGOS - La actividad comienza el martes 17 de marzo

INFORMACIÓN DE INTERÉS

Gimnasio Lomas

Contacto Recepción Gimnasio: +598 95 104 926

Reservas en la app – Se habilitan 4 días antes de la actividad

Tenis

Contacto para reservas: +598 95 263 324

- **Tenis – Lomas y Altos – Reserva de cancha - 24 hs antes**

Clases Particulares

Federico Pérez: +598 99 776 638

Fernando Sabani: +598 98 433 407

Pádel

Contacto para reservas: +598 95 263 324

- **Pádel – Lomas, Altos y Cavas – Reserva de cancha - 4 días antes**

Clases Particulares

Enrique Tracchia: +598 92 298 162

Macarena Morell: +598 98 963 409

Rodrigo Pérez: + 598 95 404 865

Golf

Contacto Secretaría Golf: + +598 95 108 637

IMPORTANTE:

Los horarios pueden ser modificaciones durante en invierno. A través de la app del club, podrán encontrar los horarios siempre actualizados.