

CLUB ATLÉTICO  
**SAN LORENZO**  
DE ALMAGRO

SEDE  
**AVENIDA  
LA PLATA**



SERVICIOS Y CRONOGRAMAS  
**2023**

# ACTIVIDADES **SEDE DEPORTIVA** AVENIDA LA PLATA

## **MUSCULACIÓN:**

Lunes a viernes 8 a 21:50hs –  
sábado 8 a 17:50hs  
Frecuencia: 3 veces por semana  
Modalidad: libre – sin turno previo

## **FITNESS:**

Frecuencia: 3 veces por semana  
Modalidad: libre – sin turno previo  
Ver cronograma de fitness

## **GIMNASIA RÍTMICA:**

4 a 17 años (ver cronograma de fitness)

## **AERO ACRO DANZA:**

4 a 16 años (ver cronograma de fitness)  
¡NOVEDAD!

## **DEPORTES DE CONTACTO:**

Taekwondo, Karate, Yin tao, Boxeo recreativo.  
Ver cronograma de fitness.

## **DANZA:**

Ver cronograma de fitness

## **PILETA LIBRE:**

Frecuencia: 3 veces por semana  
Modalidad: libre – sin turno previo.  
Ver cronograma pileta libre.

## **ESCUELA DE NATACIÓN:**

Frecuencia: 1 o 2 veces por semana

- Esc. Adultos: lunes, miércoles y viernes 9, 10, 13, 20 y 21hs – martes y jueves 9 y 20 hs. – sábados 9 hs.
- Esc. Adolescentes: lunes a viernes 19hs
- Esc. 6 a 12 años: lunes a viernes 16, 17 y 18hs – martes y jueves 10, 16 y 17hs – sábados 10 y 11hs
- Esc. 4 y 5 años: lunes, miércoles y viernes 16, 17:40 y 19:10 hs – martes y jueves 16, 17:40 – sábados 9hs.
- Esc. 3 años: lunes a viernes 16:50 y 18:20hs – sábados 9:50 hs.
- Mamá y bebé (1 Y 2 años inclusive): martes y jueves 19:10 hs.

## **HIDROGYM:**

Lunes a viernes 11:10hs  
Martes y jueves 15hs  
Sábados 12:20 y 14:40hs

## **HIDROTERAPIA:**

Martes y jueves 12 y 12,50 hs –  
sábados 13 y 13:50hs

# NOVEDAD:

## **INICIACIÓN DEPORTIVA:**

6 a 12 años  
Natación + todos los deportes!  
Martes y jueves 18 a 20hs  
Sede Av La Plata, Pando y cancha de fútbol  
al aire libre

# PREDIO **LAS CASAS**

(ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE –  
SE SUSPENDEN POR MAL TIEMPO):

## **ESCUELA DE FÚTBOL:**

- Cat 2017/2016 lunes 17hs y viernes 19hs
- Cat 2015/2014 lunes y miércoles 18hs
- Cat 2013/2021 lunes y miércoles 19hs
- Cat 2011/2010 lunes y viernes 20hs

## **PATÍN ARTÍSTICO:**

- 4 a 8 años: miércoles 16hs y viernes 17hs
- 9 a 12 años: miércoles 17hs y viernes 18hs

# CONSULTAS:

**MAIL:** [socios@sanlorenzo.com.ar](mailto:socios@sanlorenzo.com.ar)  
**WHATSAPP:** 11-5147-4433

NATACIÓN	VALOR 2022
<b>PILETA LIBRE</b>	<b>\$ 4.250</b>
<b>ESCUELA</b>	
4 clases	\$ 4.100
8 clases	\$ 6.100
<b>MATRO</b>	
4 clases	\$ 5.000
8 clases	\$ 7.500
<b>HIDROTERAPIA</b>	
4 clases	\$ 3.600
8 clases	\$ 5.400
<b>HIDROGYM</b>	
4 clases	\$ 3.400
8 clases	\$ 5.200

DISCIPLINAS	VALOR 2022
<b>MUSCULACIÓN + FITNESS</b>	<b>\$ 3.000</b>
<b>ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b>	
Rítmica	\$ 2.100
Acro Aéreo	\$ 2.100
Fútbol	\$ 2.100
Patín	\$ 2.100
Artes Marciales	\$ 2.100
Iniciación Deportiva	\$ 5.200
Tenis de mesa	\$ 1.750
Pase diario	\$ 2.100
Lockers	\$ 1.100

Todos los medios de pago.

# AVENIDA LA PLATA ARANCELES 2023



CLUB ATLÉTICO  
SAN LORENZO DE ALMAGRO

# SALÓN 1 (SALÓN A O INICIAL)

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8 hs	Circuit Training	Funcional	Circuit Training	Funcional	Circuit Training	
9 hs	Full training	Stretching avanzado	Full training	Stretching avanzado	Full training	Yoga
10 hs	Ritmos	Salsa y Bachata Estilo Fem.	Ritmos	Salsa y Bachata Estilo Fem.	Ritmos	Ritmos
11 hs	Pilates	Stretching	Pilates	Stretching		Ritmica
12 hs						Ritmica
13 hs						Ritmica
14 hs	Postural		Postural		Postural	Ritmica
15 hs	Yoga	RPG	Yoga	RPG	Yoga	Taekwondo
16 hs	Zumba Toning		Aero acro Danza		Aero acro Danza	Taekwondo
17 hs	Zumba	Ritmica	Aero acro Danza	Ritmica	Aero acro Danza	Taekwondo
18 HS	A todo Ritmo	Ritmica	Aero acro Danza	Ritmica	Aero acro Danza	
19 hs	Funcional	Zumba	Aero acro Danza	Zumba	Aero acro Danza	
20 hs	Karate	Taekwondo	Karate	Taekwondo	Karate	
21 hs	Karate	Taekwondo	Karate	Taekwondo	Karate	

# CRONOGRAMA FITNESS 2023



CLUB ATLÉTICO  
SAN LORENZO DE ALMAGRO

# SALÓN 2 (NUEVO SALÓN B EX PATIO)

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8 hs		Pilates		Pilates		
9 hs	Yoga/Meditación	Stretching	Yoga/Meditación	Stretching	Yoga/Meditación	
10 hs	Full Training	Esferodinamia	Full Training	Esferodinamia	Full Training	Ritmica
11 hs						Salsa en pareja
12 hs						Tenis de mesa
13 hs						Tenis de mesa
14 hs						Taekwondo
15 hs	Ritmica	Ritmica	Ritmica	Ritmica	Ritmica	Karate
16 hs	Ritmica	Ritmica	Ritmica	Ritmica	Ritmica	Karate
17 hs	Ritmica	Ritmica	Ritmica	Ritmica	Ritmica	Yin Tao
18 HS	Ritmica	Zumba Tonig	Ritmica	Zumba Tonig	A todo Ritmo	
19 hs	Karate	Circuit trainig + stretching	Karate	Circuit trainig + stretching	Esferodinamia	
20 hs	Taekwondo	Boxeo Recreativo	Taekwondo	Yin tao	Boxeo Recreativo	
21 hs	Taekwondo	Yin Tao	Taekwondo	Yin tao	Boxeo Recreativo	

## CRONOGRAMA FITNESS 2023



CLUB ATLÉTICO  
SAN LORENZO DE ALMAGRO

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:00 A 08:50	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles
09:00 A 09:50	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles
10:00 A 10:50	2 andariveles	0	2 andariveles	0	2 andariveles	2 andariveles
11:00 A 11:50	3 andariveles	2 andariveles	3 andariveles	2 andariveles	3 andariveles	0
12:00 A 12:50	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	2 andariveles
13:00 A 13:50	2 andariveles	4 andariveles	0	4 andariveles	0	2 andariveles
14:00 A 14:50	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	2 andariveles
15:00 A 15:50	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	3 andariveles	2 andariveles
16:00 A 16:50	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	3 andariveles
17:00 A 17:50	0	0	0	0	0	3 andariveles
18:00 A 18:50	0	0	0	0	0	
19:00 A 19:50	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	
20:00 A 20:50	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	
21:00 A 21:50	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	2 andariveles	

SUJETO A MODIFICACIONES

SUJETO A VACANTES

\* VACANTES POR ANDARIVEL 7 SOCIOS/AS - \* FRECUENCIA: 3 VECES POR SEMANA

# CRONOGRAMA PILETA LIBRE 2023



CLUB ATLÉTICO  
SAN LORENZO DE ALMAGRO

CLUB ATLÉTICO  
**SAN LORENZO**  
DE ALMAGRO

 **5263-4600**

 +54 11 **5147-4433**

 [socios@sanlorenzo.com.ar](mailto:socios@sanlorenzo.com.ar)

 **SANLORENZO.COM.AR**

     /SANLORENZO