

HORARIOS y PROTOCOLO FASE 2 DE REAPERTURA



INGRESO AL CLUB PARA LAS ACTIVIDADES

- Se permite la llegada de los socios al Club 15 minutos antes
- La única puerta habilitada de ingreso al Club es por Cno. de los Hormigueros
- Los asociados deben de llegar y retirarse del Club obligatoriamente con tapabocas, como asimismo el tránsito por dentro de la institución. En caso de concurrir sin tapabocas no se permitirá su ingreso.
- Funcionario Nro. 1 recibe a los socios en la primera puerta, toma la fiebre al socio (determinada la máxima como 37.3°), lo

hace pasar por alfombra desinfectante, aplica spray o alcohol para desinfección de manos.

-Funcionario Nro. 2 recibe al socio, chequea su inscripción a la actividad que concurre e indica al socio por donde debe transitar.

-Este funcionario también se encargará de la apertura del estacionamiento de bicicletas en caso de que algún asociado concurra de esa manera.

No se habilitan lockers, ni vestuarios, ni bebederos.

HORARIOS

·MUSCULACIÓN

Capacidad máxima por horario 35 personas / Apertura de Lunes a sábado

ACCESO

- El asociado después de pasar los controles de ingreso, se dirige a la Sala por la escalera del Vestuario Femenino
- En la puerta de la sala lo recibe el docente a cargo quien vuelve a realizar un control de inscripción, lo habilita a ingresar y comunica las normas de funcionamiento.
- Con posterioridad a los 15 minutos del comienzo de cada bloque horario, el docente cerrará la puerta, estando atento a la llegada de asociados fuera de horario.

SERVICIOS HIGIÉNICOS

- Los baños habilitados para esta actividad son los del 1er. Piso frente a la Cantina.

HORARIO MATUTINO

De 07.00 a 08.30
De 09.00 a 10.30
De 11.00 a 12.30

HORARIOS DESINFECCIÓN

De 08.30 a 09.00
De 10.30 a 11.00
Entre 12.30 y 14.00

HORARIO VESPERTINO

De 14.00 a 15.00
De 15.30 a 16.30
De 17.00 a 18.30
De 19.00 a 20.30

HORARIOS DESINFECCIÓN

De 15.00 a 15.30
De 16.30 a 17.00
De 18.30 a 19.00
Posterior al cierre

Apertura de sábado (horario diurno)

De 07.30 a 9.00 horas
De 09.15 a 10.45 horas
De 11.00 a 12.30 horas

- Se redistribuye la ubicación de distintos aparatos de la forma que permitan la separación de los mismos.
- Se proveerá de elementos e higiene como alcohol en gel, spray desinfectantes, toallas, etc.
- Cada socio debe concurrir con toalla personal para secar el sudor.
- Cada asociado deberá obligatoriamente limpiar y desinfectar los materiales o aparatos usados y dejarlos en su lugar.

- Cuando culmina el horario de cada bloque, el docente procederá a vaciar la sala, ventilará la misma, supervisará el orden y se prepara para el siguiente turno.

·SPINNING

- Capacidad máxima por clase 12 personas / Apertura de Lunes a sábado

ACCESO A SALA SPINNING

- El asociado después de pasar los controles de ingreso, se dirige a la Sala de Spinning como hasta ahora por la puerta de la planta baja.
- En la puerta de la sala lo recibe el docente a cargo quien comunica las normas de funcionamiento.
- Una vez que da comienzo la clase el docente procederá a cerrar la puerta de ingreso.

SERVICIOS HIGIÉNICOS

- Los baños habilitados para esta actividad son los ubicados en planta baja detrás de los molinetes.

HORARIO MATUTINO

DÍAS LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

De 08.00 a 09.00
De 09.15 a 10.00

DÍAS MARTES Y JUEVES

De 08.00 a 09.00

SÁBADOS

De 10.00 a 10.45

HORARIOS DESINFECCIÓN

De 09.00 a 09.15
Entre 10.00 y 18.00

HORARIOS DESINFECCIÓN

Posterior al cierre

HORARIO VESPERTINO

DÍAS DE LUNES A VIERNES

De 18.00 a 19.00
De 19.30 a 20.30

HORARIOS DESINFECCIÓN

De 19.00 a 19.30
Posterior al cierre

- Se precintarán ciertas bicicletas a los efectos de inutilizar las mismas procurando que sean utilizadas con el debido distanciamiento.
- Se exigirá obligatoriamente la utilización de toalla personal para el secado del sudor.
- Cuando culmina la clase, el docente procederá a vaciar la sala, ventilará la misma y se prepara para el siguiente turno.

.GIMNASIO A

- Capacidad máxima por clase 30 personas / Apertura de Lunes a sábado

ACCESO AL GIMNASIO A

- El asociado después de pasar los controles de ingreso, se dirige al Gimnasio A por la escalera de Juegos de Salón.
- En la puerta del gimnasio lo recibe el docente a cargo quien vuelve a realizar un control de inscriptos en la clase, lo habilita a ingresar y comunica las normas de funcionamiento.
- Una vez que da comienzo la clase el docente procederá a cerrar la puerta de ingreso.

SERVICIOS HIGIÉNICOS

- Los baños habilitados para esta actividad son los ubicados en planta baja detras de los molinetes.

HORARIOS.

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

MATUTINO

De 08.00 a 09.00 Gimnasia Local

VESPERTINO

De 15.30 a 16.30 Gimnasia Adultos Mayores
De 17.30 a 18.30 Preparación Física Planteles
De 18.45 a 19.45 Preparación Física Planteles
De 20.00 a 21.00 Entrenamiento Indoor Training

MARTES Y JUEVES

MATUTINO

De 08.00 a 09.00 Gimnasia Local
De 09.15 a 10.15 Entrenamiento Funcional
De 11.00 a 12.00 Gimnasia Correctiva
De 12.15 a 13.15 Gimnasia Correctiva

VESPERTINO

De 18.00 a 19.00 Entrenamiento Funcional
De 20.30 a 21.30 Entrenamiento Funcional

SÁBADO

De 08.30 a 09.30 Entrenamiento Funcional

Entre las clases y entre Turnos Matutinos y Vespertinos, se procede a desinfección de áreas utilizadas.

- Se proveerá de elementos de higiene como alcohol en gel, spray desinfectantes, toallas, etc.

◦ Cada socio debe concurrir con toalla personal para secar el sudor.

◦ Cada asociado deberá obligatoriamente limpiar y desinfectar los materiales utilizados y procederá a dejarlos en su lugar.

.GIMNASIO D

- Capacidad máxima por clase 20 personas / Apertura de Lunes a sábado

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

MATUTINO

De 08.30 a 09.30 Pilates
De 09.45 a 10.15 Pilates
De 11.00 a 12.00 Gimnasia Correctiva

VESPERTINO

De 17.00 a 18.00 Gimnasia Local
De 19.00 a 20.00 Pilates
De 20.15 a 21.00 Pilates

MARTES Y JUEVES

MATUTINO

De 09.00 a 10.00 Zumba
De 10.15 a 11.15 Pilates

SÁBADO

De 11.00 a 12.00 Pilates

.GIMNASIO S

- Capacidad máxima por clase 20 personas / Apertura de Lunes a Viernes

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

VESPERTINO

De 19.00 a 19.45 Zumba

.ESPACIO EN SALA TEATRO

- Capacidad máxima por clase 20 personas
- Apertura de Lunes a Viernes

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

VESPERTINO

De 16.00 a 17.00 Entrenamiento Funcional
De 18.30 a 19.30 Gimnasia Local
De 19.45 a 20.45 Gimnasia Local

MARTES Y JUEVES

De 18.30 a 19.30 Gimnasia Local

.TRINQUETE

- Capacidad máxima por horario 4 personas

LUNES A VIERNES

TURNOS MATUTINOS

07.00 a 08.00
08.30 a 09.30
10.00 a 11.00
11.30 a 12.30

TURNOS VESPERTINOS

17.00 a 18.00
18.30 a 19.30
20.00 a 21.00

SÁBADO(horario diurno)

De 07.00 a 8.00
De 08.30 a 9.30
De 10.00 a 11.00
De 11.30 a 12.30

.KIBÓN GROUP - explanada de Kibón

- Capacidad máxima 35 personas por clase

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES de 08.00 a 09.30

.CARRERA DE CALLE

MARTES Y JUEVES

VESPERTINO

De 19.30 a 21.00 En exteriores

.TAI CHI

- Capacidad máxima por horario 20 personas

LUNES MIÉRCOLES Y VIERNES (SALA TEATRO)

HORARIO DE CLASE

De 10.30 a 11.30

HORARIOS DESINFECCIÓN

Luego de finalizada la clase

.YOGA

- Capacidad máxima por horario 6 personas

LUNES MIÉRCOLES Y VIERNES (SALON DE YOGA)

HORARIO DE CLASE

De 08.30 a 09.45

De 10.00 a 11.15

HORARIOS DESINFECCIÓN

De 09.45 a 10.00

Luego de las 11.15 horas

MARTES Y JUEVES (GIMNASIO S)

- Capacidad máxima por horario 20 personas

HORARIO DE CLASE

De 10.00 a 11.15

De 18.30 a 19.45

HORARIOS DESINFECCIÓN

Luego de 11.15 horas

Luego de 19.45 horas

.PARQUE LAVALLEJA

ACTIVIDAD SENIOR

- Capacidad máxima 30 personas por clase
- MARTES, JUEVES Y SÁBADOS de 08.30 a 10.30 horas

TENIS LIBRE DEL PARQUE LAVALLEJA

LUNES A DOMINGOS (excepto feriados) - 2 canchas

09.00 a 09.50

10.10 a 11.00

11.20 a 12.10

12.30 a 13.20

13.40 a 14.30

HORARIOS y PROTOCOLO FASE 2 DE REAPERTURA



Vol ve mos



NIÑOS

INGRESO AL CLUB PARA LAS ACTIVIDADES

- El ingreso para las distintas actividades se realizará por la puerta ubicada en Camino de los hormigueros.
- Es importante que lleguen en forma puntual. No se permite el ingreso con más de 15 minutos de anticipación, ni después del horario de inicio de la actividad.
- Al ingresar al Club se les tomará la temperatura (no pudiendo ingresar en caso de tener una temperatura superior a los 37,3° C) y deberán seguir el protocolo sanitario habitual, pasar por la alfombra sanitaria e higienizarse las manos con alcohol.
- Al momento de ingresar deberán presentar el carné de socio.
- Tengan presente que los adultos no podrán ingresar ni permanecer dentro del Club mientras los niños realizan la

actividad para evitar aglomeraciones.

-Es obligatorio el uso del tapaboca, por parte de niños y adultos, al llegar y retirarse de la Institución, así como durante el tránsito interno por el Club. El mismo será retirado solamente al momento de realizar actividad física.

-Por el momento los vestuarios no están habilitados por lo cual todos los niños deberán retirarse en forma puntual al momento de finalizar la actividad.

-Por motivos sanitarios todas las actividades tienen un cupo limitado. Deberán registrarse previamente en la web del club para poder concurrir (el registro deben realizarlo entre 72 horas y 30 minutos antes de cada clase).

HORARIOS

PREPARACIÓN FÍSICA PARAMENORES / 9 A 13 AÑOS

Martes y jueves / Sala Teatro Multieventos / Profesora Tatiana Golovchenko
17.00 a 18.00 / 20 cupos

CLASES DE TENIS DE MESA PARAMENORES / 8 A 15 AÑOS

Martes y jueves / gimnasio T. de Mesa / Profesor Daythian Daghero
17.30 a 18.30 horas / 12 cupos
18.45 a 19.45 horas / 12 cupos

ESCUELITA FÚTBOL INFANTIL EN EL PARQUE LAVALLEJA / 5 A 14 AÑOS

Sábados / Parque Lavalleja / Profesor Germán Guedes
10.00 a 12.00 horas / 30 cupos

PREPARACIÓN FÍSICA PARAMENORES / 9 A 13 AÑOS

Lunes, miércoles y viernes / Sala Teatro Multieventos / Profesora Virginia Díaz
17.30 a 18.15 horas / 20 cupos

GRUPO DE BAILE INFANTIL / 8 A 14 AÑOS

Lunes, miércoles y viernes / gimnasio D / Profesora Virginia Díaz
18.15 a 19.00 horas / 20 cupos

FUNDAMENTOS GIMNÁSTICOS Y BAILE / 8 A 15 NIÑAS

Martes y Jueves / Gimnasio S / Prof. Lucía Santos
19.45 a 20.45 horas - 8 a 15 años / 20 cupos

GRUPOS DE GIMNASIA FORMATIVA, RECREATIVA Y PREDEPORTIVA / 5 A 12 AÑOS

Varones / Lunes, miércoles y viernes / gimnasio E / Profesor Pablo Rodríguez
17.45 a 18.45 horas - 5 a 8 años / 30 cupos
19.00 a 20.00 horas - 9 a 12 años / 30 cupos

Niñas / Martes y Jueves / gimnasio E / Prof. Lucía Santos

17.30 a 18.30 horas - 5 a 8 años / 30 cupos
18.45 a 19.45 horas - 9 a 12 años / 30 cupos