



Deportes en La U

BIEN
ESTAR
UNSJ

>> Deportes

Listado de disciplinas deportivas, días, horarios y profesores.

Informes y consultas:
264 6629521

1. ESCALADA & MONTAÑISMO

2. ATLETISMO

3. BASQUET

4. ESCUELA DE FÚTBOL

5. FÚTBOL FEMENINO

6. GIMNASIA AERÓBICA

7. GIMNASIA ARTÍSTICA

8. GIMNASIA PARA ADULTOS

9. GIMNASIA INTEGRADORA

10. HANDBALL

11. HOCKEY SOBRE CÉSPED

12. INQUIETOS POR LA NATURALEZA

13. ARTES MARCIALES

14. PESAS

15. RUGBY

16. TENIS

17. VOLEY VARONES

18. VOLEY DAMAS

19. YOGA

20. ZUMBA

21. ESCUELA DE WATERPOLO

22. DESARROLLO MOTOR

23. ESPERA ACTIVA

24. LEVANTAMIENTO OLÍMPICO

25. NEWCOM (Voley adaptado)

26. ADULTOS MAYORES EN MOVIMIENTO

HORARIOS NATACIÓN
(Última página)

1 ESCALADA & MONTAÑISMO



Lugar: Palomar/campo

De 18 años en adelante

Días: Lunes y miércoles
Horario: de 20:30 a 23hs
Prof/Instr Elizaldo Varas

Lugar: Pista



2 ATLETISMO

A partir de los 6 años damas y varones todas las categorías

Días: Martes y jueves
Horario: de 18 a 19.20hs
Prof/Instr Emiliano Ávila

Días: Lunes, martes y jueves
Horario: de 18 a 20hs.
Prof/Instr Sandra Jofré

Días: Lunes y jueves
Horario: de 18 a 19:20 hs.
Prof/Instr Sergio Espejo

3 BASQUET



Lugar: Gimnasio Ambrosini

U21

Días: Martes y jueves
Horario: 20:45 a 22hs
Prof/Instr Juan José Godoy

U17 Masculino

Días: Martes y jueves
Horario: 20:45 a 22hs
Prof/Instr Juan José Godoy

U17 Femenino

Días: de lunes y mierc
Horario: 20:30 a 21:30hs
Profesor/Instr A. Arnáez

U15 Masculino

Días: martes y jueves
Horario: 19:45 a 21
Profesor/Instr A. Arnáez

U13 Masculino

Días: martes y jueves
Horario: de 19 a 20:15 hs
Prof/Instr Luz Pittaluga

U15 Femenino

Días: Lunes y miércoles
Horario: 19 a 20:15
Prof/Instr Luz Pitalluga

Mosquito, PreMini (8 a 10) Mini (11,12)

Días: lunes a jueves. **Horario:** 18 a 19hs
Prof Fernando Llarena

4 ESCUELA DE FÚTBOL

Lugar:
canchas

Minis (2019,2021,2021)

Días: Lun, mier y viernes
Horario: 18 a 19:30hs
Prof/Instr David Lloret

Pre Infantiles (2017, 2018)

Días: Lun, mier y viernes
Horario: 18 a 19:30hs
Prof/Instr Lucas Chirino

Infantiles (2015, 2016)

Días: Lun, mier y viernes
Horario: 19 a 20:30hs
Prof/Instr José García

PreCadetes (2013, 2014)

Días: Lun, mier y viernes
Horario: 18 a 19:30hs
Prof/Instr Orosco

Juveniles (2008, 2009)

Días: Martes y jueves
Horario: 18 a 19:30hs
Prof/Instr Cuevas

Cadetes (2011, 2012)

Días: Martes y jueves
Horario: 19 a 20:30hs
Prof/Instr Cuevas/Gonzalez

Lugar: canchas

5 FÚTBOL FEMENINO

Damas mayores de 12 años

Días: Lunes, martes y jueves
Horario: 19:30 a 21:30 hs
Prof/Instr Baigorri

Escuelita (5 a 12 años)

Días: Martes y Jueves
Horario: 18 a 20 hs
Prof/Instr Leandro Sidan

6

GIMNASIA AERÓBICA

Lugar: Gimnasio Ambrosini

Damas mayores de 16 años

Días: Martes y jueves
Horario: de 10.30 a 12.30hs
Prof/Instr Miriam Andino

Días: Lun, mier y viernes
Horario: de 9 a 10.30hs
Prof/Instr Yanina Navas

Step y local (mayores de 18 años)

Días: Lunes, miércoles y viernes
Horario: de 19 a 20.15hs
Prof/Instr Graciela Aciar



7 GIMNASIA ARTÍSTICA

Lugar: Gimnasio Ambrosini

Damas de 6 a 11 años

Días: Lun, miérc y viernes
Horario: de 18.30 a 20hs
Prof/Instr María Arévalo

Damas 6 a 12

Días: Lun, miérc y viernes
Horario: de 17 a 18hs
Prof/Instr Romina Alarcón

Damas y varones de 4 a 12 años

Días: Martes y jueves
Horario: de 17 a 18
Prof/ Fernanda Ramirez

D y A de 6 a 8 años

Días: Martes y Jueves
Horario: de 18 a 20
Prof/ Fernanda Ramirez

Damas y varones de 6 a 14 años

Días: Martes y jueves
Horario: de 18 a 20hs (9 a 11 años) / 20 a 21hs (6 a 13 años)
Prof/Instr Celeste Elizondo

D y V // Nivel: inicial, intermedio y competitivo
de 12 años en adelante

Días: Lunes, miércoles y viernes
Horario: de 20 a 22 hs
Prof/Instr Enzo J. Illanes

GIMNASIA PARA ADULTOS 8

Lugar: Gimnasio Ambrosini

Damas y varones desde 20 años

Días: Lunes, miércoles y viernes

Horario: lunes de 21.30 a 22.50hs

miércoles y viernes de 20.15 a 22.15hs

Prof/Instr Carlos Oviedo



9

GIMNASIA INTEGRADORA

Lugar: Gimnasio Ambrosini

Damas y varones, nivel inicial

Días: Martes y jueves

Horario: de 19 a 20.30hs

Prof/Instr Mauricio Peralta

HANDBALL 10



Lugar:
Gimnasio y Playón

Infantiles d y v/ sub 12

Días: Lunes, miércoles y viernes

Horario: de 18 a 20:00

Prof/Instr Maria Jose Lizi

Menores Dam y Var (12 a 14)

Días: martes, jueves y sábado

Horario: de 19 a 20:30 (m y j)

10 a 11:00 hs (sábado)

Cadetes Damas (15/16)

Días: Lunes, miércoles y viernes

Horario: de 19 a 21

Prof/Instr Florencia Páez

Cadetes Varones (15/16)

Días: Lunes, miércoles y sab

Horario: de 19 a 20:30 (lun/mier)

11:30 a 12:30 (sáb)

Juveniles/Junior/Sub 19 Dam

Días: Martes/Jueves y Viernes

Horario: 20:30 a 22:30(mar/jue)

21 a 22:30 (vie)

Prof/Instr Florencia Paez

Juveniles Varones (17/18)

Días: Lunes, miércoles y viernes

Horario: de 20:30 a 22hs

Prof/Instr Anahi Balmaceda

Junior (19/20 años) y Primera

Días: Lunes, miércoles y viernes

Horario: de 21 a 22:30 hs

Prof/Instr Facundo Scarpita

Sub 18 Juveniles Damas

Días: Lun, mier y viernes

Horario: de 20 a 22 hs

Prof/Instr Florencia Paez



11

HOCKEY SOBRE CÉSPED

Lugar: Canchas

1a y 5a Damas Bloque A

Días: Lunes, miercoles y viernes

Horario: 21 a 23 hs

6a y 7a Damas Bloque A

Días: Lunes, miercoles y viernes

Horario: de 19 a 21 hs

1a Damas Bloque B

Días: Lunes y miercoles

Horario: 21:30 a 22:30 hs

5a Damas Bloque B

Días: Lunes, martes y miércoles

Horario: 21:30 a 22:30 (L/M) / 21 a 22 (martes)

6a Damas Bloque B

Días: Miércoles y viernes

Horario: de 20 a 21

7a Damas Bloque B

Días: Miercoles y viernes

Horario: 19 a 20 hs

1a Varones

Días: miercoles y viernes

Horario: 21:30 a 23hs

5a Varones

Días: miercoles y viernes

Horario: 20:30 a 21:30

6a Varones

Días:miercoles y viernes

Horario: 20:30 a 21:30

7a Varones

Días: miercoles y viernes

Horario: 20:30 a 21:30 hs

Escuelita

Días: Martes y jueves

Horario: de 18:30 a 20:30

INQUIETOS POR LA NATURALEZA



Lugar: Gimnasio Ambrosini

Solo estudiantes de UNSJ

Días: Sábados

Horario: de 8 a 12hs

Prof/Instr Zappala / Vidal / Castillo



ARTES MARCIALES

Lugar: Gimnasio Ambrosini

Nivel Inicial: Mayores de 16 años

Días: Martes y jueves

Horario: de 20.30 a 22.30hs

Prof/Instr Emiliano Valle

Damas y Varones nivel inicial e intermedio hasta 16 años

Días: Lunes y miércoles

Horario: de 18 a 19:20

Prof/Instr Giselle Fernández

Lugar:
Gimnasio Ambrosini



PESAS

Mayores de 18 años. Damas y Varones

Días: Martes y jueves

Horario: de 12 a 14hs

Prof/Instr Mauricio Peralta

Entrenamiento de alta intensidad desde 18 años

Días: de Lunes a viernes

Horario: lunes, miércoles y viernes de 12.30 a 14hs
martes y jueves de 14 a 18hs

Prof/Instr Claudio Pantano

Mayores de 18 años. Damas y Varones

Días: Lunes, miércoles y viernes

Horarios: 14 a 15hs (Espejo) / 15 a 16 hs (Rivero)

Prof/Instr Valentira Rivero/Sergio Espejo

Musculación femenina. +18 años

Días: Lunes, miércoles y viernes

Horario: de 18 a 19hs

Prof/Instr Graciela Aciar

Mayores de 18 años. Musculación

Días: Lunes, miércoles y viernes

Horario: de 16 a 17hs

Prof/Instr Emilio Orosco

Mayores de 54 años. Damas y Varones

Días: Martes y jueves

Horario: de 9:30 a 10:30 hs

Prof/Instr Cintia Tello

Lugar:

Cancha de Tenis

16



TENIS

Desde 6 años Damas y Varones todas las categorías

Días: Martes y jueves

Horario: de 18 a 20hs

Profesor Pablo Usín

Días: Lunes, miércoles y viernes

Horario: de 16 a 20hs

Profesora Nadia Bustos

VOLEY VARONES



17

Lugar: Gimnasio

Sub 18

Días: Lunes, miér y vier.
Horario: 21 a 23 hs
Profesor Pablo Balmaceda

Sub 16

Días: Lunes, miér y vier.
Horario: de 18 a 19:30
Prof/Instr Ramirez

Mayores

Días: Lunes, miercoles y viernes
Horario: de 21 a 23 hs
Profesor Silvio Fernández

Mini Voley y sub14

Días: Lunes, miér y vier.
Horario: de 18 a 19:30
Prof/Instr Correa

Lugar: Playón/Gimnasio

Escuelita y Universitarios

Días: Lunes, miércoles y viernes
Horario: de 19 a 21:00
Profesor Facundo Quiroga



18

VOLEY DAMAS

Sub 18 y 1a Federadas

Lugar: Gimnasio
Días: Lunes, miercoles y viernes
Horario: 20:30 a 22 / 19 a 21 (vier) hs
Profesora María E. Ramella

Escuelita 6 a 13

Lugar: Playón
Días: Lunes y jueves
Horario: de 18 a 19.30hs
Profesora Valentina Videla

Escuelita Sub12/Sub13

Lugar: Gimnasio
Días: Lunes, miércoles y viernes
Horario: 18 a 19:30

Profesora Carolina Notario

Sub 12 sub 14 sub 16 FEDERADAS

Lugar: Gimnasio y playón
Días: Lunes y miércoles
Horario: 19 a 21 hs
Profesora Gema Mulet

Sub 12 sub 13 sub 14 FEDERADAS

Lugar: Gimnasio
Días: Miércoles
Horario: de 19:30 a 21 hs
Profesora Carolina Notario

Sub 14 y Sub16

Lugar: Gimnasio
Días: Lunes y miercoles
Horario: 20:30 a 22hs
Profesora Alejandra Baigorri

Sub 12, 13 y 14. Federadas

Lugar: Gimnasio

Días: Lunes y viernes

Horario: de 19_30 a 21hs

Profesora Ana B. Lauría

Mini Voley 6 a 13 años

Lugar: Gimnasio y Playón

Días: Lunes y martes

Horario: de 18:30 a 21 hs

Profesora Analía Velardez

Sub 16 y 18

Lugar: Gimnasio

Días: Lunes y miercoles

Horario: de 20:30 a 22:30 hs

Profesora Agostina Nehín

Primera y Master

Lugar: Gimnasio

Días: Viernes

Horario: de 15 a 17 hs

Profesora Baigorri

Escuela Mayores 14 y Universitarias

Lugar: Playón

Días: Martes y jueves

Horario: de 19:30 a 21:00 hs

Profesora Ana B. Lauría

YOGA
Hatha Vinyasa



19

Lugar:
Gimnasio Ambrosini

Mujeres y Varones desde los 16 años

Días: Lunes, miércoles y Viernes

Hora: 10:30 a 11:30 hs.

Inst: Yanina Navas

Lugar:
Gimnasio Ambrosini

20



ZUMBA

Varones y mujeres desde los 16 años

Día: Martes y Jueves

Hora: 18:00 a 19:00 hs.

Inst: Marina Vidal

21 Escuela de WATERPOLO

Adultos +18 años

Días: Martes, jueves y sábados

Hora: 21 a 22 (m/j) / 17 a 19 hs (s)

Prof: Gabriel Larrea

Lugar:

Natatorio Climatizado

22 Desarrollo Motor

Niños y niñas de 5 a 8 años

Días: Lunes y miércoles (Sidán) Martes y jueves (Lisi)

Hora: 18:00 A 19:00

Inst: Leandro Sidan/Maria José Lisi

Lugar:

Cancha sintética

Espera Activa 23

Para la familia que espera a los chicos que se encuentran haciendo deportes

Lugar:

Zona Parrilleros

Días: Lunes y miércoles

Hora: 18:00 a 19:00

Inst: Valentina Rivero

Levantamiento Olimpico (Complemento Deportivo)



24

Desde los 12 años

Días: Lunes y miércoles

Hora: 16:00 A 18:30

Inst: Mauricio Rodriguez



25 NewCom (Voley adaptado)

Para mayores de 50

Martes, jueves y viernes de 13 a 14 hs.

Lugar: Playón

Prof/Instruc: Cintia Tello

26 Adultos Mayores en Movimiento



Días: Lunes, miercoles y viernes

Hora: 12 a 13 hs (lun, mier) Natatorio

11:30 a 12:30 hs (vier) Gimnasio

Profesora Cintia Tello



 **HORARIOS
DE NATACIÓN**

EDADES / CATEGORIAS	PROFESOR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
De 5 a 11 años: Damas y Varones	Facundo MARTIN		10 a 11:30		10 a 11:30		
	Valentina RIVERO	20:30 a 21:30		20:30 a 21:30		20:30 a 21:30	
	Marcelo Zappala		18 a 19:30			18 a 19:30	
	Laura TORNELLO	17 a 18		17 a 18		17 a 18	
De 6 a 12 años	Juan Manuel ESCOBAR		19:30 a 21		19:30 a 21		
	Claudio PANTANO	14:00 a 15:00		14:00 a 15:00		14:00 a 15:00	
De 13 a 17 años	Claudio PANTANO	15 a 16		15 a 16		15 a 16	
De 14 años en adelante	Carlos CASTRO		18:40 a 21		18:40 a 21		
De 5 a 11 años Para Proyecto Competitivo	Lautaro ORTEGA	19:30 a 20:30		19:30 a 20:30		19:30 a 20:30	10:30 a 12
De 5 a 11 años	Gabriela Irina FRANCO	19:30 a 20:30		19:30 a 20:30			
De 12 a 17 años Para Proyecto Competitivo	Lautaro ORTEGA	20:30 a 21:30		20:30 a 21:30		20:30 a 21:30	10:30 a 12
De 18 a 60 años	Franco MUGNANI		8 a 9 hs	8 a 10 hs	8 a 9 hs	8 a 10 hs	
	Gonzalo TELLECHEA	12:20 a 14 hs		12:20 a 14 hs			
	Lautaro ORTEGA		9 a 10 hs		9 a 10 hs		
	NICOLAS ORTEGA	21:30 a 23 hs	22 a 23 hs	21:30 a 23 hs	22 a 23 hs	21:30 a 23 hs	
	Claudio PANTANO	16:00 a 17:00		16:00 a 17:00		16:00 a 17:00	
De 16 a 70 años	Juan Manuel ESCOBAR		14 a 16 hs		14 a 16 hs		
Aquafitness	Gabriela Irina FRANCO	18:30 a 19:30		18:30 a 19:30			
Necesidades educativas especiales	Maria Lilia FERNANDEZ			14 a 16 hs		14 a 16 hs	
54 años en adelante	CINTIA TELLO	10 a 13 hs		10 a 13 hs		10 a 13 hs	
16 a 59 años damas y varones	MARCELO OSCAR FLORES	18 a 19:30 hs	17:40 a 18:45	18 a 19:30 hs	17:40 a 18:45		
10 a 45 años	Juan Manuel GERARDUZZI	10 a 12 hs				10 a 12 hs	
18 años en adelante	Carlos CASTILLO		14 a 16 hs		14 a 16 hs		
	Francisco ARANCIBIA	16 a 17 hs		16 a 17 hs		16 a 17 hs	
De 13 a 17 años	Marcelo Zappalá		18:40 a 19:30 hs		18:40 a 19:30 hs		