

ACTIVIDADES

EN ACJ CENTRO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES



HORARIO



ACTIVIDAD

08.30 a 09.30	Aerolocal**	+15 años	
09.45 a 10.30	Bike**	+15 años	
10.30 a 11.30	FR/HIIT**	+15 años	
11.30 a 12.45	Bike**	+15 años	
11.45 a 12.30	Local c/susp.**	+15 años	
12.15 a 13.00	Stretching**	+15 años	
15.00 a 15.45	Bike**	+15 años	
15.30 a 16.30	Consciente**	+15 años	
16.00 a 16.45	Localizada**	+15 años	
16.30 a 18.00	Plantel de natación		Playa Ramírez
17.00 a 19.30	Deportes*	12 a 17 años	Playa Ramírez
17.00 a 17.45	Bike **	+15 años	
19.00 a 19.45	Body Up**	+15 años	
19.00 a 20.00	Ymca Force**	+15 años	
19.30 a 20.15	Zumba**	+15 años	
19.45 a 20.30	Body Up**	+15 años	

VIGENTES A PARTIR DEL 18/12

HORARIOS JUVENILES

MIÉRCOLES Y VIERNES

20.30 a 21.30 Ritmos +15 años

*salen desde ACJ a las 16.30 hs | **Actividades compartidas con adultos.

Todas las actividades requieren inscripción previa a través de la app ACJ

ACTIVIDADES

EN ACJ CENTRO

MARTES Y JUEVES

 HORARIO

 ACTIVIDAD

09.30 a 10.30	Bike**	+15 años	
10.45 a 11.45	Ymca Circuit**	+15 años	
13.45 a 14.45	FR**	+15 años	
14.45 a 15.30	Pilates**	+15 años	
15.45 a 16.45	Aerocal**	+15 años	
16.00 a 17.00	Deportes T.Individual	12 a 17 años	Gim1
16.00 a 16.45	Consciente**	+15 años	
16.30 a 17.45	Gimnasia Artística		Gim4
17.00 a 18.00	Deportes T.Individual	12 a 17 años	Gim1
17.00 17.45	Bike**	+15 años	
17.00 a 17.45	Gim. Slow**	+15 años	
18.00 a 18.45	YMCA Force	12 a 17 años	Gim3

LUNES A VIERNES

SALA MUSCULACIÓN - 25 CUPOS POR HORA

7.00 a 21.00 +15 años

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO - CADA UNA HORA

15.00 a 18.00 12 a 14 años

*salen desde ACJ a las 16.30 hs | **Actividades compartidas con adultos.

Todas las actividades requieren inscripción previa a través de la app ACJ