

HORARIOS ADULTOS

UNIDAD CENTRO

Colonia 1870 | Tel: 2400 11 16

ESTÁS CULTIVANDO
EL ALMA

ESTÁS HACIENDO
AMIGOS

ESTÁS PRACTICANDO
DEPORTES

ESTÁS EN
CASA



Gimnasias, Wellness y Fitness

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

08.30 a 09.30	Aerolocal	IA	gim1	Andrea
08.30 a 09.15	Consciente y Correctiva	IB	gim5	Vanina
09.30 a 10.30	Gim. Adultos Mayores	IB	gim1	Vanina
10.30 a 11.30	FR/HIIT	IA	gim1-4	Gustavo
11.15 a 12.15	Localizada	IM	gim3	Lato
11.45 a 12.30	Local c/suspensión y estabilidad	IM/A	gim1-4	Gustavo
12.15 a 13.00	Stretching	IB	gim2	Matías
12.30 a 13.15	YMCA Body Up	IM/A	gim4	Andrea
13.30 a 14.30	FR/HIIT	IA	gim4	Gustavo
14.00 a 14.45	Gim. Adultos Mayores	IM	gim3	Fabián
14.30 a 15.15	Pilates	IM	gim4	Alejandra
15.30 a 16.30	Consciente y Correctiva	IM/B	gim4	Alejandra
16.00 a 16.45	YMCA Express	IM/A	gim2-3	Fabián
17.15 a 18.00	Stretching	IB	gim4-3	Alejandra
18.00 a 18.30	YMCA Express	IM/A	gim3	Fabián
18.30 a 19.15	Localizada	IM	gim3	Alejandra
19.15 a 19.45	YMCA Body Up	IA	gim3	Alejandra
19.00 a 20.00	YMCA Force	IA	gim1	Joaquín
19.30 a 20.15	Zumba	IM/A	gim4	Adrián
19.45 a 20.30	YMCA Body Up	IA	gim1	Micaela

MARTES Y JUEVES

08.30 a 09.15	FR/HIIT	IA	gim1-4	Andrea
09.30 a 10.30	FR/HIIT	IM/A	gim4	Adriana
10.45 a 11.45	YMCA Circuit	IA	gim4	Andrea
11.15 a 12.15	Localizada	IM	gim3	Lato
14.45 a 15.30	Pilates	IM	gim3-4	Rossanna
15.00 a 15.45	Consciente y Correctiva	IM/B	gim5	Fabián
15.45 a 16.45	Aerolocal	IM/A	gim1	Rossanna
16.00 a 16.45	Consciente y Correctiva	IM	gim5	Fabián
17.00 a 17.45	YMCA Slow	IM/A	gim3	Rossanna
18.00 a 18.45	YMCA Circuit	IM/A	gim1	Fabián
18.00 a 18.45	Pilates	IM	gim4	Rossanna
19.00 a 19.45	Pilates	IM	gim4	Rossanna
19.00 a 20.00	YMCA Force	IA	gim1	Fabián

MIÉRCOLES Y VIERNES

20.30 a 21.30	Ritmos	IM	gim4	Adrián
---------------	--------	----	------	--------

SÁBADOS

09.45 a 10.45	FR/HIIT	IA	gim3	Adriana
11.00 a 11.45	Zumba	IM	gim4	Adrián
11.15 a 12.15	YMCA Circuit	IA	gim1	Andrea
11.15 a 12.15	Localizada	IM	gim3	Lato

YMCA Bike

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

07.30 a 08.15	IM	Andrea
09.45 a 10.30	IM/A	Andrea
11.30 a 12.15	IA	Andrea
12.30 a 13.15	IA	Gustavo
15.00 a 15.45	IM/A	Fabián
17.00 a 17.45	IM/A	Fabián
18.45 a 19.30	IA	Micaela
20.45 a 21.30	IA	Micaela

MARTES Y JUEVES

07.30 a 08.15	IM	Andrea
09.30 a 10.30	IA	Andrea
17.00 a 17.45	IM/A	Fabián
19.00 a 19.45	IA	Sofía
20.15 a 21.00	IA	Fabián

Actividades Acuáticas

HIDROGIMNASIA

lu mi vi	10.45 a 11.30	IM	Vanina
lu mi vi	14.15 a 15.00	IA	Adriana

FITNESS ACUÁTICO

lu mi vi	07.30 a 08.15	IM	Lucía
lu mi vi	17.00 a 17.45	IA	Micaela
ma ju	08.15 a 09.15	IA	Adriana
ma ju	20.00 a 21.00	IA	Sofía
sa	11.00 a 11.45	IA	Adriana

PISCINA FAMILIAR

sábados	12.00 a 15.00
---------	---------------

NATACIÓN LIBRE

turnos de 1 hora ó 45 min		
lu mi vi	07.00 a 14.15	IB/M/A
lu mi vi	15.00 a 17.00	IB/M/A
lu mi vi	17.45 a 19.15	IB/M/A
lu mi vi	19.45 a 21.30	IB/M/A
ma ju	07.00 a 19.15	IB/M/A
ma ju	20.00 a 21.30	IB/M/A
sa	07.00 a 15.00	IB/M/A

ENSEÑANZA DE NATACIÓN

lu mi vi	08.30 a 09.15	principiantes
lu mi vi	08.30 a 09.30	intermedios
lu mi vi	09.15 a 10.00	principiantes
lu mi vi	17.45 a 18.30	princ./inter.

Deportes

lu mi vi	07.30 a 08.30	Fútbol +18	gim1	Fridi
lu mi vi	07.30 a 08.30	Básquetbol +18	gim3-2	Fridi
miércoles	09.30 a 10.30	Fútbol +18	gim1	Lato
lu mi vi	10.30 a 12.00	Vóleybol +18 nivel2	gim2	Fridi
lunes	12.30 a 13.45	Fútbol +40	gim1	Lato
mi vi	12.30 a 14.30	Fútbol +40	gim1	Lato
lu mi vi	12.30 a 13.45	Básquetbol +18	gim3	Fridi
lu mi vi	18.30 a 20.00	Pelota de mano	3er subsuelo	Santiago
lu mi vi	18.30 a 20.00	Trinquetes chico y grande	3er subsuelo	Santiago
lu mi vi	20.00 a 21.30	Pelota de mano	3er subsuelo	Santiago
lu mi vi	20.00 a 21.30	Trinquetes chico y grande	3er subsuelo	Santiago
lunes	20.15 a 21.15	Básquetbol +18	gim3	Aldo
mi vi	20.15 a 21.15	Vóleybol +18	gim3	Aldo
lu mi	20.30 a 21.30	Fútbol +18	gim1	Guillermo
lu vi	20.30 a 21.30	Básquetbol +18	gim3	Aldo
lunes	20.30 a 21.30	Vóleybol +18	gim2	Aldo
ma ju	12.30 a 14.30	Fútbol +18	gim1	Lato
ma ju	12.30 a 13.45	Básquetbol +18	gim3	Fridi
ma ju	19.00 a 20.15	Vóleybol enseñanza 1y2	gim2	Leandro
ma ju	20.00 a 21.00	Vóleybol recreativo 1y2	gim2	Aldo
ma ju	20.15 a 21.30	Fútbol +40	gim1	Guillermo
sábados	11.30 a 13.30	Vóleybol +18	gim2	Fridi
sábados	12.30 a 15.00	Fútbol +18	gim1	Lato
sábados	12.30 a 14.00	Básquetbol +18	gim3	Fridi

Disciplinas Orientales

lu mi vi	15.30 a 16.15	Yoga	Jonhatan
lu mi vi	16.30 a 17.30	Yoga	Jonhatan
ma ju	10.45 a 11.30	Yoga	Laura

Sala de Musculación

LUNES a VIERNES

07.00 a 21.00

SÁBADOS

07.00 a 15.00

reservas por hora

Espalda Sana (Programa especial)

lu mi vi	19.00 a 19.30
lu mi vi	19.45 a 20.30

gim4	Ana
piscina	Ana

consultar en Depto. Socios

Todas las actividades requieren inscripción previa, lo que nos permite respetar el aforo correspondiente. Recuerda realizar tu reserva a través de la app ACJ. Disponible para iOS y Android.