



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

LUNES 10	09.45 a 10.45 hs Grupo de Alzheimer y Adultos Mayores Valeria y Lucía Gim. 3 ACJ CENTRO	11.00 a 11.45 hs Clase especial de Hidrogimnasia Valeria y Adriana ACJ CENTRO	18.00 hs. Clase especial de Aerolocal Andrea y Fabián ACJ CENTRO	18.45 a 19.45 hs. Bike Mica y Mateo ACJ CENTRO	
MARTES 11	08.15 a 09.15 hs. Clase especial de Fitness acuático Cecilia y Adriana ACJ CENTRO	18.00 hs Clase especial de Fitness Acuático Rossana y Valeria ACJ CENTRO	19.00 hs. Clase especial de pilates Valeria y Rossanna Gim. 6 ACJ CENTRO	19.45 a 20.30 hs. Zumba especial Claudia Gim 6. ACJ CENTRO	20.15 a 21.00 hs. Clase especial Yoga y Stretching Jonhatan y Fabián Gim. 5 ACJ CENTRO
MIÉRCOLES 12	11.00 a 12.30 hs. Clase especial de pilates y stretching Gim. 5 Lucía ACJ CENTRO	17.00 hs Fitness Acuático Adriana y Martín ACJ CENTRO			
JUEVES 13	11.00 hs. La Red de Actividad Física del Uruguay invita al lanzamiento del "Día Mundial de la Actividad Física Mes Verde" Sala Acuña de Figueroa - Edificio Anexo del Palacio Legislativo	15.45 hs. Consciente y stretching Fabián Gim. 5 ACJ CENTRO	15.00 a 15.45 hs. Clase especial grupo Alzheimer y Aerolocal Leandro y Rossanna Gim 3 ACJ CENTRO	19.00 a 21.00 hs. Ymca circuit y Estabilidad y Suspensión Gim. 4 ACJ CENTRO	19.00hs. Bike, Ymca Force y Power ¡entrenan juntos! Con Bettina, Carlos, Pahola y Luciana. ACJ PORTONES
VIERNES 14	09.30 a 10.15 hs. Clase especial de zumba Claudia Gim. 6 ACJ CENTRO	19.00 a 21.00 hs. Ymca Force & Ymca Circuit Fabián y Mica gim. 4, 3 y 1 ACJ CENTRO	Clase especial combinada de ritmos y zumba Claudia ACJ CENTRO		

En todas las clases se realizarán actividades diferentes haciendo alusión a los 114 años de la Acj y día mundial de la actividad física.

En los deportes de paleta, fútbol, básquet y voleibol algunas clases realizarán campeonatos internos y/ o recibirán invitados.

En las clases de Natación sumamos piscinas en forma individual o con relevos.



114 años **ACJ MONTEVIDEO**
Cambiando **vidas**,
construyendo **sueños**.

