

 ACJ CENTRO

# CLASES HORARIOS

 enero 2022
 

 JÓVENES Y  
ADULTOS

## DEPORTES

### LUNES, MÉRCOLES Y VIERNES

12:30 a 14:00	Básquetbol +40	Gim. 3
12:30 a 14:30	Fútbol	Gim. 1
18:30 a 19:30	Paleta	Trinquetes
18:30 a 19:30	Pelota de mano	Trinquetes
19:15 a 20:15	Vóleibol femenino nivel 2 Y 3	Gim. 2
19:30 a 20:30	Paleta	Trinquetes
19:30 a 20:30	Pelota de mano	Trinquetes
20:15 a 21:15	Vóleibol con fundamento nivel 2 Y 3	Gim. 2
20:30 a 21:30	Paleta	Trinquetes
20:30 a 21:30	Pelota de mano	Trinquetes
20:30 a 22:00	Fútbol	Gim. 1
20:45 a 21:30	Vóleibol nivel 3 recerativo	Gim. 3

### MARTES Y JUEVES

13:30 a 14:45	Básquetbol +18	Gim. 1
13:30 a 14:45	Vóleibol con fundamento nivel 2	Gim. 2
19:00 a 20:00	Vóleibol recerativo +35	Gim. 2
19:00 a 20:00	Básquetbol	Gim. 3
20:00 a 21:00	Vóleibol enseñanza	Gim. 2
20:00 a 21:00	Vóleibol recerativo nivel 1 Y 2	Gim. 3
20:00 a 21:30	Fútbol + 45	Gim. 1

### SÁBADOS

11:00 a 12:30	Vóleibol nivel 1 -2 Y 3	Gim. 1
12:30 a 14:00	Vóleibol recreativo	Gim. 2
12:30 a 14:00	Fútbol	Gim. 1
12:30 a 14:30	Básquetbol	Gim. 3

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

📍 ACJ CENTRO

# CLASES HORARIOS

enero 2022



JÓVENES Y ADULTOS

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS

### LUNES, MÉRCOLES Y VIERNES

07:00 a 16:15	Nado libre +15
07:00 a 08:30	Espacio plantel natación +15
07:30 a 08:15	Fitness acuático
08:30 a 09:15	Hidrogimnasia
08:30 a 09:30	Enseñanza natación Inter. Av. +15
11:00 a 11:45	Hidrogimnasia
14:00 a 14:45	Hidrogimnasia
17:00 a 17:45	Fitness acuático
17:00 a 17:45	Enseñanza natación Principiantes +15
17:45 a 18:30	Enseñanza natación Prin. Inter. Av. +15
17:45 a 18:45	Plantel natación +15
19:45 a 22:00	Nado libre +15
20:00 a 20:45	Enseñanza natación Prin. Inter. +15
20:00 a 21:30	Plantel natación +15
20:45 a 21:30	Vóleibol acuático - lunes y miércoles

### MARTES Y JUEVES

07:00 a 18:00	Nado libre +15
08:15 a 09:15	Fitness acuático
08:30 a 09:15	Enseñanza natación Intermedio
09:15 a 10:00	Hidrogimnasia
16:00 a 16:45	Hidrogimnasia
18:00 a 18:45	Fitness acuático
18:00 a 18:45	Natación Super Avanzados +15
20:00 a 21:00	Fitness acuático
20:00 a 22:00	Nado libre +15

### SÁBADOS

07:00 a 10:30	Piscina libre +15
10:30 a 11:15	Fitness acuático
12:00 a 15:00	Piscina libre +15
12:00 a 15:00	Piscina familiar

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

 ACJ CENTRO

# CLASES HORARIOS

enero 2022


 JÓVENES Y  
ADULTOS

## FITNESS Y WELLNESS

### LUNES, MÉRCOLES Y VIERNES

07:30 a 08:15	YMCA Bike	Gim. 6
08:30 a 09:30	Aerolocal	Gim. 1
09:45 a 10:30	YMCA Bike	Gim. 6
09:45 a 10:45	Gimnasia adultos mayores	Gim. 3
10:30 a 11:30	Aerolocal	Gim. 4
11:45 a 12:30	Suspensión y estabilidad	Gim. 4
12:00 a 12:45	Stretching	Gim. 5
12:45 a 13:30	YMCA Bike	Gim. 6
13:00 a 13:45	Gimnasia adultos mayores	Gim. 5
13:45 a 14:30	Aerolocal	Gim. 4
14:30 a 15:15	Pilates	Gim. 3
15:15 a 16:00	Gimnasia Consciente +12	Gim. 3
16:00 a 16:45	Aerolocal +12	Gim. 3
17:00 a 17:45	Stretching +15	Gim. 4
17:45 a 18:30	YMCA Bike	Gim. 6
18:00 a 18:45	Aerolocal +15	Gim. 4
18:45 a 19:45	YMCA Bike +15	Gim. 6
19:00 a 20:00	YMCA Force +15	Gim. 4 o 3
20:00 a 20:45	Zumba	Gim. 4
20:00 a 20:45	Zumba online	Virtual
20:00 a 20:45	YMCA Body Up	Gim. 3 o 4
20:45 a 21:30	Ritmos	Gim. 4
20:45 a 21:30	Ritmos online	Virtual
20:50 a 21:30	YMCA Bike	Gim. 6

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

 ACJ CENTRO

# CLASES HORARIOS

enero 2022


 JÓVENES Y  
ADULTOS

## FITNESS Y WELLNESS

### MARTES Y JUEVES

07:00 a 07:30	Gimnasia express	Gim. 4
07:30 a 08:15	Suspensión y estabilidad	Gim. 4
07:30 a 08:15	YMCA Bike	Gim. 6
08:00 a 08:45	Gimnasia Consciente	Gim. 5
08:30 a 09:15	FR HITT	Gim. 4
09:00 a 09:45	Pilates	Gim. 5
09:30 a 10:30	FR HITT	Gim. 3
10:00 a 10:45	Tai Chi	Gim. 5
11:00 a 12:00	Yoga	Gim. 5
11:00 a 12:00	Stretching	Gim. 4
15:00 a 15:45	Aerolocal +12	Gim. 3
16:00 a 16:45	Gimnasia Consciente	Gim. 5
17:00 a 17:45	YMCA Bike	Gim. 6
17:00 a 17:45	Pilates +12	Gim. 3
18:00 a 18:45	YMCA Bike	Gim. 6
18:00 a 18:45	Localizada +15	Gim. 4
19:00 a 19:45	Pilates	Gim. 4
19:00 a 19:45	YMCA Circuit + 15 años	Gim. 1
19:00 a 20:00	Yoga	Gim. 5
20:00 a 21:00	Estabilidad y suspensión	Gim 4
20:15 a 21:00	YMCA Bike	Gim. 6

### SÁBADOS

09:15 a 10:15	FR-HIIT	Gim. 3
10:30 a 11:15	YMCA Circuit	Gim. 3
11:30 a 12:30	Zumba	Gim. 4

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

📍 ACJ CENTRO

# CLASES HORARIOS

enero 2022



JÓVENES Y  
ADULTOS

## SALA DE MUSCULACIÓN

### LUNES A VIERNES

07:00 a 22:00 Sala de musculación +15

### SÁBADOS

07:00 a 15:00 Sala de musculación +15

## PROGRAMAS ESPECIALES

Solicitar entrevista previa en departamento de Socios

### ESPALDA SANA

Lunes y miércoles Gimnasia Gim. 5  
19:00 a 20:00

Viernes Hidrogimnasia Piscina  
20:30 a 21:30

### REHABILITACIÓN DE LESIONES

Lunes y miércoles Gimnasia - Sala Sala  
17:00 a 18:00

Viernes Hidroterapia Piscina  
19:45 a 20:30

Lunes, miércoles y viernes Hidrogimnasia  
Dolencias y Fibromialgia Piscina  
14:50 a 15:30

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