

📍 ACJ PORTONES

CLASES HORARIOS

enero 2022



JÓVENES Y
ADULTOS

LUNES, MÉRCOLES Y VIERNES

07:00 a 22:00	Musculación y Cardio
07:00 a 07:30	Ymca Force
07:00 a 08:15	Nado libre
07:30 a 08:15	Ymca Bike
08:00 a 20:00	Tenis - reservar cancha
08:15 a 09:00	Hidrogimnasia
08:15 a 09:00	Pool Running - sin docente
08:30 a 09:15	Aerolocal
09:15 a 10:00	Aprende a Nadar 24 clases - Inscripción previa
09:15 a 12:00	Nado libre
10:00 a 10:45	Perfecciona tu nado
10:15 a 11:00	Chi Kung
11:00 a 12:00	Vóleibol
12:00 a 13:15	Preguardavidas
12:15 a 13:00	Ymca Bike
13:15 a 14:15	Nado libre
13:30 a 14:30	Aerolocal
15:45 a 16:15	Nado libre
16:15 a 17:00	Aerolocal
17:15 a 18:00	YMCA Circuit
18:15 a 19:00	Zumba
18:15 a 19:00	Free Bike - sin docente
18:30 a 19:15	Nado libre
19:15 a 20:00	YMCA Force
19:15 a 20:00	Ymca Bike
19:15 a 20:00	Aerolocal
19:30 a 20:15	Hidrogimnasia
19:30 a 20:15	Pool Running - sin docente
20:00 a 21:00	Básquetbol
20:15 a 21:00	Free Bike - sin docente
20:15 a 21:00	FR HIIT
20:15 a 22:00	Nado libre
21:00 a 22:00	Fútbol +18
21:00 a 22:00	Plantel Natación Master

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

📍 ACJ PORTONES

CLASES HORARIOS

enero 2022



JÓVENES Y
ADULTOS

LUNES Y MÉRCOLES

09:20 a 10:05	Yoga
13:00 a 13:30	Core Training
19:45 a 20:30	Tenis +18

VIERNES

09:20 a 10:05	Pilates
---------------	---------

SÁBADOS

07:30 a 08:30	Fútbol +35
08:00 a 09:30	Nado libre
09:00 a 14:00	Tenis - reservar cancha
09:00 a 14:00	Musculación y Cardio
10:00 a 11:00	Vóleibol +18
10:45 a 13:45	Nado libre
11:30 a 12:15	Piscina familiar
12:15 a 13:00	Piscina familiar
13:00 a 13:45	Piscina familiar

📍 ACJ PORTONES

CLASES HORARIOS

enero 2022



JÓVENES Y
ADULTOS

MARTES Y JUEVES

07:00 a 07:30	Core Training
07:00 a 21:30	Musculación y Cardio
07:00 a 08:00	Nado libre
07:30 a 08:30	Fútbol +35
08:00 a 20:00	Tenis - reservar cancha
08:00 a 08:45	Hidrogimnasia
08:00 a 08:45	Pool Running - sin docente
08:45 a 09:15	Nado libre
09:00 a 09:45	FR HIIT
10:30 a 11:30	Nado libre
11:00 a 11:45	Gimnasia Pre Hidro
12:15 a 13:00	Hidrogimnasia
12:15 a 13:00	Pool Running - sin docente
13:15 a 14:15	Nado libre
13:45 a 14:30	Rehabilitación de lesiones en piscina
14:45 a 15:30	Rehabilitación de lesiones en sala
18:00 a 18:45	Free Bike - sin docente
18:00 a 22:00	Nado libre
18:00 a 18:45	Zumba
19:00 a 20:00	Vóleibol
19:00 a 19:45	Fitness Acuático
19:00 a 19:45	Yoga - online
19:00 a 19:45	Aerolocal
19:00 a 19:45	Ymca Bike
19:45 a 20:30	Aprende a Nadar 24 clases -Inscripción previa
20:00 a 21:00	Fútbol +35
20:00 a 21:00	Power
20:15 a 21:00	Free Bike - sin docente
20:15 a 21:00	YMCA Force
20:30 a 21:15	Perfecciona tu nado
21:15 a 22:00	Plantel Juvenil Natación