

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

07:00 a 22:00	Sala de Musculación
08:00 a 13:00	Tenis - reservar cancha
19:00 a 22:00	Tenis - reservar cancha
07:00 a 07:30	Ymca Force
07:00 a 08:00	Nado libre
07:30 a 08:15	Ymca Bike
08.15 a 09.00	Hidrogimnasia
08.15 a 09.00	Pool Running (sin docente)
08:30 a 09:15	Aerolocal
09:00 a 09:45	Aprende a Nadar (24 clases -Ins. Previa)
09:00 a 12:00	Nado libre
09:45 a 10:30	Perfecciona tunado
09:25 a 10:10	Yoga
10:15 a 11:00	Chi Kung
11:15 a 12:00	Pilates
11:00 a 12:00	Vóleibol (Inter.-Avan.)
12:00 a 13:15	Preguardavidas
12:15 a 13:00	Ymca Bike
13:15 a 14:00	Nado libre
13:30 a 14:30	Aerolocal
16:45 a 17:30	Aerolocal
17:30 a 18:15	YMCA Circuit
18:20 a 19:05	Zumba
18:30 a 19:15	Nado libre
19:15 a 20:00	YMCA Force
19:15 a 20:00	Ymca Bike
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	HIIT
20:15 a 22:00	Nado libre
20.45 a 22:00	Plantel Natación Master
21:00 a 22:00	Fútbol +18

VIERNES

13:00 a 13:30	Stretching
---------------	------------

LUNES Y MIÉRCOLES

13:00 a 13:30 Core Training
19:00 a 20:00 Tenis

MARTES Y JUEVES

07:00 a 22:00 Sala de Musculación
08:00 a 22:00 Tenis - reservar cancha
07:00 a 07:45 Nado libre
07:30 a 08:30 Fútbol +35
07:45 a 08:30 Hidrogimnasia
07:45 a 08:30 Pool Running (sin docente)
08:30 a 09:15 HIIT
08:45 a 09:30 Aprende a Nadar | 24 clases - Inscripción
08:45 a 09:30 Nado libre
10:15 a 11:15 Nado libre
11:15 a 12:00 Gimnasia Pre Hidro
12:15 a 13:00 Hidrogimnasia
12:15 a 13:00 Pool Running (sin docente)
13:00 a 15:00 Nado libre
13:45 a 14:30 Rehabilitación de lesiones en piscina
14:45 a 15:30 Rehabilitación de lesiones en sala
17:15 a 22:00 Nado libre
17:00 a 18:00 Pilates
18:00 a 18:45 Zumba
18:20 a 19:20 Yoga
18:00 a 18:45 Perfeccioná tu nado
18:45 a 20:00 Vóleibol
19:00 a 19:45 Fitness Acuático
19:00 a 19:45 Aerolocal
19:00 a 19:45 Ymca Bike
19:45 a 20:30 Aprende a Nadar | 24 clases - Inscripción
20:00 a 21:00 Fútbol +35
20:00 a 21:00 Power
20:15 a 21:00 YMCA Force
21:05 a 21:45 Core Training
20:30 a 21:15 Perfeccioná tu nado

Todas las actividades requieren inscripción previa a través de la **app ACJ**
La actualización de los horarios puede diferir. Se sugiere chequear en la app.

ADULTOS

SÁBADOS

07:00 a 20:00	Sala de Musculación
07:00 a 09:30	Nado libre
07:30 a 08:30	Fútbol +35
08:00 a 20:00	Tenis - reservar cancha
11:00 a 12:00	Nado libre
12:15 a 13:00	Hidrogimnasia
12:15 a 13:00	Pool Running (sin docente)
13:15 a 20:00	Nado libre
14:00 a 20:00	Piscina Familiar