

**LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES**

07:00 a 22:00	Sala de Musculación
07:00 a 07:30	Ymca Force
07:00 a 11:15	Nado libre
07:30 a 08:15	Ymca Bike
08:00 a 22:00	Tenis - reservar cancha
08:30 a 09:15	Hidrogimnasia
08:30 a 09:15	Aerolocal
08:30 a 09:15	Pool Running (sin docente)
09:15 a 10:00	Hidrogimnasia (abril - noviembre)
09:15 a 10:00	Pool Running (sin docente)
09:15 a 13:00	Nado libre
09:25 a 10:10	Yoga
09:45 a 10:15	Enseñanza de Vóleibol
10:00 a 10:45	Aprende a Nadar   24 clases - Inscripción previa
10:45 a 11:30	Perfecciona tu nado
10:15 a 11:00	Chi Kung
10:15 a 11:00	Vóleibol (Principiantes)
11:15 a 12:00	Pilates
11:00 a 12:00	Vóleibol (inter. - avanzados)
12:00 a 13:15	Preguardavidas
12:15 a 13:00	Ymca Bike
12:15 a 13:15	Nado Libre
13:15 a 14:00	Nado libre
13:30 a 14:30	Aerolocal
14:30 a 15:15	Vóleibol (recreativo)
15:15 a 16:15	Nado libre
16:15 a 17:00	Aerolocal
17:15 a 18:00	YMCA Circuit
17:45 a 19:15	Nado libre
18:15 a 19:00	Zumba
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	FR HIIT
20:15 a 22:00	Nado Libre
21:00 a 22:00	Fútbol +18
21:00 a 22:00	Plantel Natación Master

---

**LUNES Y MIÉRCOLES**

---

13:00 a 13:30 Core Training

---

**VIERNES**

---

13:00 a 13:30 Stretching

---

**MARTES Y JUEVES**

---

07:00 a 22:00	Sala de Musculación
07:00 a 07:30	Ymca Force
07:00 a 22:00	Musculación y Cardio
07:00 a 08:30	Nado libre
07:30 a 08:30	Fútbol +35
08:00 a 08:45	Hidrogimnasia
08:00 a 22:00	Tenis - reservar cancha
08:00 a 08:45	Pool Running (sin docente)
08:30 a 09:15	FR HIIT
08:45 a 11:00	Nado Libre
09:30 a 10:15	Aprende a Nadar   24 clases. Inscrip previa
11:00 a 11:45	Gimnasia Pre Hidro
11:15 a 12:00	Hidrogimnasia
11:15 a 12:00	Pool Running (sin docente)
12:00 a 12:45	Hidrogimnasia
12:00 a 12:45	Pool Running (sin docente)
13:00 a 14:00	Nado libre
13:45 a 14:30	Rehabilitación de lesiones en piscina
14:45 a 15:30	Rehabilitación de lesiones en sala
15:00 a 16:45	Nado Libre
17:15 a 22:00	Nado libre
17:00 a 17:45	Pilates
18:00 a 18:45	Zumba
18:00 a 18:45	Perfecciona tu nado
18:15 a 19:15	Yoga
18:45 a 19:15	Enseñanza de Vóleibol

---

**MARTES Y JUEVES**

---

19:00 a 19:45	Fitness Acuático
19:00 a 19:45	Aerolocal
19:00 a 19:45	Ymca Bike
19:15 a 20:00	Vóleibol
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	YMCA Force
21:05 a 21:45	Core Training
20:30 a 21:15	Perfecciona tu nado

---

**SÁBADOS**

---

07:00 a 18:00	Sala de Musculación
08:00 a 18:00	Tenis - reservar cancha
07:30 a 08:30	Fútbol +35
07:00 a 11:45	Nado Libre
10:00 a 11:00	Vóleibol +18 (sin docente)
12:15 a 13:00	Pool Running (sin docente)
12:15 a 13:00	Hidrogimnasia
13:00 a 14:00	Nado Libre
14:00 a 18:00	Piscina Familiar
16:00 a 18:00	Nado Libre

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.