

# JUVENILES 14 Y 17 AÑOS | ACJ CENTRO

HORARIOS MARZO - NOVIEMBRE 2023

## LUNES, MÉRCOLES Y VIERNES

08:00 a 21:00	Sala de Musculación	Sala
09:00 a 14:00	Natación Libre - Avanzados	Cubo de nado libre
08:30 a 09:15	Gimnasia Aerolocal	Gim. 1   6
08:30 a 09:30	Natación	Cubo 5
09:45 a 10:45	Fútbol +16 c/adultos	Gim. 1
09:45 a 11:00	Vóleibol c/fundamentos	Gim. 2
14:30 a 15:15	Pilates	Gim. 5   6
16:00 a 17:00	Handbol	Gim. 1
16:00 a 16:45	Aerolocal	Gim. 6
16:15 a 17:45	Natación Entrenamiento	Piscina
16:50 a 17:35	Bike	Bike
17:00 a 18:00	Vóleibol	Gim. 1
17:00 a 17:45	Stretching	Gim. 6
17:00 a 18:00	Paleta	Cancha Paleta
17:00 a 17:45	Fitness Acuático	Piscina Grande
17:45 a 18:30	Bike	Bike
18:30 a 19:15	Básquetbol	Gim. 3
18:30 a 19:15	Yoga	Gim. 5
19:15 a 20:15	Fútbol	Gim. 1
19:00 a 20:00	Ymca Force	Gim. 3   4
19:15 a 20:00	Core Training	Gim. 3
19:45 a 20:30	Natación Enseñanza	Piscina G y Chica
20:00 a 20:45	Zumba	Gim. 6
19:45 a 21:00	Natación Libre - Avanzados	Piscina Grande

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.

\*15 a 17 años ver más propuestas de horarios de Adultos

# JUVENILES 14 Y 17 AÑOS | ACJ CENTRO

## HORARIOS MARZO - NOVIEMBRE 2023

### MARTES Y JUEVES

08:00 a 21:00	Sala de Musculación	Sala
08.30 a 09:30	Gimnasia FR-HIIT	Gim 6
09:15 a 10:00	Natacion enseñanza	Cubo 1 y 5
10:30 a 11:15	Gimnasia YMCA Circuit	Gim 3 Y 4
12:30 a 13:45	Básquetbol Femenino Enseñanza	Gim. 3
12:30 a 13:45	Básquetbol Masculino Enseñanza	Gim. 3
16:30 a 18:00	Gimnasia Artística	Gim. 4
17:00 a 18:00	Deportes	Gim. 1
17:00 a 17:45	Bike	Bike
17:00 a 17:45	Pilates	Gim. 6
17:15 a 18:00	Natación Enseñanza	Piscina Grande
17:45 a 19:00	Acrobacia en Telas	Gim. 4
18:00 a 19:00	Vóleibol Avanzados	Gim. 2
18:00 a 18:45	Bike	Bike
18:00 a 18:45	Fitness Acuático	Piscina Chica
18:00 a 19:15	Natación Entrenamiento	Cubo 3 y 4
19:00 a 20:00	Escalada	3er subsuelo
19:15 a 20:00	Natación Enseñanza	Piscina Grande
19:45 a 21:00	Natación Libre (Nivel Avanzados)	Piscina Grande

### SÁBADOS

09:00 a 14:00	Natación Libre	Piscina
09:00 a 14:00	Sala de Musculación	
09:15 a 10.15	FR HIIT	Gim. 6
10:00 a 11:00	Acrobacia en Telas	Gim. 4
11.30 a 12.15	YMCA CIRCUIT	Gim. 4
11.30 a 12.30	ZUMBA	Gim. 6

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.

\*15 a 17 años ver más propuestas de horarios de Adultos