

ADULTOS | ACJ PORTONES

HORARIOS MARZO - NOVIEMBRE 2023

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 08:15	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	Hidrogimnasia
09:00 a 09:45	Pool Running (sin docente)
09:00 a 10:30	Nado Libre
09:25 a 10:10	Yoga
09:45 a 10:30	Aprende a Nadar (24 clases -Ins. Previa)
10:15 a 11:00	Chi Kung
10:15 a 11:00	Enseñanza de Voleibol
10:30 a 11:15	Perfecciona tu nado
11:00 a 12:00	Vóleibol (Interm.-Avzdo.)
11:15 a 14:00	Nado libre
11:15 a 12:00	Pilates
12:00 a 13:15	Preguardavidas
12:15 a 13:00	Ymca Bike
13:00 a 13:30	Core Training
13:00 a 13:30	Stretching
13:30 a 14:30	Aerolocal
16:15 a 17:00	Aerolocal
17:15 a 18:00	YMCA Circuit
17:45 a 18:30	Nado libre
18:20 a 19:05	Zumba
19:15 a 20:10	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
21:00 a 22:00	Fútbol +18
20.45 a 22:00	Plantel Natación Master

ADULTOS | ACJ PORTONES

HORARIOS MARZO - NOVIEMBRE 2023

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
08:30 a 09:30	Nado Libre
09:30 a 10:15	Aprende a Nadar 24 clases - Inscripción previa
11:15 a 12:00	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 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 16:00	Nado Libre
17:00 a 17:45	Pilates
18:00 a 18:45	Zumba
18:00 a 18:45	Perfecciona tu nado
18:00 a 22:00	Nado libre
18:15 a 19:15	Yoga
18:45 a 19:15	Enseñanza de Voleibol
19:15 a 20:00	Voleibol
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 -Ins. Previa)
20:00 a 21:00	Fútbol +35
20:00 a 21:00	Power
20:15 a 21:00	YMCA Force
20:30 a 21:15	Perfecciona tu nado
21:05 a 21:45	Core Training

ADULTOS |  **ACJ PORTONES**
HORARIOS MARZO - NOVIEMBRE 2023

SÁBADOS

07:00 a 20:00	Sala de Musculación
08:00 a 20:00	Tenis - reservar cancha
07:30 a 08:30	Fútbol +35
07:00 a 08:45	Nado Libre
12:15 a 13:00	Hidrogimnasia
12:15 a 13:00	Pool Running (sin docente)
13:15 a 14:00	Nado Libre
14:00 a 20:00	Piscina Familiar
16:00 a 20:00	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.