

**DEPORTES****LUNES, MÉRCOLES Y VIERNES**

07:30 a 08:30	Fútbol +18	Gim. 1
09:45 a 10:45	Fútbol + 18	Gim. 1
12:30 a 14:00	Básquetbol +40	Gim. 3
12:30 a 14:30	Fútbol	Gim. 1
18:30 a 19:30	Paleta	Trinquetes
18:30 a 19:30	Pelota de Mano	Trinquetes
19:00 a 20:15	Vóleibol con Fund. nivel 1 Y 2	Gim. 2
19:30 a 20:30	Paleta	Trinquetes
19:30 a 20:30	Pelota de Mano	Trinquetes
20:15 a 21:30	Vóleibol Femenino nivel 2 Y 3	Gim. 2
20:30 a 21:30	Paleta	Trinquetes
20:30 a 21:30	Pelota de Mano	Trinquetes
20:15 a 21.45	Fútbol	Gim. 1
20:00 a 22:00	Vóleibol Nivel 3 recreativo	Gim. 3

**MARTES Y JUEVES**

12:30 a 13:30	Básquetbol +18	Gim. 1
13:30 a 14:45	Vóleibol con Fundamento nivel 2	Gim. 3
19:00 a 20:00	Vóleibol Recerativo +35	Gim. 2
19:00 a 20:00	Básquetbol	Gim. 3
19.00 a 20.00	Fútbol 18 a 45 años	Gim. 1
20:00 a 21:00	Vóleibol Enseñanza nivel 1	Gim. 2
20:00 a 21:00	Vóleibol C/ Fundamento nivel 2 y 3	Gim. 3
20:00 a 21:30	Fútbol + 45	Gim. 1

**SÁBADOS**

11:00 a 12:30	Vóleibol nivel 1 -2 Y 3	Gim. 1
12:30 a 14:00	Vóleibol recreativo	Gim. 2
12:30 a 14:00	Fútbol	Gim. 1
12:30 a 14:30	Básquetbol	Gim. 3

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



**ACTIVIDADES ACUÁTICAS****LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES**

07:00 a 08:30	Nado Libre +15
09:30 a 15:00	Nado Libre +15
07:00 a 08:30	Espacio Plantel Natación +15
07:30 a 08:15	Fitness Acuático
08:30 a 09:15	Hidrogimnasia
08:30 a 09:30	Enseñanza Natación. Todos niveles +15
11:00 a 11:45	Hidrogimnasia
14:00 a 14:45	Hidrogimnasia
17:00 a 17:45	Fitness Acuático
17:00 a 17:45	Enseñanza Natación. Princ. Inter. +15
17:45 a 18:30	Enseñanza Natación. Todos niveles +15
17:45 a 18:45	Espacio Plantel Natación +1
19:45 a 22:00	Nado libre +15
19.45 a 20.30	Enseñanza Natación. Todos niveles +1
20:00 a 21:30	Plantel natación +15
20:30 a 21:30	Vóleibol Acuático - Lunes y Miércoles

**MARTES Y JUEVES**

07:00 a 09:15	Nado libre +15
11:00 a 15:00	Nado libre +15
08:15 a 09:15	Fitness Acuático
08:30 a 09:15	Enseñanza Natación. Inter. Avanzados
08:30 a 09:15	Enseñanza Natación. Princ. Inter.
09:15 a 10:00	Enseñanza Natación. Inter. Avanzados
09:15 a 10:00	Hidrogimnasia
09:30 a 10:15	Enseñanza Natación. Avanzados +15
16:00 a 16:45	Hidrogimnasia
18:00 a 18:45	Fitness Acuático
18:00 a 18:45	Natación Super Avanzados +15
20:00 a 21:00	Fitness Acuático
20:00 a 22:00	Nado Libre +15

**SÁBADOS**

07:00 a 10:30	Piscina Libre +15
10:00 a 11:00	Enseñanza Natación. Princ. Inter.
10:30 a 11:15	Fitness Acuático
12:00 a 15:00	Piscina Libre +15
12:00 a 15:00	Piscina Familiar

**FITNESS Y WELLNESS**

---

**LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES**

---

07:00 a 07:30	Localizada	Gim. 3 y 6
07:30 a 08:15	YMCA Bike	Gim. 1er piso
08:30 a 09:30	Aerolocal	Gim 3
09:45 a 10:30	YMCA Bike	Gim. 1er piso
09:45 a 10:45	Gim. Adultos Mayores	Gim. 3
10:30 a 11:30	Aerolocal	Gim. 4
11:00 A 12:00	Aerolocal +15	Gim. 6
11:00 a 11.45	Pilates	Gim 5
11:45 a 12:30	Suspensión y estabilidad	Gim. 4 y 3
12:00 a 12:45	Stretching	Gim. 5
12:45 a 13:30	YMCA Bike	Gim. 1er piso
13:00 a 13:45	Gim. Adultos Mayores	Gim. 6
13:45 a 14:30	Aerolocal	Gim. 4
14:30 a 15:15	Pilates	Gim. 5 y 6
15:15 a 16:00	Gimnasia Consciente +12	Gim. 6
16:00 a 16:45	Aerolocal +12	Gim. 6
16.50 a 17.35	YMCA Bike	Gim. 1er piso
17:00 a 17:45	Stretching +15	Gim. 6
17:45 a 18:30	YMCA Bike	Gim. 1er piso
18:00 a 18:45	Aerolocal +15	Gim. 6
18:45 a 19:45	YMCA Bike +15	Gim. 1er piso
19.00 A 19.55	Yoga	Gim 5
19:00 a 20:00	YMCA Force +15	Gim. 4 Y 3
20.00 a 20.45	Stretching	Gim 5
20:00 a 20:45	Zumba	Gim.6
20:00 a 20:45	Zumba online	Virtual
20.00 a 20.45	Stretching	Gim 5
20:00 a 20:45	YMCA Body Up	Gim. 4
20:45 a 21:30	Ritmos	Gim. 6
20:45 a 21:30	Ritmos online	Virtual
20:50 a 21:30	YMCA Bike	Gim. 1er piso

**MARTES Y JUEVES**

---

07:00 a 07:30	Gimnasia express	Gim. 4
07:30 a 08:15	Suspensión y estabilidad	Gim. 4
07:30 a 08:15	YMCA Bike	Gim. 1er piso

**FITNESS Y WELLNESS****MARTES Y JUEVES**

08:00 a 08:45	Gimnasia Consciente	Gim. 5
08:30 a 09:15	FR HIIT	Gim. 4
09:00 a 09:45	Pilates	Gim. 6
09:30 a 10:30	FR HIIT	Gim. 4 y 3
09:45 a 10:30	YMCA Bike	Gim 1er piso
10:00 a 10:55	Tai Chi	Gim. 6
11:10 a 12:10	Yoga	Gim. 5
11.00 a 12.00	Stretching	Gim. 6
15:00 a 15:45	Aerolocal +12	Gim. 6
16:00 a 16:45	Gimnasia Consciente	Gim. 5
17:00 a 17:45	YMCA Bike	Gim. 1er piso
17:00 a 17:45	Pilates +12	Gim. 3
17:00 a 17:45	Yoga	Gim. 5
18:00 a 18:45	YMCA Bike	Gim 1er piso
18:00 a 18:45	Localizada +15	Gim. 4
18:00 a 18:45	Yoga	Gim. 5
19:00 a 19:45	Pilates	Gim. 6
19:00 a 19:45	YMCA Circuit + 15 años	Gim. 4
19.00 a 19.45	YMCA Bike	Gim. 1er piso
19:00 a 20:00	Yoga	Gim. 5
20:00 a 21:00	Estabilidad y Suspensión	Gim. 4
20:15 a 21:00	YMCA Bike	Gim. 6

**SÁBADOS**

09:15 a 10:15	FR-HIIT	Gim. 3
11:30 a 12:15	YMCA Circuit	Gim. 3 (inicia 14/5)
11:15 a 12:15	Aerolocal	Gim. 4 (inicia 14/5)
11:30 a 12:30	Zumba	Gim. 4

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



**SALA DE MUSCULACIÓN**

---

**LUNES A VIERNES**

---

07:00 a 22:00    Sala de Musculación    +15 años

---

**SÁBADOS**

---

07:00 a 15:00    Sala de Musculación    +15 años

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

**PROGRAMAS ESPECIALES**

Solicitar entrevista previa en Departamento de Socios

---

**ESPALDA SANA**

lu y mi	19:00 a 20:00	Gimnasia	Gim. 6
viernes	20:30 a 21:30	Hidrogimnasia	Piscina

**REHABILITACIÓN DE LESIONES**

lu y mi	17:00 a 18:00	Gimnasia - Sala	Sala
viernes	19:45 a 20:30	Hidroterapia	Piscina

**DOLENCIAS Y FIBROMIALGIA**

lu mi vi	14:50 a 15:30	Hidrogimnasia	Piscina
----------	---------------	---------------	---------

**REHABILITACION CARDIOPATAS**

lu mi vi	12:45 a 14:00	Sala y piscina
----------	---------------	----------------

**PROGRAMA PARA BAJAR DE PESO**

Guía Nutricional y Plan de Actividad Física

**REHABILITACION ACV (Accidente Cerebro Vascular)**

Solicitar entrevista