

HORARIOS ADULTOS

UNIDAD PORTONES

Esther de Cáceres 5678 | Tel: 2600 68 54

ESTÁS CULTIVANDO
EL ALMA

ESTÁS HACIENDO
AMIGOS

ESTÁS PRACTICANDO
DEPORTES

ESTÁS EN
CASA



Fitness y Entrenamiento

intensidad

lu mi vi	YMCA Force	07.00 a 07.30	salón fitness	Liber H.
lu mi vi	YMCA Bike	07.40 a 08.20	sala bike	Daniel L.
lu mi vi	YMCA Circuit	08.30 a 09.15	gim 1	Daniel L.
lu mi vi	YMCA Bike	12.15 a 13.15	sala bike	Nicolás
lu mi vi	Aerolocal	13.30 a 14.30	salón fitness	Análí R.
lu mi vi	Aerolocal	16.30 a 17.15	salón fitness	Natalia Q.
lu mi vi	Factor F	17.30 a 18.15	salón fitness	Natalia Q.
lu mi vi	YMCA Force	18.15 a 19.00	multiuso	Esteban L.
lu mi vi	Zumba	18.20 a 19.00	salón fitness	Valentina M.
lu mi vi	YMCA Bike	19.15 a 20.00	sala bike	Valentina M.
lu mi vi	Aerolocal	19.15 a 20.00	salón fitness	Bettina A.
lu mi vi	Factor F	20.15 a 21.00	salón fitness	Bettina A.
lu mi vi	YMCA Slow	19.30 a 20.15	gim 2	Noelia B.
ma ju	YMCA Force	07.00 a 07.30	salón fitness	Gonzalo F.
ma ju	FR 45	08.30 a 09.15	salón fitness	Pahola R.
ma ju	Zumba	09.15 a 10.00	multiuso	Valentina M.
ma ju	Ritmos Ad. mayores	10.15 a 10.45	salón fitness	Valentina M.
ma ju	Gim. pre Hidro	11.00 a 11.45	salón fitness	Valentina M.
ma ju	Aerolocal	19.00 a 19.45	salón fitness	Análí R.
ma ju	Power	20.00 a 21.00	salón fitness	Bettina A.
ma ju	Zumba	18.00 a 18.45	salón fitness	Natalia Q.
ma ju	YMCA Bike	19.00 a 19.45	sala bike	Bettina A.
ma ju	YMCA Force	20.15 a 21.00	multiuso	Carlos A.
sábados	Gim pre Hidro	11.00 a 11.45	salón fitness	Mónica E.

Deportes

lu mi vi	Fútbol +35	07.30 a 08.30	gim 1	Liber H.
lu mi vi	Vóleibol +18	11.00 a 12.00	gim 1	Análí R.
lu mi vi	Fútbol +18	19.00 a 20.00	gim 1	Gabriel V.
lu mi vi	Básquetbol +15	20.00 a 21.00	gim 1	Gabriel V.
lu mi	Tenis +18	09.15 a 10.00	gim 1	Oscar D.
lu mi	Tenis +18	14.00 a 14.45	gim 1	Oscar D.
ma ju	Fútbol +35	07.30 a 08.30	gim 1	Gonzalo F.
ma ju	Vóleibol +15	19.00 a 20.00	gim 1	Matías G.
ma ju	Fútbol +35	20.00 a 21.00	gim 1	Matías G.

Sala de Musculación

lu a vi	07.00 a 21.00	25 cupos por hora
sábados	07.00 a 14.00	

Actividades Acuáticas

Nado Libre

lu a vi	07.00 a 21.00*	*tres personas por andarivel cada 45 min.
sábados	07.00 a 12.15*	

Aprende a nadar

ma ju	10.00 a 10.45	Cecilia
ma ju	17.30 a 18.15	Matías G.

Hidrogimnasia

lu mi vi	09.15 a 10.00	Análí B.
lu mi vi	19.15 a 20.00	Gabriela I.
ma ju sa	08.30 a 09.15	Valentina M.
ma ju sa	12.15 a 13.00	Mónica E.

Fitness Acuático

ma ju	19.00 a 19.45	Natalia Q.
-------	---------------	------------

Pool Running Libre

lu mi vi	09.15 a 10.00
ma ju sa	08.30 a 09.15
ma ju sa	12.15 a 13.00

Esta actividad se desarrolla en modalidad libre, en algunos horarios de hidrogimnasia.

Clases de Entrenamiento

lu mi vi	12.15 a 13.15	Preguardavidas	Análí R.
lu mi vi	20.00 a 21.00	Planteles	Santiago A.

Rehabilitación de lesiones

ma ju	13.45 a 14.30	Ana Laura G.
-------	---------------	--------------

Wellness

intensidad

lu mi vi	Chi Kung	08.20 a 09.05		
lu mi vi	Yoga	09.10 a 09.55	multiuso	Laura F.
lu mi vi	Pilates	10.15 a 11.00	multiuso	Laura F.
lu mi vi	Yoga	18.15 a 19.15	gim 2	Noelia B.
ma ju	Tai Chi / Chi Kung	18.15 a 19.00	gim 2	Laura F.
ma ju	Yoga	19.15 a 20.00	gim 2	Laura F.
ma ju	Rehabilitación lesiones	14.45 a 15.30		Ana Laura G.

ACJ Personal

Consulta para entrenar con profesor personal. Precio diferencial.

Todas las actividades requieren inscripción previa, lo que nos permite respetar el aforo correspondiente. Recuerda realizar tu reserva a través de la app ACJ. Disponible para iOS y Android.