

# AD S VERANO 2025 *(16 dic al 28 feb)*

## LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

07:00 a 22:00	Sala de Musculación
07:00 a 07:30	Ymca Force
07:00 a 08:00	Nado libre
07:30 a 08:15	Ymca Bike
08:00 a 13:00	Tenis - reservar cancha
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	Natación adultos nivel principiante
09:00 a 12:00	Nado libre
09:45 a 10:30	Natación adultos nivel intermedio
09:45 a 10:30	Natación adultos nivel avanzado
09:25 a 10:10	Yoga
10:15 a 11:00	Chi Kung
11:15 a 12:00	Pilates
11:00 a 12:00	Vóleybol (Interm.-Avzdo.)
12:00 a 13:15	Preguardavidas
12:15 a 12:55	Ymca Bike
13:00 a 13:30	Core Training
13:30 a 14:30	Aerolocal
12:00 a 14:00	Nado libre
16:30 a 17:00	GAP
17:10 a 18:10	HIIT
18:20 a 19:05	Zumba
18:30 a 19:15	Nado libre
19:00 a 22:00	Tenis - reservar cancha (solo viernes)
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
21:00 a 22:15	Natación Plantel Master

## LUNES Y MIÉRCOLES

06:15 a 08:00	Entrenamiento en aguas abiertas (Inscripciones en Educacion Fisica)
19:00 a 19:45	Tenis +18 (principiantes)
19:45 a 20:30	Tenis +18 (principiantes)

## 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
08:45 a 09:30	Natación nivel princip.-interm.
08:45 a 09:30	Nado libre
10:15 a 11:15	Nado libre
11:15 a 12:00	Gimnasia adultos mayores
12:15 a 13:00	Hidrogimnasia
12:15 a 13:00	Pool Running (sin docente)
13:00 a 15:45	Nado libre
13:45 a 14:30	Rehab. de lesiones en piscina
14:45 a 15:30	Rehab. de lesiones en sala
16:15 a 17:00	Ymca Force +15
17:15 a 22:00	Nado libre
17:00 a 17:45	Pilates
18:00 a 18:45	Zumba
18:15 a 19:15	Yoga
18:00 a 18:45	Natación nivel interm-avanz.
18:45 a 20:00	Voleibol
19:00 a 19:45	Fitness Acuático
19:00 a 19:45	HIIT
19:00 a 19:45	Ymca Bike
19:45 a 20:30	Natación nivel princip-interm.
20:00 a 21:00	Fútbol +35
20:00 a 21:00	Power / HIIT
20:00 a 20:45	YMCA Force
21:00 a 21:30	Stretching
20:30 a 21:15	Natación nivel interm-avanz.
21:15 a 22:00	Natación Entrenamiento

## 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 09:30	Nado libre
11:00 a 12:00	Nado libre
12:15 a 13:00	Hidrogimnasia
12:15 a 13:00	Pool Running (sin docente)
13:15 a 20:00	Nado libre
14:00 a 20:00	Piscina familiar

## DOMINGOS

09:00 a 13:00 Sala de Musculación

09:00 a 13:00 Tenis - reservar cancha

09:00 a 13:00 Nado libre

09:00 a 13:00 Piscina familiar