



ADULTOS - UNIDAD PORTONES - MARZO 2025

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

07:00 a 22:00	Sala de Musculación
09:00 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
08:00 a 08:45	Tenis principiantes (LU y MIÉR)
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 09:45	Natación Adultos (adaptación)
09:25 a 10:10	Yoga
10:30 a 12:00	Nado libre
09:45 a 10:30	Natación Adultos (pptes./ interm.)
10:15 a 11:00	Chi Kung
10:15 a 11:00	Enseñanza de Voleibol
11:00 a 12:00	Vóleybol (Interm.-Avzdo.)
11:15 a 12:00	Pilates
12:15 a 16:15	Nado libre
12:00 a 13:15	Preguardavidas
12:00 a 12:45	Ymca Bike
12:50 a 13:30	Core Training
13:35 a 14:15	Stretching
13:30 a 14:30	Aerolocal
15:30 a 16:15	Natación Adultos (pptes. / interm.)
16:30 a 17:15	GAP
17:30 a 18:15	HIIT
17:45 a 18:30	Nado libre
18:20 a 19:05	Zumba
18:15 a 19:00	Tenis principiantes (LU y MIÉR)
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	Fútbol +18 (mierc. 21.00)
20:15 a 21:00	HIIT
20:15 a 21:15	Boxeo (LU y VIER)**
20:15 a 22:00	Nado libre
21.00 a 22.00	Básquetbol (mierc. 20.00)
21:00 a 22:20	Plantel Natación Master

DOMINGO

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

MARTES Y JUEVES

08:00 a 22:00	Sala de Musculación
08:00 a 13:00	Tenis - reservar cancha
15:00 a 22:00	Tenis - reservar cancha
07:00 a 12:00	Nado libre
07:30 a 08:30	Fútbol +40
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 Adultos (pptes. / interm.)
11:15 a 12:00	Gimnasia Adultos Mayores
11:15 a 12:00	Hidrogimnasia
11:15 a 12:00	Pool Running (sin docente)
12:15 a 13:00	Hidrogimnasia
12:15 a 13:00	Pool Running (sin docente)
13:00 a 15:00	Nado libre
13:45 a 14:30	Rehabilitación de lesiones en piscina
14:45 a 15:30	Rehabilitación de lesiones en sala
15:30 a 19:00	Nado libre
16:00 a 16:45	YMCA Force +15
17:10 a 17:55	Pilates
18:00 a 18:45	Zumba
18.15 a 19.00	Natación Adultos (interm. / avzdos.)
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	HIIT
19:00 a 19:45	Ymca Bike
19:45 a 20:30	Natación Adultos (adapt/ pptes / interm)
19:45 a 22:00	Nado libre
20:00 a 21:15	Fútbol +40
20:00 a 21:00	Power (martes) / HIIT (jueves)
20:00 a 20:45	YMCA Force
20:30 a 21:15	Natación Adultos (pptes. / interm.)
21:05 a 21:35	Stretching
21:15 a 22:00	Entrenamiento Natación

SÁBADO

07:00 a 20:00	Sala de Musculación
09:00 a 20:00	Tenis - reservar cancha
07:30 a 08:30	Fútbol +40
07:00 a 09:30	Nado libre
11:00 a 12:00	Ritmos (cada 15 días)*
12:15 a 13:00	Hidrogimnasia
12:15 a 13:00	Pool Running (sin docente)
17.30 a 18.30	KINBALL
18:30 a 20:00	DODGE BALL
12:15 a 20:00	Nado libre
20:00 a 21:30	TIRO SUBACUÁTICO
14:00 a 20:00	Piscina familiar