



## ADULTOS MAYORES - UNIDAD CENTRO - MARZO 2025

### ACTIVIDADES PARA ADULTOS MAYORES

#### LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

##### ACTIVIDADES PARA ADULTOS MAYORES

07:00 A 07.45	Natacion adultos principiantes 1
07.45 a 08,30	Natacion adultos principiantes 2/int
08:30 a 09:15	Hidrogimnasia
08:30 a 09:30	Natación adultos
11:00 a 11:45	Hidrogimnasia
12:15 a 13:00	Hidrogimnasia
13:00 a 13:45	Natación adultos adaptación-ppiantes
14:00 a 14:45	Hidrogimnasia
17:00 a 17:45	Natación adultos. Princ. Inter. +15
17:45 a 18:30	Natación Adultos. Principiantes e int +15
17.45 a 18.45	Natación adultos. Avan. +15
19:45 a 20:30	Natación adultos. Adap/Princip e Int
21.15 a 22.30	Vóleibol Acuático

#### LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

##### ACTIVIDADES PARA ADULTOS MAYORES

07:45 a 08:15	Stretching Gim. 6
09:45 a 10:45	Gim. Adultos Mayores Gim. 3
11:00 a 11:45	Pilates Gim 5
11:25 a 12:25	Aerolocal +15 Gim. 3
12:00 a 12:45	Stretching Gim. 6
13:00 a 13:45	Gim. Adultos Mayores Gim. 6
14:30 a 15:15	Pilates Gim. 5 y 6
15:15 a 16:00	Gimnasia Consciente +12 Gim. 6
17:00 a 17:45	Stretching +15 Gim. 6
18:30 a 19:15	Yoga Gim 7
19:15 a 20:00	Yoga Gim 5
19:15 a 20:00	Pilates/Core Training Gim. 3/6
20:00 a 20:45	Baile Gim.6
20.00 a 20.45	Stretching Gim 5
20:45 a 21:30	Ritmos Gim. 6

#### MARTES Y JUEVES

##### ACTIVIDADES PARA ADULTOS MAYORES

16:00 A 17:00	Newcom - gim. 3
19:00 a 20:00	Vóleibol Recreativo +35 Gim. 2
20:00 a 21:30	Fútbol + 40 - Gim. 1

#### MARTES Y JUEVES

##### ACTIVIDADES PARA ADULTOS MAYORES

08:30 a 09:15	Natación adultos. princ/int +15
09:15 a 10:00	Natación adultos. Inter. Avan. +15
09:20 a 10:05	Hidrogimnasia
14:00 a 14:45	Hidrogimnasia
16:00 a 16:45	Hidrogimnasia
20:00 a 21:15	Natación adultos avanzados
20:00 a 21:15	Plantel Master
20:00 a 20:45	Natación adultos. Intermedios
20.45 a 21:30	Natación adultos principiantes

#### SÁBADO

##### ACTIVIDADES PARA ADULTOS MAYORES

09:00 a 10:00	Yoga + 15 años - Gim. 5
09:15 a 10:15	Pilates - Gim. 6
9.15 a 10.00	Natación adultos intermedios
10:00 a 11:00	Natación adultos Princ
12:00 A 20:00	Piscina familiar
11:30 a 12:30	Baile - Gim. 6

#### MARTES Y JUEVES

##### ACTIVIDADES ADULTOS MAYORES

08:00 a 08:45	Gimnasia Consciente - Gim. 5
09:00 a 09:45	Pilates - Gim. 6
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
15.45 a 16.45	Gimnasia Consciente - Gim. 5
17:00 a 17:45	Pilates +12 - Gim. 6
17:00 a 17:45	Yoga - Gim. 5
18:00 a 18:45	Yoga - Gim. 5
19:00 a 19:45	Pilates - Gim. 6
19:00 a 20:00	Yoga - Gim. 5
20:15 a 21:00	Stretching - Gim. 6
20:15 a 21:00	Yoga - Gim. 5