



## ADOLESCENCIA - UNIDAD PORTONES - MARZO 2025

### ADOLESCENTES (12-14)

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

09:30 a 10:15	Handbol / Basquetbol / Voleibol
09:30 a 12:00	Musculación
16:00 a 16:45	Musculación
16:45 a 17:30	Tenis
16:45 a 17:30	Básquetbol / Voleibol
16:45 a 17:30	Musculación
17:45 a 18:30	Enseñanza Natación
17:45 a 18:30	Pre plantel Natación
19:30 a 20:15	Fútbol

MARTES Y JUEVES

09:00 a 11:00	Musculación
16:00 a 17:00	Musculación
17:00 a 17:45	Voleibol / Básquetbol
17:00 a 17:45	Musculación
18:00 a 18:45	Fútbol
18:00 a 18:45	Handbol
18:00 a 18:45	Zumba*
19:00 a 19:45	Enseñanza natación

### JUVENILES (15-17)

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

09:00 a 12:00	Musculación
09:30 a 10:15	Handbol / Basquetbol / Voleibol
11:15 a 12:00	Nado libre
16:00 a 21:30	Musculación
16:45 a 17:30	Tenis
16:45 a 17:30	Básquetbol / Voleibol
17:45 a 18:30	Enseñanza natación
17:45 a 18:30	Pre plantel Natación
18:15 a 19:00	Zumba*
19:30 a 20:15	Fútbol
19:00 a 21:00	Musculación
20:15 a 21:00	Nado libre
20:00 a 21:00	Básquetbol*

MARTES Y JUEVES

07:00 a 09:30	Nado libre
09:00 a 11:00	Musculación
15:30 a 19:00	Nado libre
16:00 a 20:00	Musculación
16:00 a 16:45	Ymca Force*
17:00 a 17:45	Voleibol / Básquetbol
18:00 a 18:45	Fútbol
18:00 a 18:45	Handbol
18:00 a 18:45	Zumba*
18:45 a 20:00	Voleibol*
19:00 a 19:45	Enseñanza natación
19:45 a 21:15	Nado libre

SÁBADOS

07:00 a 09:30	Nado libre
13:00 a 20:00	Nado libre
09:00 a 20:00	Reserva canchas de Tenis

*Los juveniles (15 a 17) están habilitados para reservar las canchas de Tenis en los horarios disponibles y Nado Libre en los horarios detallados.*

*\* Actividades compartidas con adultos*