



ADOLESCENCIA Y JUVENILES - UNIDAD CENTRO - MARZO 2025

12 a 13 AÑOS

Lunes - Miércoles - Viernes		
16:00 a 17:00	Fútbol	Gim. 1
16:15 a 17:45	Plantel Natación	
17:00 a 18:00	Acondicionamiento Físico	Sala Musc.
17:00 a 18:00	Paleta	3º sub suelo
17:00 a 18:00	Básquetbol	Gim. 2
18:00 a 19:00	Voleibol	Gim. 2
19:15 a 19:45	Natación Enseñanza	

Martes - jueves		
9:00 a 10:00	Deportes	Gim. 2
10:15 a 11:00	Natación enseñanza por niveles	Piscina 1
16:00 a 17:00	Fútbol	Gim. 1
16:00 a 18:00	Gimnasia Artística	Gim. 4
17:00 a 18:00	Handbol 12 a 17 años	Gim. 1
17:00 a 18:00	Basquetbol 12 a 17 años	Gim. 3
17:00 a 18:00	Danzas Urbanas	Gim. 6
17:15 a 18:00	Natación Enseñanza	Piscina 1
18:00 a 19:00	Acrobacia en telas	Gim. 4
18:00 a 19:15	Plantel Natación	cubo 4 y 5
18.15 a 19.00	Acondicionamiento Físico	Sala Musc.
19:00 a 20:00	Escalada	3º sub suelo
19:15 a 20:00	Natación Artística	Piscina chica
19:15 a 20:00	Natación Enseñanza	

Sabados		
9:00 a 10:00	Basquetbol	Gimnasio 1
10:00 a 11:00	Voleibol	Gimnasio 2
11:00 a 12:00	Futbol	Gimnasio 1

14 a 17 AÑOS

Lunes - Miércoles - Viernes		
8:00 a 21:00	Sala de Musculación	
9:00 a 14:00	Natación Libre (Nivel Avanzados)	
8:30 a 9:30	Gimnasia Aerolocal	
8:30 a 9:30	Natación	
9:30 a 11:00	Fútbol +16 c/adultos	Gimnasio 1
14:30 a 15:15	Pilates	Gim. 5/6
16:00 a 16:45	Aerolocal	Gim. 6
16:00 a 17:30	Ymca Training Deportivo	Gim. 4
16:15 a 17:45	Plantel Natación	
16:50 a 17:35	Bike	Sala de Bike
17:00 a 18:00	Voleibol	Gim. 1
17:00 a 17:45	Natación Enseñanza c/adultos	Piscina 2
17.00 a 17.45	Stretching	Gim. 6
17:00 a 18:00	Paleta	3º sub suelo
17.00 A 17.45	Fitness Acuático	Piscina 1
17:30 a 18:45	Acondicionamiento Físico en Sala	
18:30 a 19:15	Basquetbol	Gim. 3
18:30 a 19:15	Yoga	Gim. 7
18:45 a 19:45	Bike	Sala de Bike
19:15 a 20:15	Fútbol	Gim. 1
19.15 a 20.00	Core Training - Pilates	Gim. 3
19:45 a 20:30	Natación Enseñanza C/adultos	
20:00 a 20.45	Baile	Gim. 6
20:15 a 21:30	Voleibol Femenino todos los	Gim. 2
19:45 a 21:00	Natación Libre (Nivel Avanzados)	

Martes - jueves		
8:00 a 21:00	Sala de Musculación	
8.30 a 9:15	Gimnasia FR-HIIT	
9:15 a 10:00	Natación enseñanza Intermedios/Avanzados c/adultos	
10:30 A 11:15	Gimnasia YMCA circuit	
15:00 a 16:00	Ymca Circuit	Gim. 4 / 3
16:15 a 17:45	Gim Artística	Gim. 4
16:00 a 17:00	Fútbol 12 a 14 años	Gim. 1
17:00 a 18:00	Handbol	Gim. 1
17:00 a 18:00	Basquetbol 12 a 17 años	Gim. 3
17:00 a 17:45	Bike	
17:00 a 18:00	Danzas Urbanas	Gim. 6
17:00 a 17:45	Pilates	
17:15 a 18:00	Natación Enseñanza	
17:45 a 19:00	Acrobacia en telas	Gim. 4
18:00 a 19:00	Voleibol Avanzados	Gim. 2
18:00 a 18:45	Bike	
18:00 a 18:45	Fitness Acuatico	
18:00 a 19:15	Plantel Natación	
19:00 a 20:00	Escalada	sub 3
19:45 a 21:00	Natación Libre (Nivel Avanzados)	
20:00 a 20:45	Natación Enseñanza c/adultos Nivel intermedios	
20.45 a 21.30	Natación Enseñanza principiantes	
20:00 a 21:00	Estabilidad y Suspension + 15 años	Gim. 4
21:00 a 21:30	CORE Training + 15 años	Gim. 4

Sabados		
9:00 a 14:00	Natación libre	
9:00 a 14:00	Sala de musculación	
9.15 A 10.15	Pilates	
10:30 a 11:15	Fitness Acuatico	
11.30 A 12.30	Baile	
11.30 A 12.15	YMCA CIRCUIT	