



ADULTOS - UNIDAD PORTONES - MARZO 2025

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	
DEPORTES	
09:30 a 11:00	Fútbol + 18 Gim. 1
12:30 a 14:00	Básquetbol +40 - Gim. 3
12:30 a 14:30	Fútbol +40 - Gim. 1
18:15 a 20:00	Paleta - Trinquetes
18:15 a 20:00	Pelota de Mano - Trinquetes
19:00 a 20:15	Vóleibol con Fund. nivel 1 Y 2 - Gim. 2
20:00 a 22:00	Paleta - Trinquetes
20:00 a 22:00	Pelota de Mano - Trinquetes
20:15 a 21:30	Vóleibol Femenino nivel 1-2-3 - Gim. 2
20:00 a 22:00	Vóleibol Nivel 3 recreativo Gim. 3
Viernes	fútbol femenino Enseñanza +16 años - gim. 1
20.15 a 21.30	
Lun y Mier	Fútbol Gim. 1
20:15 a 21.45	

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	
ACTIVIDADES ACUÁTICAS *	
06:45 a 08:30	Nado Libre +15
07:00 a 08:30	Plantel Master
07:00 a 07:45	Natación adultos ppiantes
07:30 a 08:15	Fitness Acuático
7.45 a 8.30	Natación adultos ppiantes/ int
08:30 a 09:15	Hidrogimnasia
08:30 a 09:30	Natación adultos +15
09:30 a 16:15	Nado Libre +15
11:00 a 11:45	Hidrogimnasia
12:15 a 13:00	Hidrogimnasia
13.00 a 1345	Natación adultos adaptación-ppiantes
14:00 a 14:45	Hidrogimnasia
17:00 a 17:45	Fitness Acuático
17:00 a 17:45	Natación adultos. Princ. Inter. +15
17:45 a 18:45	Plantel Master
17:45 a 18:30	Natación Adultos. Principiantes e int +15
17.45 18.45	Natación adultos. Avan. +15
19:45 a 22:30	Nado libre +15
19:45 a 20:30	Natación adultos. PRINC E INT
20.30 a 21.15	Fitness acuático
20.30 a 22.00	Plantel Master
21.15 a 22.30	Vóleibol Acuático

*Se requiere inscripción en app para nado libre y clases de natación

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	
FITNESS Y WELLNESS	
07:00 a 07:45	Express Gim. 6
07:30 a 08:15	YMCA Bike Gim. 1er piso
07:45 a 08:15	Stretching Gim. 6
08:30 a 09:30	Aerolocal Gim 6
09:35 a 10:20	fr/hiit gim 6
09:45 a 10:30	YMCA Bike Gim. 1er piso
09:45 a 10:45	Gim. Adultos Mayores Gim. 3
10:30 a 11:30	Aerolocal Gim. 6
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
12:00 a 12:45	YMCA Bike Gim. 1er piso
13:00 a 13:45	Gim. Adultos Mayores Gim. 6
14.00 a 14:30	Express Gim. 6
14:30 a 15:15	Pilates Gim. 5 y 6
15:15 a 16:00	Gimnasia Consciente +12 Gim. 6
16:00 a 16:45	Aerolocal +12 Gim. 6
16.50 a 17.35	YMCA Bike Gim. 1er piso
17:00 a 17:45	Stretching +15 Gim. 6
17:45 a 18:30	YMCA Bike Gim. 1er piso
18:00 a 18:45	Aerolocal +15 Gim. 6
18:30 a 19:15	Yoga Gim 7
18:45 a 19:45	YMCA Bike +15 Gim. 1er piso
19:15 a 20:00	Yoga Gim 5
19:00 a 20:00	YMCA Force Gim. 4
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
20:00 a 20:45	YMCA Circuit Gim. 4
20:45 a 21:30	Ritmos Gim. 6
15:15 a 16:00	Gimnasia Consciente +12 Gim. 6
16:00 a 16:45	Aerolocal +12 Gim. 6
16.50 a 17.35	YMCA Bike Gim. 1er piso
17:00 a 17:45	Stretching +15 Gim. 6
17:45 a 18:30	YMCA Bike Gim. 1er piso
18:00 a 18:45	Aerolocal +15 Gim. 6
18:30 a 19:15	Yoga Gim 7
18:45 a 19:45	YMCA Bike +15 Gim. 1er piso
19:15 a 20:00	Yoga Gim 5
19:00 a 20:00	YMCA Force Gim. 4
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
20:00 a 20:45	YMCA Circuit Gim. 4
20:45 a 21:30	Ritmos Gim. 6
20:50 a 21:30	YMCA Bike Gim. 1er piso

SALA MUSCULACIÓN	
LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	
06:30 a 22:30	Sala de Musculación +15 años
MARTES Y JUEVES	
07:00 a 22:00	Sala de Musculación +15 años
SÁBADOS	
07:00 a 20:00	Sala de Musculación +15 años

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	
ACTIVIDADES PARA ADULTOS MAYORES	
12:30 a 14:00	Básquetbol +40 - Gim. 3
12:30 a 14:30	Fútbol +40 - Gim. 1
18:15 a 20:00	Paleta - Trinquetes
18:15 a 20:00	Pelota de Mano - Trinquetes
20:00 a 22:00	Paleta - Trinquetes
20:00 a 22:00	Pelota de Mano - Trinquetes

MARTES Y JUEVES	
DEPORTES	
13:30 a 14:45	Vóleibol con Fundamento nivel 2 - Gim. 2
16:00 a 17:00	Newcom gim. 3
19:00 a 20:00	Vóleibol Recreativo +35 - Gim. 2
19:00 a 21:00	Básquetbol Gim. 3
19.00 a 20.00	Fútbol +16 Gim. 1
19.00 a 20.00	Telas y acrobacias gim. 4
19.00 a 20.00	Escalada 3er subsuelo
20:00 a 21:00	Vóleibol Enseñanza nivel 0-1 Gim. 2
20:00 a 21:30	Fútbol + 40 Gim. 1
21:00 a 22:00	Voleibol enseñanza nivel 2

SÁBADO	
11:00 a 12:30	Vóleibol nivel 1 -2 Y 3 Gim. 2
12:30 a 14:00	Vóleibol recreativo Gim. 2
12:30 a 14:30	Fútbol Gim. 1
12:30 a 14:30	Básquetbol Gim. 3

MARTES Y JUEVES	
ACTIVIDADES ACUÁTICAS *	
07:00 a 10.15	Nado libre +15
08:15 a 09:15	Fitness Acuático
08:30 a 09:15	Natación adultos. +15
09:15 a 10:00	Natación adultos. Inter. Avan. +15
09:20 a 10:05	Hidrogimnasia
11:00 a 16.00	Nado libre +15
14:00 a 14:45	Hidrogimnasia
16:00 a 16:45	Hidrogimnasia
16:45 a 18:00	Nado libre +15
18:00 a 18:45	Fitness Acuático
18:00 a 19:00	Entrenamiento acuático Super Avanzados
19 a 22:00	Nado libre +15
20:00 a 21:00	Fitness Acuático
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 2130	Natación adultos principiantes

SÁBADO	
ACTIVIDADES ACUÁTICAS *	
8:00 a 9:00	fitness acuático
07:00 a 20.00	Piscina Libre +15
9.15 a 10.00	Natación adultos intermedios
10:00 a 11:00	Natación adultos Princ
10:30 a 11:15	Fitness Acuático
12:00 a 20.00	Piscina Familiar
18.15 a 19.00	Fitness acuático

MARTES Y JUEVES	
FITNESS Y WELLNESS	
07:00 a 07:30	Gimnasia express - Gim. 4
07:30 a 08:15	Suspensión y estabilidad - Gim. 4
07:30 a 08:15	YMCA Bike Gim. - 1er piso
08:00 a 08:45	Gimnasia Consciente - Gim. 5
08:00 a 10.:00	Ymca’ FIT &health *
08:30 a 09:15	FR HIIT - Gim. 4 y 3
09:00 a 09:45	Pilates - Gim. 6
09:30 a 10:30	FR HIIT - Gim. 4 y 3
09:30 a 10:15	YMCA Bike - Gim 1er piso
10:00 a 10:55	Tai Chi - Gim. 6
10:30 a 11:15	YMCA Circuit - Gim. 3/4
11:10 a 12:10	Yoga - Gim. 5
11.00 a 12.00	Stretching - Gim. 6
12.15 a 13.00	Aerolocal - Gim 6
15:00 a 15:45	Aerolocal +12 - Gim. 6
15 :00 a 16:00	Ymca circuit - Gim 4 +14
15.45 a 16.45	Gimnasia Consciente - Gim. 5
17:00 a 17:45	YMCA Bike - Gim. 1er piso
17:00 a 17:45	Pilates +12 - Gim. 6
17:00 a 17:45	Yoga - Gim. 5
17:00 a 19.00	Ymca’ FIT &health *
18:00 a 18:45	YMCA Bike - Gim 1er piso
18:00 a 18:45	Localizada +15 - Gim. 6
18:00 a 18:45	Yoga - Gim. 5
19:00 a 19:45	Pilates - Gim. 6
19:00 a 19:45	Ymca Force + 15 años - Gim. 4
19.00 a 19.45	YMCA Bike - Gim. 1er piso
19:00 a 20:00	Yoga - Gim. 5
20:00 a 21:00	Estabilidad y Suspensión - Gim. 4
20:15 a 21:00	Stretching - Gim. 6
20:15 a 21:00	Yoga - Gim. 5
21:00 a 21:30	Core Training - Gim. 4

Ymca’ FIT &health * - Cordinar entrevista en atención al socio

* Para YMCA Bike es obligatorio llevar toalla

SÁBADO	
FITNESS Y WELLNESS	
09:00 a 10:00	Yoga + 15 años - Gim. 5
09:15 a 10:15	Pilates - Gim. 6
11:30 a 12:15	YMCA Circuit - Gim. 4
11:30 a 12:30	Baile - Gim. 6
17.15 a 18.00	FR/HIIT/AEROLOCAL - Gim 6

PROGRAMAS DE SALUD	
Espalda Sana	
Lun y Mier	19:00 a 20:00 - Gimnasia - Gim 6
Viernes	20:30 a 21:30 - Hidroterapia - Piscina
Rehabilitación de Lesiones	
Lun y Mier	17:00 a 18:00 - sala musculación
Viernes	18:30 a 19:30 - sala musculación
Viernes	19:45 a 20:30 - Hidroterapia - Pisc.
L M V	14:50 a 15:30 - Hidroterapia - Pisc.
Dolencias y Fibromialgia	
Mar y Jue	14:45 a 15:30 - Hidrogimnasia - Pisc.
Programas para embarazadas	
* Solicitar entrevista en Depto. de Socios	
Guía nutricional	* Solicitar entrevista en Depto. de Socios

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