



## ADULTOS - UNIDAD CENTRO - 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 20.15 a 21.30	fútbol femenino Enseñanza +16 años - gim. 1
Lun y Mier 20:15 a 21.45	Fútbol Gim. 1

### 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 1
07:30 a 08:15	Fitness Acuático
7.45 a 8.30	Natación adultos ppiantes 2/ 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 12.00	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. Adap/Princip 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
11,45 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
20:50 a 21.30	YMCA Bike Gim. 1er piso
18:45 a 20:45	Corre y trola con la Acj, enc planta baja /rambla hasta 30/3
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
20:55 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

### 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

### 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

#### 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
18.00 a 19:00	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 Gim2

### 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. princ/int +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
13:15 a 14:45	Pre guardavidas con prueba previa comienzo 11/3/entrenamiento en agua y tierra
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 e inscribirse en la app

### 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 solicitar entrevista en Depto de Socios

<b>Espalda Sana</b>	
Lun y Mier	19:00 a 20:00 - Gimnasia - Gim 6
Viernes	20:30 a 21:30 - Hidroterapia - Piscina
<b>Rehabilitación de Lesiones</b>	
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.
<b>Dolencias y Fibromialgia</b>	
Mar y Jue	14:45 a 15:30 - Hidrogimnasia - Pisc.
<b>Programas para embarazadas</b>	
* Solicitar entrevista en Depto. de Socios	
Guia nutricional	* Solicitar entrevista en Depto. de Socios

## 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 1145	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 18.45	Natación adultos. Avan. +15
19:45 a 20:30	Natación adultos. Adap/Princip e Int
21.15 a 22.30	Vóleibol Acuático

### 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 2130	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