



## ADULTOS VERANO 2025 (16 dic al 28 feb)

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	MARTES Y JUEVES
06:30 a 22:30 Sala de musculación +15 años	07:00 a 22:00 Sala de musculación +15 años
06:45 a 08:30 Nado Libre +15	07:00 a 07:30 Gimnasia express Gim. 4
07:00 a 07:45 Natación adultos principiantes	07:00 a 10.15 Nado libre +15
07:00 a 07:45 Express Gim. 6	07:30 a 08:15 Suspensión y estabilidad Gim. 4
07:00 a 08:30 Plantel Master	07:30 a 08:15 YMCA Bike Gim. 1er piso
07:30 a 08:15 Fitness Acuático	08:00 a 08:45 Gimnasia Consciente Gim. 5
07:30 a 08:15 YMCA Bike Gim. 1er piso	08:00 a 10:00 YMCA Fit & Health (inicio: 9/1, solicitar entrevista en socios)
07.45 a 08:15 Stretching Gim. 6	08:15 a 09:15 Fitness Acuático
07:45 a 08:30 Natación adultos adaptación-ppiantes	08:30 a 09:15 Natación adultos. +15
08:30 a 09:15 Hidrogimnasia	08:30 a 09:15 FR HIIT Gim. 4 y 3
08:30 a 09:30 Aerolocal Gim 6/1	09:00 a 09:45 Pilates Gim. 6
08:30 a 09:30 Natación adultos +15	09:15 a 10:00 Natación adultos. Inter. Avan. +15
09:30 a 11:00 Fútbol + 18 Gim. 1	09:20 a 10:05 Hidrogimnasia
09:30 a 15:15 Nado Libre +15	09:30 a 10:30 FR HIIT Gim. 4 y 3
9.35 a 10.20 Fr/hit Gim 6	09:30 a 10:15 YMCA Bike Gim 1er piso
09:45 a 10:30 YMCA Bike Gim. 1er piso	10:00 a 10:55 Tai Chi Gim. 6
09:45 a 10:45 Gim. Adultos Mayores Gim. 3	10:30 a 11:15 YMCA Circuit Gim. 3/4
10:30 a 11:30 Aerolocal Gim. 6	11:00 a 14:30 Nado libre +15
11:00 a 11.45 Pilates Gim 5	11.00 a 12.00 Stretching Gim. 6
11:00 a 12:00 Hidrogimnasia	11:10 a 12:10 Yoga Gim. 5
11:25 a 12:25 Aerolocal +15 Gim. 3	12:15 a 13:00 Aerolocal Gim. 6
12:00 a 12:45 Stretching Gim. 6	13:30 a 14:45 Vóleybol con fundamento nivel 2 Gim.2
12:15 a 13:00 Hidrogimnasia	14:00 a 14:45 Hidrogimnasia
12:30 a 13:30 YMCA Bike Gim. 1er piso	15:00 a 15:45 Aerolocal +12 Gim. 6
12:30 a 14:00 Básquetbol +40 Gim. 3	15 :00 a 16:00 YMCA circuit Gim. 4
12:30 a 14:30 Fútbol +40 Gim. 1	15.45 a 16.45 Gimnasia Consciente Gim. 5
13:00 a 13:45 Natación adultos adaptación-ppiantes	16:00 a 16:45 Hidrogimnasia
13:00 a 13:45 Gim. Adultos Mayores Gim. 6	16:00 a 18:00 Nado libre +14
13:45 a 14:30 Aerolocal Gim. 6	17:00 a 17:45 YMCA Bike Gim. 1er piso
14:00 a 14:45 Hidrogimnasia	17:00 a 17:45 Pilates +12 Gim. 6
14:30 a 15:15 Pilates Gim. 5 y 6	17:00 a 17:45 Yoga Gim. 5
15:15 a 16:00 Gimnasia Consciente +12 Gim. 6	17:00 a 19:00 YMCA Fit & Health (inicio: 9/1, solicitar
15:45 a 16:15 Nado libre +15	18:00 a 18:45 Fitness Acuático
16:00 a 16:45 Aerolocal +12 Gim. 6	18:00 a 18:45 Entrenamiento acuático Súper Avanzados
16.50 a 17.35 YMCA Bike Gim. 1er piso	18:00 a 18:45 YMCA Bike Gim. 1er piso
17:00 a 17:45 Stretching +15 Gim. 6	18:00 a 18:45 Localizada +15 Gim. 6
17:00 a 17:45 Fitness Acuático	18:00 a 18:45 Yoga Gim. 5
17:00 a 17:45 Natación adultos princip. Inter. +15	18 00 a 19.00 Telas y acrobacias gim. 4
17:45 a 18:30 YMCA Bike Gim. 1er piso	19:00 a 19:45 Pilates Gim. 6
17:45 a 18:45 Plantel Master	19:00 a 19:45 YMCA Circuit + 15 años Gim. 4
17:45 a 18:30 Natación adultos princip. Inter. +15	19:00 a 19:45 YMCA Bike Gim. 1er piso
17:45 18:45 Natación adultos. Avan. +15	19:00 a 20:00 Yoga Gim. 5
18:00 a 18:45 Aerolocal +15 Gim. 6	19:00 a 20:00 Vóleybol Recreativo +35 Gim. 2
18:15 a 20:00 Paleta Trinquetes	19.00 a 20.00 Fútbol +16 Gim. 1
18:15 a 20:00 Pelota de Mano Trinquetes	19:00 a 20:00 Escalada 3er subsuelo
18:30 a 19:15 Yoga Gim 7	19:00 a 21:00 Básquetbol Gim. 3

18:45 a 19:45 YMCA Bike +15 Gim. 1er piso  
 19:00 a 20:00 YMCA Force +15 Gim. 4  
 19:00 a 20:15 Vóleybol con Fund. nivel 1 Y 2 Gim. 2  
 19:15 a 20:00 Yoga Gim 5  
 19:15 a 20:00 Core Training Gim. 7/6  
 19:45 a 22:30 Nado libre +15  
 19:45 a 20:30 Natación adultos adap/princ/inter  
 20:00 a 22:00 Paleta Trinquetes  
 20:00 a 22:00 Pelota de Mano Trinquetes  
 20:00 a 22:00 Vóleybol Nivel 2- 3 recreativo Gim. 3  
 20:15 a 21:30 Vóleybol Fem. nivel 1-2-3 Gim. 2 |+16  
 20:30 a 21:15 Fitness acuático  
 20.30 a 22.00 Plantel Master  
 21.15 a 22.30 Vóleybol Acuático  
 18.45 a 20.45 Corre y trota, planta baja/rambla a partir de enero  
 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

#### LUNES Y MIÉRCOLES

20:15 a 21:45 Fútbol +18 Gim. 1

#### VIERNES

20:15 a 21:30 Fútbol Fem. enseñanza Gim. 1 (+16,

Todas las actividades requieren **inscripción previa** a través de la **app ACJ**. La actualización de los horarios puede diferir. Se sugiere chequear en la app.

19:00 a 22:00 Nado libre +15  
 20:00 a 20:45 Natación adultos Intermedio  
 20:00 a 21:00 Estabilidad y Suspensión Gim. 4  
 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 22:00 Vóleybol Enseñanza nivel 0-1-2 Gim. 2  
 20:00 a 21:30 Fútbol + 40 Gim. 1  
 20:15 a 21:00 Stretching Gim. 6  
 20:15 a 21:00 Yoga Gim. 5  
 20:45 a 21:30 Natación adultos principiantes 1  
 21:00 a 21:30 Core Training Gim. 4

#### SÁBADO

07:00 a 20:00 Sala de musculación +15 años  
 07:00 a 20:00 Piscina Libre +15  
 08:00 a 09:00 Fitness acuático  
 09:00 a 10:00 Yoga + 15 años Gim. 5  
 09:15 a 10:00 Natación adultos intermedios/av  
 09:15 a 10:15 FR-HIIT / CORE TRAINNING Gim. 6  
 10:00 a 11:00 Natación adultos principiantes  
 10:30 a 11:15 Fitness Acuático  
 11:00 a 12:30 Vóleybol nivel 1 -2 Y 3 Gim. 2  
 11:30 a 12:15 YMCA Circuit Gim. 4, y Plaza Carnelli  
 11:30 a 12:30 Baile Gim. 6  
 12:00 a 20:00 Piscina Familiar  
 12:30 a 14:00 Vóleybol recreativo Gim. 2  
 12:30 a 14:30 Fútbol Gim. 1  
 12:30 a 14:30 Básquetbol Gim. 3  
 17.15 a 18.00 FR/HIIT/AEROLOCAL Gim. 6  
 18.15 a 19.00 Fitness acuático

#### ESPALDA SANA (con entrevista previa)

#### LUNES Y MIÉRCOLES

19:00 a 20:00 Gimnasia Gim. 6

#### VIERNES

20:30 a 21:30 Hidroterapia piscina

#### REHABILITACIÓN DE LESIONES (con entrevista previa)

#### LUNES

14:50 a 15:30 Hidroterapia

17:00 a 18:00 Sala musculación

#### MIÉRCOLES

14:45 a 15:30 Sala musculación

17:00 a 18:00 Sala musculación

#### VIERNES

14:50 a 15:30 Hidroterapia

18:30 a 19:30 Sala musculación

19:45 a 20:30 Hidroterapia piscina

**PROGRAMA PARA EMBARAZADAS**

Solicitar entrevista en Departamento de Socios

**ASESORAMIENTO NUTRICIONAL**

Solicitar entrevista en Departamento de Socios