

## Adultos

Actividad	Día	Horario
<b>GIMNASIO / Lunes · Miércoles · Viernes</b>		
TRIATLÓN *	L · Mie · V	7:00 - 9:00
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L · Mie · V	7:45 - 8:30
CICLISMO INDOOR	L · Mie · V	8:00 - 8:45
FÚTBOL	L · Mie · V	8:30 - 9:30
RITMOS	L · Mie · V	8:30 - 9:15
LOCALIZADA	L · Mie · V	8:45 - 9:30
ADULTOS + 60	L · Mie · V	11:00 - 11:45
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L · Mie · V	12:15 - 13:00
FÚTBOL	L · Mie · V	13:00 - 13:30
REHABILITACIÓN POSTURAL	L · Mie · V	16:15 - 17:00
PILATES	L · Mie · V	17:00 - 17:45
AEROLocal	L · Mie · V	18:00 - 18:45
REHABILITACIÓN POSTURAL	L · Mie · V	18:45 - 19:30
ENTRENAMIENTO COLECTIVO	L · Mie · V	19:30 - 20:30
RITMOS	L · Mie · V	19:30 - 20:30
CICLISMO INDOOR	L · Mie · V	18:00 - 18:45
CICLISMO INDOOR	L · Mie · V	19:45 - 20:30
FÚTBOL	L · Mie · V	20:15 - 22:00
KARATE	L · Mie · V	20:30 - 22:00
VOLEY MIXTO	L · Mie · V	21:00 - 22:00

### GIMNASIO / Martes - Jueves

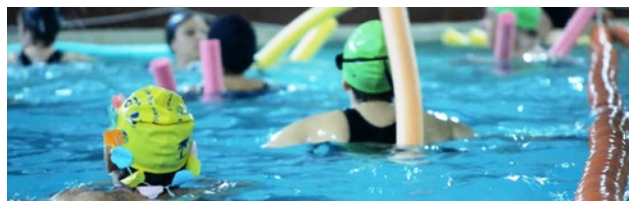
YOGA	Mar · J	7:00 - 8:00
CICLISMO INDOOR	Mar · J	8:00 - 8:45
LOCALIZADA	Mar · J	8:45 - 9:30
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO - MIXTO	Mar · J	10:30 - 11:15
BASQUET	Mar · J	11:15 - 12:00
ADULTOS + 60	Mar · J	11:00 - 11:45
ARMÓNICA	Mar · J	15:40 - 16:40
YOGA	Mar · J	18:00 - 18:45
CORREDORES	Mar · J	18:00 - 19:00
ARMÓNICA	Mar · J	18:45 - 19:30
REHABILITACION POSTURAL	Mar · J	19:45 - 20:30
ENTRENAMIENTO INTENSO	Mar · J	20:00 - 20:30
CICLISMO INDOOR	Mar · J	20:00 - 20:45
ENTRENAMIENTO DE BOXEO	Mar · J	20:30 - 21:15

## Adultos

Actividad	Día	Horario
<b>NATACIÓN E HIDROGIMNASIA / Lunes · Miércoles · Viernes</b>		
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	7:45 - 8:30
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	11:00 - 11:45
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	18:00 - 18:45
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	19:00 - 19:45
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	20:35 - 21:20
NATACIÓN	L · Mie · V	12:00 - 12:30
NATACIÓN (JÓVENES Y ADULTOS)	L · Mie · V	19:45 - 20:30
ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN	L · Mie · V	21:15 - 22:00

### NATACIÓN e HIDROGIMNASIA / Martes · Jueves

HIDROGIMNASIA	Mar · J	8:15 - 9:00
HIDROGIMNASIA	Mar · J	10:00 - 10:45
HIDROGIMNASIA	Mar · J	11:15 - 12:00
HIDROGIMNASIA	Mar · J	16:50 - 17:35
HIDROGIMNASIA	Mar · J	20:30 - 21:15
NATACIÓN	Mar · J	8:00 - 9:00
NATACIÓN	Mar · J	11:00 - 11:45
NATACIÓN	Mar · J	12:00 - 12:30
NATACIÓN (JÓVENES Y ADULTOS)	Mar · J	19:45 - 20:30



## Sábados

Actividad	Día	Horario
<b>GIMNASIO / Sábados</b>		
ENTRENAMIENTO COLECTIVO	Sábado	10:15 - 11:00
GIMNASIA JOVENES / ADULTOS	Sábado	15:00 - 15:45
<b>NATACIÓN e HIDROGIMNASIA / Sábados</b>		
HIDROGIMNASIA	Sábado	11:15 - 12:00
HIDROGIMNASIA	Sábado	16:00 - 16:45

## Piscina

Actividad	Día	Horario
<b>Piscina Libre / (Lunes · Miércoles · Viernes):</b>		
Piscina libre para jóvenes y adultos	L · Mie · V	7:30 - 8:30
	L · Mie · V	11:45 - 13:30
	Lunes	16:00 - 18:00
	Viernes	16:00 - 16:45
	L · Mie · V	19:00 - 22:00
<b>Un solo Andarivel / (Lunes · Miércoles · Viernes):</b>		
	L · Mie · V	11:00 - 11:45
	Mie	16:15 - 19:45
	Viernes	16:45 - 19:45
<b>NO hay pileta libre / (Lunes · Miércoles · Viernes):</b>		
	L · Mie · V	9:30 - 11:00
	L · Mie · V	14:00 - 16:00
	L · Mie · V	18:00 - 19:30



Actividad	Día	Horario
<b>Piscina Libre / (Martes · Jueves):</b>		
Piscina libre para jóvenes y adultos	Mar · J	7:00 - 8:30
	Mar · J	9:00 - 10:00
	Mar	11:45 - 13:30
	Jueves	11:45 - 12:30
	Mar · J	19:00 - 20:30
	Mar · J	21:15 - 22:00

<b>Un solo Andarivel / (Martes · Jueves):</b>		
	Mar · J	8:00 - 9:00
	Mar · J	18:00 - 19:00
	Mar · J	20:30 - 21:15

<b>NO hay pileta libre / (Martes · Jueves):</b>		
	Mar · J	10:00 - 11:45
	Mar	13:30 - 15:30
	Mar · J	12:30 - 15:30
	Mar · J	16:45 - 18:00

## Sala de musculación

Sala abierta

L a V 7:00 - 22:00

S 10:00 - 17:00

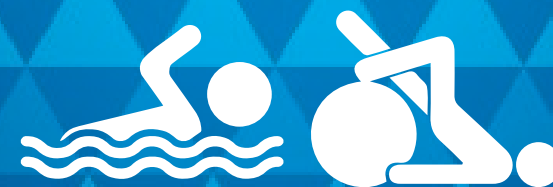
\* Consulte por los horarios de cada profesor para coordinar su rutina.



Jóvenes / Adultos

2017

HORARIOS



aebu  
CLUB DEPORTIVO

**Atención al socio:**

Lunes a Viernes de 8:30 a 20

Sábados de 9 a 12

clubdeportivo@aebu.org.uy

2916 1060 / 63 int. 104 / [www.aebu.org.uy](http://www.aebu.org.uy)

aebu  
CLUB DEPORTIVO



Niños de 0 a 12 años

## Niños

Actividad	Día	Horario
-----------	-----	---------

**BEBES Y NIÑOS / De 6 meses a 3 años**

MATRONATACIÓN	Mar · J	16:30 - 17:15
	Sábados	11:30 - 12:15

**PREESCOLARES / 4 y 5 años**

6 a 12 años - GIMNASIO	Mar · J	17:15 - 18:00
6 a 12 años - NATACIÓN	Mar · J	18:30 - 19:30

**ESCOLARES (6 a 12 años)**

6 a 12 años - GIMNASIO	L · Mie · V	9:30 - 10:15
NATACIÓN	L · Mie · V	10:30 - 11:00
6 a 12 años - GIMNASIO	L · Mie · V	18:00 - 18:45
NATACIÓN	L · Mie · V	19:00 - 19:30
6 a 12 años - GIMNASIO	Mar · J	15:30 - 16:00
NATACIÓN	Mar · J	16:15 - 16:45
6 a 8 años - DEPORTES	Mar · J	18:15 - 19:00
NATACIÓN	Mar · J	19:15 - 19:45
9 a 12 años - NATACIÓN	Mar · J	18:15 - 18:45
DEPORTES	Mar · J	19:00 - 20:00



Escolares y adolescentes

## Deportes

Actividad	Día	Horario
-----------	-----	---------

**KARATE (6 a 14 años)**

<b>PRINCIPIANTES</b> - CLASE	L · Mie · V	18:00 - 18:45
NATACIÓN	L · Mie · V	19:00 - 19:30
<b>AVANZADOS</b> - CLASE	L · Mie · V	17:00 - 18:00
NATACIÓN	L · Mie · V	18:15 - 19:00

**GIMNASIA ARTÍSTICA (6 a 14 años)**

<b>PRINCIPIANTES</b> - CLASE	Mar · J	18:15 - 19:00
NATACIÓN	Mar · J	19:15 - 19:45
<b>AVANZADOS</b> - CLASE	Mar · J	19:00 - 20:00
NATACIÓN	Mar · J	18:30 - 19:00

**FUTSAL (12 a 16 años)**

ESCUELA DE FUTSAL	L · Mie · V	18:45 - 20:15
-------------------	-------------	---------------

**HANDBALL (9 a 16 años)**

INFANTILES	L · V	17:00 - 18:00
MENORES	L · Mie · V	15:15 - 17:00
CADETAS	L · Mie · J	15:15 - 17:00
JUVENILES	Mie · J	17:00 - 18:15
MAYORES y JUNIORS	Mar · J	20:00 - 21:00
MAYORES y JUNIORS	V	a conf



15 años en adelante

## Jóvenes

Actividad	Día	Horario
-----------	-----	---------

**GIMNASIO / Lunes · Miércoles · Viernes**

LOCALIZADA	L · Mie · V	8:45 - 9:30
PILATES	L · Mie · V	17:00 - 17:45
AEROLOCAL	L · Mie · V	18:00 - 18:45
RITMOS	L · Mie · V	19:30 - 20:30
KARATE	L · Mie · V	20:30 - 22:00
VOLEYBOL MIXTO	L · Mie · V	21:00 - 22:00

**PISCINA / Lunes · Miércoles · Viernes**

HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	18:00 - 18:45
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	19:00 - 19:45
NATACIÓN	L · Mie · V	19:45 - 20:30
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	20:35 - 21:20

**GIMNASIO / Martes · Jueves**

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Mar · J	10:30 - 11:15
BASQUET	Mar · J	11:15 - 12:00
YOGA	Mar · J	18:00 - 18:45
CORREDORES	Mar · J	18:00 - 19:00
ARMÓNICA	Mar · J	18:45 - 19:30
ENTRENAMIENTO DE BOXEO	Mar · J	20:30 - 21:15

**PISCINA / Martes · Jueves**

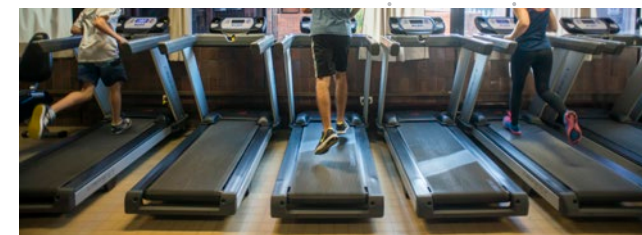
NATACIÓN	Mar · J	19:45 - 20:30
HIDROGIMNASIA	Mar · J	20:30 - 21:15

## Sala de musculación

Actividad	Día	Horario
-----------	-----	---------

**SALA / 15 años en adelante**

	L a V	15:30 - 16:30
	L a V	18:00 - 19:00







## Líderes

Actividad	Día	Horario
Curso / 13 años en adelante		
Curso de líderes	Mar · J	20:00 - 22:00



Niños / Adolescentes

2017

HORARIOS



**aebu**  
CLUB DEPORTIVO

**Atención al socio:**

Lunes a Viernes de 8:30 a 20

Sábados de 9 a 12

[clubdeportivo@aebu.org.uy](mailto:clubdeportivo@aebu.org.uy)

2916 1060 / 63 int. 104 / [www.aebu.org.uy](http://www.aebu.org.uy)

**aebu**  
CLUB DEPORTIVO