

Sala de musculación

Sala abierta

L a V 7:00 - 22:00

S 10:00 - 17:00

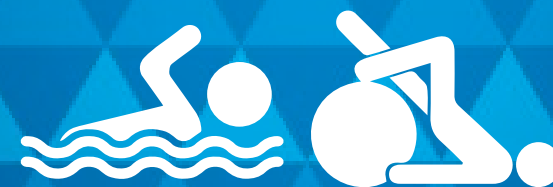
* Consulte por los horarios de cada profesor para coordinar su rutina.



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

aebu
CLUB DEPORTIVO



Adultos

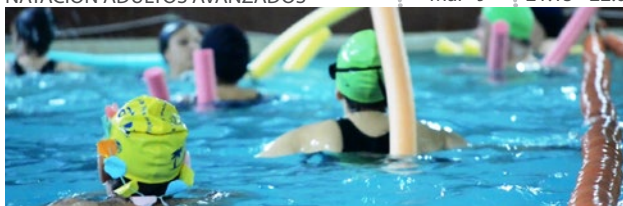
Actividad	Día	Horario
GIMNASIO / Lunes · Miércoles · Viernes		
TRIATLÓN *	L · Mie · V	7:00 - 9:00
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L · Mie · V	7:45 - 8:30
CICLISMO INDOOR	L · Mie · V	8:00 - 8:45
FÚTBOL	L · Mie · V	8:30 - 9:30
RITMOS	L · Mie · V	8:30 - 9:15
LOCALIZADA	L · Mie · V	8:45 - 9:30
ADULTOS + 60	L · 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
CICLISMO INDOOR	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 - 20:15
CICLISMO INDOOR	L · Mie · V	19:45 - 20:30
FÚTBOL	L · Mie · V	20:00 - 22:00
KARATE	L · Mie · V	20:30 - 22:00
VOLEY	L · Mie · V	21:00 - 22:00

GIMNASIO / Martes - Jueves

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

Adultos

Actividad	Día	Horario
NATAción E HIDROGIMNASIA / Lunes · Miércoles · Viernes		
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
NATAción ADULTOS AVANZADOS	Mar · J	21:15 - 22:00



Sábados

Actividad	Día	Horario
GIMNASIO / Sábados		
ENTRENAMIENTO COLECTIVO	Sábado	10:15 - 11:00
GIMNASIA JOVENES / ADULTOS	Sábado	15:00 - 15:45
NATAción e HIDROGIMNASIA / Sábados		
HIDROGIMNASIA	Sábado	11:15 - 12:00
HIDROGIMNASIA	Sábado	16:00 - 16:45
Piscina Libre / Sábados		
PISCINA LIBRE	Sábado	10:00 - 17:00

Piscina

Actividad	Día	Horario
Piscina Libre / (Lunes · Miércoles · Viernes):		
Piscina libre para jóvenes y adultos	L · Mie · V	7:30 - 9:00
	L · Mie · V	11:45 - 13:30
	Lunes	16:00 - 18:00
	Viernes	16:00 - 16:45
	L · Mie · V	19:45 - 22:00
Un solo Andarivel / (Lunes · Miércoles · Viernes):		
	L · Mie · V	11:00 - 11:45
	Mie	16:15 - 16:45
	L · Mie · V	17:00 - 18:45
NO hay pileta libre / (Lunes · Miércoles · Viernes):		
	L · Mie · V	9:00 - 10:30
	L · Mie · V	14:00 - 16:00
	L · Mie · V	19:00 - 19:30



Actividad	Día	Horario
Piscina Libre / (Martes · Jueves):		
Piscina libre para jóvenes y adultos	Mar · J	7:00 - 8:30
	Mar · J	9:00 - 10:00
	Mar	12:00 - 13:30
	Jueves	11:45 - 12:30
	Mar · J	19:00 - 20:30
	Mar · J	21:15 - 22:00
Un solo Andarivel / (Martes · Jueves):		
	Mar · J	8:30 - 9:00
	Mar · J	18:00 - 19:00
	Mar · J	20:30 - 21:15
NO hay pileta libre / (Martes · Jueves):		
	Mar · J	10:00 - 11:45
	Mar · J	13:30 - 15:30
	Mar · J	16:45 - 18:00