



# Horarios 2018



**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)

# PISCINA LIBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
7:00						
7:30						
8:00		7:00 a 8:15		7:00 a 8:15		
8:30						
9:00	7:00 a 9:00	8:15 a 9:00	7:00 a 9:00	8:15 a 9:00	7:00 a 9:00	
9:30		9:00 a 10:00		9:00 a 10:00		
10:00						
10:30	9:00 a 10:30		9:00 a 10:30		9:00 a 10:30	
11:00	10:30 a 11:00		10:30 a 11:00		10:30 a 11:00	
11:30	11:00 a 11:45	10:00 a 11:45	11:00 a 11:45	10:00 a 11:45	11:00 a 11:45	
12:00						
12:30		11:45 a 13:30		11:45 a 13:30	11:45 a 13:30	
13:00	11:45 a 14:00		11:45 a 14:00			
14:00						
14:30						
15:00						
15:30		13:30 a 15:30		13:30 a 15:30		
16:00	14:00 a 16:00		14:00 a 16:15		14:00 a 16:00	
16:30	16:00 a 17:00	15:30 a 16:30		15:30 a 16:30		
17:00			16:15 a 17:00			10:00 a 17:00
17:30						
18:00		16:30 a 18:15		16:30 a 18:15	16:00 a 18:00	
18:30						
19:00	17:00 a 19:00	18:15 a 19:00	17:00 a 19:00	18:15 a 19:15	18:00 a 19:00	
19:30	19:00 a 19:30	19:00 a 19:45	19:00 a 19:30	19:15 a 19:45	19:00 a 19:30	
20:00						
20:30		19:45 a 20:30		19:45 a 20:30		
21:00		20:30 a 21:15		20:30 a 21:15		
21:30						
22:00	19:30 a 22:00	21:15 a 22:00	19:30 a 22:00	21:15 a 22:00	19:30 a 22:00	

## Referencia



# NIÑOS

0 a 12 años

# LICEALES

15 a 17 años

Actividad	Día	Horario
<b>BEBES Y NIÑOS / De 6 meses a 3 años</b>		
MATRONATACIÓN	Mar · J	16:30 - 17:15
	Sábados	11:30 - 12:15
<b>BEBES Y NIÑOS / De 1 a 3 años</b>		
ESTIMULACIÓN TEMPRANA	Sábados	10:45 - 11:15
<b>PREESCOLARES / 4 y 5 años</b>		
4 y 5 años - GIMNASIO	Mar · J	17:15 - 18:00
- NATACIÓN	Mar · J	18:30 - 19:30

## Deportes

6 a 14 años

<b>ESCOLARES INICIACIÓN DEPORTIVA (6 a 12 años)</b>		
6 a 12 años - GIMNASIO	L · Mie · V	18:00 - 18:45
NATACIÓN	L · Mie · V	19:00 - 19:30
<b>KARATE (6 a 14 años)</b>		
6 a 14 años - CLASE	L · Mie · V	17:30 - 18:45
NATACIÓN	L · Mie · V	19:00 - 19:30
<b>GIMNASIA ARTÍSTICA (6 a 14 años)</b>		
Principiantes - CLASE	Mar · J	18:00 - 19:00
	Mar · J	19:15 - 19:45
Avanzados - NATACIÓN	Mar · J	18:15 - 18:45
	Mar · J	19:00 - 20:00

<b>INICIACIÓN DEPORTIVA HANDBALL- Femenino (9 a 13 años)</b>		
9 a 13 años - CLASE	L · Mie · V	17:15 - 18:00
	L · Mie · V	18:15 - 18:45

## Handball Femenino- Planteles

+ 14 años

<b>COORDINACIÓN DE PLANTELES DE HANDBALL</b>		
CADETAS		
JUVENILES	L · Mie · V	15:15 - 17:00
MAYORES y JUNIORS		

## Mientras tus hijos hacen deporte...

Lun · Mie · Vier <b>Hidrogimnasia</b> 18:00 - 18:45	Lun · Mie · Vier <b>Core Hidrogimnasia</b> 18:00 - 18:45 19:00 - 19:45	Lun · Mie · Vier <b>Rehabilitación Postural</b> 18:45 - 19:30
---	---	---

Actividad	Día	Horario
<b>GIMNASIO / Lunes · Miércoles · Viernes</b>		
AERO LOCALIZADA	L · Mie · V	8:30 - 9:30
PILATES	L · Mie · V	17:00 - 17:45
CORE	L · Mie · V	18:00 - 18:45
AEROLOCAL - RITMOS	L · Mie · V	19:30 - 20:30
DEFENSA PERSONAL	L · Mie · V	20:30 - 21:15
KARATE	L · Mie · V	21:15 - 22:00

<b>PISCINA / Lunes · Miércoles · Viernes</b>		
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	18:00 - 18:45
ACUAERÓBICA	L · Mie · V	19:00 - 19:45
NATACIÓN	L · Mie · V	19:45 - 20:30
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	20:35 - 21:20

<b>GIMNASIO / Martes · Jueves</b>		
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Mar · J	10:30 - 11:15
BASQUET	Mar · J	11:15 - 12:00
YOGA	Mar · J	18:00 - 19:00
AEROSTYLE	Mar · J	19:00 - 19:45
ENTRENAMIENTO DE BOXEO	Mar · J	20:00 - 21:00

<b>PISCINA / Martes · Jueves</b>		
NATACIÓN	Mar · J	19:45 - 20:30
ACUAERÓBICA	Mar · J	20:30 - 21:15

<b>FUTSAL (12 a 16 años)</b>		
NATACION	L · Mie · V	18:15 - 18:45
ESCUELA DE FUTSAL	L · Mie · V	18:45 - 20:00

## Sala de musculación

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

<b>Curso / 13 años en adelante</b>		Líderes
Curso de líderes	Mar · J	20:00 - 22:00

Mar · Jue <b>Yoga</b> 18:00 - 19:00	Mar · Jue <b>Ciclismo indoor</b> 18:00 - 18:45	Mar · Jue <b>Hidrogimnasia</b> 19:00 - 19:45
---	--	--

# JOVENES Y 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	7:45 - 8:30
FÚTBOL	L · Mie · V	8:30 - 9:30
AERO LOCALIZADA	L · Mie · V	8:30 - 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
CORE	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 - 20:15
AEROLOCAL - RITMOS	L · Mie · V	19:30 - 20:15
CICLISMO INDOOR	L · Mie · V	19:45 - 20:30
FÚTBOL	L · Mie · V	20:00 - 21:45
DEFENSA PERSONAL	L · Mie · V	20:15 - 21:00
KARATE	L · Mie · V	21:00 - 22:00

Actividad	Día	Horario
<b>GIMNASIO / Martes - Jueves</b>		
YOGA Y RELAJACIÓN	Mar · J	7:00 - 8:00
CICLISMO INDOOR	Mar · J	7:45 - 8:30
AERO 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
CICLISMO INDOOR	Mar · J	18:00 - 18:45
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	Mar · J	19:15 - 20:00
REHABILITACION POSTURAL	Mar · J	19:45 - 20:30
ENTRENAMIENTO DE BOXEO	Mar · J	20:00 - 21:00

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
ACUAERÓBICA	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

Actividad	Día	Horario
<b>NATACIÓN e HIDROGIMNASIA</b>		
ACUAERÓBICA	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	19:00 - 19:45
ACUAERÓBICA	Mar · J	20:40 - 21:25
NATACIÓN	Mar · J	8:00 - 9:00
NATACIÓN	Mar · J	11:00 - 11:45
NATACIÓN	Mar · J	12:00 - 12:45
NATACIÓN (JÓVENES Y ADULTOS)	Mar · J	19:45 - 20:30
NATACIÓN ADULTOS AVANZADOS	Mar · J	21:15 - 22:00

## Sábados

Actividad	Día	Horario
<b>GIMNASIO / Sábados</b>		
ENTRENAMIENTO COLECTIVO	Sábado	10:15 - 11:00
GIMNASIA JOVENES / ADULTOS	Sábado	15:00 - 15:45
VOLLEY	Sábado	15:00 - 16:00
<b>NATACIÓN e HIDROGIMNASIA/ Sábados</b>		
HIDROGIMNASIA	Sábado	11:15 - 12:00
HIDROGIMNASIA	Sábado	16:00 - 16:45
<b>Piscina Libre / Sábados</b>		
PISCINA LIBRE	Sábado	10:00 - 17:00
<b>Sala de Musculación /</b>		
SALA DE MUSCULACIÓN	Sábado	10:00 - 17:00