

A
E
B
U

Febrero
a partir del 29/01/2024

Horarios 2024

lo
aebu
CLUB DEPORTIVO



@AEBUclubdeportivo



@AEBUclub

JOVENES Y ADULTOS

Actividad	Día	Horario	Actividad	Día	Horario
GIMNASIO / Lunes · Miércoles · Viernes			GIMNASIO / Martes - Jueves		
CICLISMO INDOOR	L · Mie · V	7:45 - 8:30	FLEXIBILIDAD	Mar · J	7:00 - 7:45
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L · Mie · V	7:45 - 8:30	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Mar · J	7:15 - 8:00
FÚTBOL / ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	L · Mie · V	8:30 - 9:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	Mar · J	8:00 - 8:45
AEROLOCAL	L · Mie · V	8:45 - 9:30	PILATES	Mar · J	8:00 - 8:45
PILATES	L · Mie · V	9:30 - 10:15	FLEXIBILIDAD	Mar · J	9:00 - 9:45
+ ADULTOS	L · Mie · V	10:00 - 10:45	BASQUET	Mar · J	11:00 - 12:00
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L · Mie · V	11:00 - 11:45	FLEXIBILIDAD	Mar · J	12:15 - 13:00
VOLLEY	Mie · V	11:00 - 12:00	PILATES	Mar · J	15:15 - 16:00
FÚTBOL	L · Mie · V	12:15 - 13:15	HIGIENE DE COLUMNA	Mar · J	16:15 - 17:00
PILATES	L · Mie · V	15:15 - 16:00	PILATES	Mar · J	17:15 - 18:00
HIGIENE DE COLUMNA	L · Mie · V	16:15 - 17:00	HIGIENE DE COLUMNA	Mar · J	18:00 - 18:45
PILATES	L · Mie · V	17:00 - 17:45	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	Mar · J	18:00 - 18:45
FLEXIBILIDAD	L · Mie · V	18:00 - 18:45	CICLISMO INDOOR	Mar · J	19:00 - 19:45
CICLISMO INDOOR	L · Mie · V	19:00 - 19:45	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	Mar · J	19:00 - 19:45
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	L · Mie · V	19:00 - 19:45	FLEXIBILIDAD	Mar · J	19:00 - 19:45
HIGIENE DE COLUMNA	L · Mie · V	19:00 - 19:45	KARATE	Mar · J	19:00 - 20:15
RITMOS	L · Mie · V	19:50 - 20:35	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Mar · J	20:00 - 20:45
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L · Mie · V	20:00 - 20:45			
FÚTBOL*	L · Mie · V	20:30 - 21:45			

NIÑOS Y ADOLESCENTES

6 meses a 2 años inclusive / Martes - Jueves		
MATRONATACIÓN	Mar · J	13:15 - 14:00
NIVEL INICIAL 3, 4 y 5 / Martes - Jueves		
GIMNASIO + PISCINA	Mar · J	17:30 - 19:30
ESCOLARES 1° a 6° / Martes - Jueves		
INICIACIÓN DEPORTIVA + PISCINA	Mar · J	18:00 - 20:00
LICEALES / Lunes - Miércoles - Viernes		
FUNCIONAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES*	L · Mie · V	17:15 - 18:00
PISCINA	L · Mie · V	18:00 - 18:45
DEPORTE RECREATIVO	L · Mie · V	19:00 - 20:15
* FUNCIONAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES 13 a 18 años		
HANDBALL / Pre temporada: comunicarse con equipo técnico		



CLASES DE PISCINA

Actividad	Día	Horario	Actividad	Día	Horario
PISCINA / Lunes · Miércoles · Viernes			PISCINA / Martes - Jueves		
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	7:45 - 8:30	NATACIÓN - ENSEÑANZA	Mar · J	8:00 - 8:45
NATACIÓN - ENSEÑANZA	L · Mie · V	9:00 - 9:45	HIDROGIMNASIA	Mar · J	8:15 - 9:00
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	11:00 - 11:45	NATACIÓN - ENSEÑANZA	Mar · J	10:00 - 10:45
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	12:00 - 12:45	HIDROGIMNASIA	Mar · J	11:15 - 12:00
NATACIÓN - ENSEÑANZA	L · Mie · V	16:15 - 17:00	PISCINA FAMILIAR	Mar · J	12:00 - 13:00
NATACIÓN - ENSEÑANZA	L · Mie · V	18:15 - 19:00	HIDROGIMNASIA	Mar · J	17:15 - 18:00
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	18:00 - 18:45	HIDROGIMNASIA	Mar · J	18:15 - 19:00
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	19:15 - 20:00	NATACIÓN - ENSEÑANZA	Mar · J	18:15 - 19:00
NATACIÓN - ENSEÑANZA	L · Mie · V	20:00 - 20:45	NATACIÓN - ENSEÑANZA	Mar · J	19:15 - 20:00
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	20:45 - 21:30	NATACIÓN - ENSEÑANZA	Mar · J	20:00 - 20:45
			HIDROGIMNASIA	Mar · J	20:45 - 21:30

* Horarios sujetos a las necesidades del servicio.