

A
E
B
U

Horarios 2024

04/03/2024

lo
aebu
CLUB DEPORTIVO



@AEBUclubdeportivo



@AEBUclub

JOVENES Y ADULTOS

Actividad	Día	Horario	Actividad	Día	Horario
GIMNASIO / Lunes · Miércoles · Viernes			GIMNASIO / Martes - Jueves		
TRIATLÓN	L · Mie · V	7:00 - 9:00	YOGA	Mar · J	7:00 - 8:00
CICLISMO INDOOR	L · Mie · V	7:45 - 8:30	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Mar · J	7:15 - 8:00
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L · Mie · V	7:45 - 8:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	Mar · J	8:00 - 8:45
FÚTBOL / ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	L · Mie · V	8:30 - 9:00	PILATES	Mar · J	8:15 - 9:00
AEROLOCAL	L · Mie · V	8:45 - 9:30	FLEXIBILIDAD	Mar · J	9:00 - 9:45
PILATES	L · Mie · V	9:30 - 10:15	BASQUET	Mar · J	11:30 - 12:15
+ ADULTOS	L · Mie · V	10:00 - 10:45	YOGA	Mar · J	13:00 - 14:00
NEWCOM	Lunes	11:00 - 12:00	PILATES	Mar · J	14:45 - 15:30
VOLEIBOL	Mie · Vier	11:00 - 12:00	GIMNASIA CONSCIENTE	Mar · J	15:45 - 16:30
FÚTBOL	L · Mie · V	12:00 - 13:15	HIGIENE DE COLUMNA	Mar · J	16:30 - 17:15
FLEXIBILIDAD	L · Mie · V	13:15 - 14:00	PILATES	Mar · J	17:15 - 18:00
HIGIENE DE COLUMNA	L · Mie · V	14:15 - 15:00	FLEXIBILIDAD	Mar · J	18:00 - 18:45
PILATES	L · Mie · V	15:00 - 15:45	CICLISMO INDOOR	Mar · J	18:15 - 19:00
HIGIENE DE COLUMNA	L · Mie · V	16:15 - 17:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	Mar · J	19:00 - 19:45
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	L · Mie · V	17:00 - 17:45	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Mar · J	20:00 - 20:45
PILATES	L · Mie · V	17:00 - 17:45	KARATE	Mar · J	20:00 - 21:30
PILATES	L · Mie · V	18:00 - 18:45	GIMNASIO / Sábados		
CICLISMO INDOOR	L · Mie · V	18:15 - 19:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	Sábado	11:00 - 11:45
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	L · Mie · V	19:00 - 19:45	SALA / Lunes a viernes		
HIGIENE DE COLUMNA	L · Mie · V	19:00 - 19:45	SALA	L a V	7:00 - 22:00
RITMOS	L · Mie · V	19:45 - 20:30		Sábado	10:00 - 17:00
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L · Mie · V	19:45 - 20:30			
FÚTBOL*	L · Mie · V	20:30 - 21:45			

NIÑOS Y ADOLESCENTES

6 meses a 3 años / Martes - Jueves - Sábado			HANDBALL		
MATRONATACIÓN	Mar · J Sábado	14:00 - 14:45 12:00 - 12:45	HANDBALL INFANTILES 7 - 12 años	L · Mie · V	18:00 - 18:50
NIVEL INICIAL 4 y 5 / Martes - Jueves			HANDBALL MENORES 13 - 14 años	L · Mie · V	15:15 - 18:00
GIMNASIO + PISCINA	Mar · J	17:30 - 19:30	HANDBALL CADETAS 15 - 16 años	Mar · J Mie	15:30 - 18:15 18:00 - 20:00
NIVEL INICIAL 3 / Martes - Jueves			HANDBALL JUVENILES 17 años	L · Mie · V	15:15 - 18:00
GIMNASIO + PISCINA	Mier · V	17:15 - 19:30	HANDBALL JUNIOR +18 años	Mar · J Mie	19:00 - 21:15 18:30 - 20:30
ESCOLARES 1° a 6° / Martes - Jueves					
INICIACIÓN DEPORTIVA + PISCINA	Mar · J	18:00 - 20:00			
GIMNASIA ARTISTICA 1° a 6° / Martes - Jueves					
GIMNASIA ARTÍSTICA + PISCINA (avanzado y principiante)	Mar · J	18:00 - 20:00			
KARATE 2° a 6° / Martes - Jueves					
KARATE + PISCINA	Mar · J	18:00 - 20:00			
HANDBALL INFANTILES / Lunes - Miércoles - Viernes					
HANDBALL INFANTILES + PISCINA	L · Mie · V	18:00 - 20:00			
LICEALES / Lunes - Miércoles - Viernes					
FUNCIONAL ADOLESCENTES (13 a 17 años)	L · Mie · V	17:45 - 18:30			
PISCINA	L · Mie · V	18:45 - 19:15			
DEPORTE RECREATIVO	L · Mie · V	19:30 - 20:15			

CLASES DE PISCINA

Actividad	Día	Horario	Actividad	Día	Horario
PISCINA / Lunes · Miércoles · Viernes			PISCINA / Martes - Jueves		
TRIATLÓN	L · V	7:00 - 8:00	NATACIÓN - ENSEÑANZA	Mar · J	8:00 - 8:45
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	7:45 - 8:30	HIDROGIMNASIA	Mar · J	8:15 - 9:00
NATACIÓN	L · Mie · V	9:00 - 9:45	HIDROGIMNASIA	Mar · J	11:15 - 12:00
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	11:00 - 11:45	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ACUÁTICO	Mar · J	12:15 - 13:00
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	12:00 - 12:45	HIDROGIMNASIA	Mar · J	16:00 - 16:45
NATACIÓN - ENSEÑANZA	L · Mie · V	16:15 - 17:00	HIDROGIMNASIA	Mar · J	16:45 - 17:30
NATACIÓN - ENSEÑANZA	L · Mie · V	18:00 - 18:45	NATACIÓN - ENSEÑANZA	Mar · J	19:30 - 20:15
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	18:15 - 19:00	NATACIÓN - ENSEÑANZA	Mar · J	20:15 - 21:00
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	19:00 - 19:45	HIDROGIMNASIA	Mar · J	21:00 - 21:45
NATACIÓN - ENSEÑANZA	L · Mie · V	20:00 - 20:45	PISCINA / Sábado		
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	20:45 - 21:30	HIDROGIMNASIA	Sábado	11:00 - 11:45
			MATRONATACIÓN	Sábado	12:00 - 12:45
			PISCINA FAMILIAR	Sábado	14:15 - 15:00
			HIDROGIMNASIA	Sábado	15:15 - 16:00

* Horarios sujetos a las necesidades del servicio.