

A
E
B
U

Horarios 2022

07/03/2022

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	FLEXIBILIDAD	Mar · J	9:00 - 9:45
LOCALIZADA / PILATES	L · Mie · V	9:00 - 9:45	BASQUET	Mar · J	11:30 - 12:15
ADULTOS + 60	L · Mie · V	10:00 - 10:45	GIMNASIA CONSCIENTE	Mar · J	15:45 - 16:30
FÚTBOL	L · Mie · V	12:00 - 13:00	PILATES (presencial y zoom)	Mar · J	17:15 - 18:00
HIGIENE DE COLUMNA	L · Mie · V	16:15 - 17:00	YOGA	Mar · J	18:00 - 19:00
PILATES	L · Mie · V	17:00 - 17:45	CICLISMO INDOOR	Mar · J	18:15 - 19:00
CORE	L · Mie · V	18:00 - 18:45	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	Mar · J	19:00 - 19:45
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	L · Mie · V	18:15 - 19:00	HIGIENE DE COLUMNA	Mar · J	19:00 - 19:45
CICLISMO INDOOR	L · Mie · V	18:15 - 19:00	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Mar · J	20:00 - 20:45
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	L · Mie · V	19:00 - 19:45	KARATE	Mar · J	20:00 - 21:30
HIGIENE DE COLUMNA	L · Mie · V	19:00 - 19:45	GIMNASIO / Sábados		
RITMOS	L · Mie · V	19:45 - 20:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	Sábado	11:00 - 11:45
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L · Mie · V	19:45 - 20:30	SALA / Lunes a viernes		
FÚTBOL*	L · Mie · V	20:30 - 21:45	SALA	L a V	7:00 - 22:00
				Sábado	10:00 - 12:00
				Sábado	13:30 - 17:00

NIÑOS Y LICEALES

6 meses a 3 años / Martes - Jueves - Sábado			HANDBALL / Lunes - Miércoles - Viernes		
MATRONATACIÓN	Mar · J Sábado	15:30 - 16:15 12:00 - 12:45	HANDBALL INFANTILES 7 - 12 años	L · Mie · V	18:00 - 19:00
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 y 4 / Miércoles - Viernes			HANDBALL JUVENILES 17 años	L · Mie · V	15:15 - 18:00
GIMNASIO + PISCINA	Mier · V	17:30 - 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					
PISCINA + GIMNASIA ARTÍSTICA	Mar · J	18:00 - 20:00			
KARATE 3° 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					
SALA ADOLESCENTES	L · Mie · V	17:00 - 18:00			
PISCINA	L · Mie · V	18:15 - 18:45			
DEPORTE RECREATIVO	L · Mie · V	19:00 - 19:45			

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 - ENSEÑANZA	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	16:45 - 17:30
NATACIÓN - ENSEÑANZA	L · Mie · V	16:30 - 17:15	NATACIÓN	Mar · J	20:00 - 20:45
NATACIÓN - ENSEÑANZA	L · Mie · V	18:00 - 18:45	HIDROGIMNASIA	Mar · J	20:45 - 21:30
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	18:15 - 19:00	PISCINA / Sábado		
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	19:15 - 20:00	HIDROGIMNASIA	Sábado	11:00 - 11:45
NATACIÓN - ENSEÑANZA	L · Mie · V	20:00 - 20:45	MATRONATACIÓN	Sábado	12:00 - 12:45
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	20:45 - 21:30	PISCINA FAMILIAR	Sábado	14:15 - 15:00
			HIDROGIMNASIA	Sábado	15:15 - 16:00

* Horarios sujetos a las necesidades del servicio.

PROTOCOLO DE INGRESO



La asistencia a todas las actividades será con agenda previa ingresando a www.clubdeportivoaebu.com.uy.



Es obligatorio el uso de **tapabocas** para circular dentro de las instalaciones de AEBU (inclusive vestuarios).



Mantener el **distanciamiento social** recomendado de al menos 1,5 mts.



Cada usuario deberá **desinfectar sus manos, materiales y equipos** previo y posterior a realizar ejercicio físico. **Uso obligatorio de toalla personal**, para colocar sobre los equipos.



Los bebederos se encontraran inhabilitados, cada uno deberá traer su propia **botella de agua**.



Se reforzaron las tareas de **limpieza** profunda, **mantenimiento** y **desinfección** del Club, especialmente en áreas de alto tránsito, materiales de clase y colchonetas.



Es de vital importancia ser puntuales y respetar los turnos.

En caso de no poder asistir solicitamos **cancelar la reserva** para habilitar así el cupo a otro socio.