

Niños

Actividad	Día	Horario
-----------	-----	---------

MATRONATACIÓN / De 6 meses a 3 años

	Mar · J · S	16:30 - 17:15
--	-------------	---------------

PREESCOLARES / 4 y 5 años

	Mar · J	17:15 - 19:30
--	---------	---------------

ESCOLARES

6 a 12 años - GIMNASIO	L · Mie · V	9:30 - 10:15
6 a 12 años - NATACIÓN	L · Mie · V	10:30 - 11:00
6 a 12 años - GIMNASIO	L · Mie · V	18:15 - 19:00
6 a 12 años - NATACIÓN	L · Mie · V	19:15 - 19:45
6 a 12 años - GIMNASIO	Mar · J	15:30 - 16:00
6 a 12 años - NATACIÓN	Mar · J	16:15 - 16:45
6 a 8 años - ARTÍSTICA/DEPORTES	Mar · J	18:15 - 19:00
6 a 8 años - NATACIÓN	Mar · J	19:15 - 19:45
9 a 12 años - NATACIÓN	Mar · J	18:15 - 18:45
9 a 12 años - ARTÍSTICA/DEPORTES	Mar · J	19:00 - 19:45

KARATE

Grupo 1 - Avanzados

CLASE	L · Mie · V	17:15 - 18:00
NATACIÓN	L · Mie · V	18:30 - 19:00

Grupo 2 - Principiantes

CLASE	L · Mie · V	18:00 - 18:45
NATACIÓN	L · Mie · V	19:15 - 19:45

Sala de musculación

Actividad	Día	Horario
-----------	-----	---------

Sala abierta *	L a V	8:00 - 22:00
	S	14:00 - 20:00

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

Handball

Actividad	Día	Horario
-----------	-----	---------

FEMENINO

INFANTILES	L · V	17:00 - 18:15
MENORES	L · Mie · V	15:15 - 17:00
CADETAS	L · Mie · J	15:15 - 17:00
JUVENILES	Mie · J	17:00 - 18:15
CADETAS, JUVENILES	J	16:00 - 18:00
JUVENILES	Mar · J	16:00 - 18:00
MAYORES y JUNIORS	L · Mie	19:30 - 21:00
MAYORES y JUNIORS	V	18:15 - 19:45



Secretaría Deportiva, lunes a viernes de 8:30 a 20:00
2916 1060 / 63 int. 105 y 106 / www.aebu.org.uy

Horarios

2014

aebu
CLUB DEPORTIVO

Adultos

Actividad	Nivel	Día	Horario
GIMNASIO / Lunes · Miércoles · Viernes			
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO HOMBRES	**	L · Mie · V	7:45 - 8:30
FÚTBOL		L · Mie · V	8:30 - 9:30
AEROLOCAL	**	L · Mie · V	8:45 - 9:30
ADULTOS MAYORES	**	L · Mie · V	11:00 - 11:45
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	**	L · Mie · V	12:15 - 13:00
BASQUET - FÚTBOL		L · Mie · V	13:00 - 13:30
PILATES	**	L · Mie · V	17:00 - 17:45
REHABILITACIÓN POSTURAL	**	L · Mie · V	18:45 - 19:30
ACONDICION FÍSICO MIXTO	***	L · Mie · V	19:30 - 20:30
AEROLOCAL Y RITMOS	**	L · Mie · V	19:30 - 20:15
FÚTBOL		L · Mie · V	19:45 - 21:15
VOLEY MIXTO		L · Mie · V	21:15 - 22:15
KARATE		L · Mie · V	20:15 - 22:15
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	***	L · Mie · V	20:30 - 21:15
PILATES	**	VIERNES	18:45 - 19:30

GIMNASIO / Martes · Jueves

TAI CHI	*	Mar · J	8:30 - 10:00
LOCALIZADA	**	Mar · J	8:45 - 9:30
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MIXTO	**	Mar · J	10:30 - 11:15
BASQUET		Mar · J	11:15 - 12:00
ARMÓNICA	**	Mar · J	16:00 - 17:00
YOGA	*	Mar · J	18:15 - 19:15
ARMÓNICA	**	Mar · J	19:15 - 20:15
YOGA	*	Mar · J	20:15 - 22:00
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	** / ***	Mar · J	20:00 - 21:00
DEPORTES MIXTOS		Mar · J	21:00 - 22:00

GIMNASIO / Sábados

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	**	Sábados	17:30 - 18:30
--------------------------	----	---------	---------------

Niveles de intensidad

* Baja ** Media *** Alta

Adultos

Actividad	Nivel	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	17:45 - 18:30
HIDROGIMNASIA	**	L · Mie · V	18:35 - 19:15
HIDROGIMNASIA	** / ***	L · Mie · V	20:30 - 21:15
NATACIÓN (ADULTOS MAYORES)		L · Mie · V	12:00 - 12:30
NATACIÓN		L · Mie · V	16:15 - 17:00
NATACIÓN		L · Mie · V	19:45 - 20:30

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	17:15 - 18:00
HIDROGIMNASIA	** / ***	Mar · J	20:30 - 21:15
NATACIÓN		Mar · J	8:00 - 9:00
NATACIÓN		Mar · J	11:00 - 11:30
NATACIÓN		Mar · J	19:45 - 20:30

NATACIÓN e HIDROGIMNASIA / Sábados

HIDROGIMNASIA	**	Sábados	16:15 - 17:00
---------------	----	---------	---------------

Piscina

Actividad	Día	Horario
Piscina libre para jóvenes y adultos *	L a V	8:00 - 22:00
	S	14:00 - 20:00
* Excepciones	No hay pileta libre	L
		Mie · V
		Mar · J
	Solo en un andarivel	L · Mie · V
		L · Mie · V
		Mar · J
	Jueves	

14:20 - 15:30

13:30 - 16:00

10:00 - 10:45

9:10 - 10:30

11:00 - 11:45

14:00 - 15:30

21:00 - 21:15

Jóvenes

Actividad	Día	Horario
DEPORTE RECREATIVO / 12 - 15 años		
NATACIÓN	L · Mie · V	17:30 - 18:15
MASCULINO · DEPORTES	L · Mie · V	19:00 - 19:45
NATACIÓN	L · Mie · V	19:45 - 20:30
ARTÍSTICA RITMOS DAMAS	L · Mie	18:45 - 19:30
FEMENINO · ACROBACIA EN TELAS	Mar · J	17:00 - 18:15
NATACIÓN	Mar · J	18:45 - 19:15

JÓVENES / 16 años en adelante

AEROLOCAL	L · Mie · V	8:45 - 9:30
NATACIÓN	L · Mie · V	16:15 - 17:00
PILATES	L · Mie · V	17:00 - 17:45
AEROLOCAL	L · Mie · V	17:45 - 18:30
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	17:45 - 18:30
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	18:35 - 19:15
AEROLOCAL RITMOS	L · Mie · V	19:30 - 20:30
NATACIÓN	L · Mie · V	19:45 - 20:30
FÚTBOL	L · Mie · V	19:45 - 21:15
KARATE	L · Mie · V	20:15 - 22:15
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L · Mie · V	20:30 - 21:15
HIDROGIMNASIA	L · Mie · V	20:30 - 21:15
VOLEYBOL	L · Mie · V	21:15 - 22:15
NATACIÓN	Mar · J	8:00 - 9:00
HIDROGIMNASIA	Mar · J	8:15 - 9:00
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Mar · J	10:30 - 11:15
BASQUETBOL	Mar · J	11:15 - 12:00
ARTÍSTICA Y ACROBACIA EN TELAS	Mar · J	17:00 - 18:15
YOGA	Mar · J	18:15 - 19:00
ARMÓNICA	Mar · J	19:00 - 20:00
NATACIÓN	Mar · J	19:45 - 20:30
ENTRENAMIENTO DE BOXEO	Mar · J	19:45 - 20:30
HIDROGIMNASIA	Mar · J	20:30 - 21:15
DEPORTES MIXTOS	Mar · J	21:00 - 22:00