



Horarios 2020

JUNIO



JOVENES Y ADULTOS

Actividad Día Horario

GIMNASIO / Lunes · Miércoles · Viernes

| | | |
|-----------------------------|-------------|---------------|
| YOGA | L · Mie · V | 7:00 - 8:00 |
| TRIATLÓN * | L · Mie · V | 7:00 - 9:00 |
| ACONDICIONAMIENTO FÍSICO | L · Mie · V | 8:00 - 8:45 |
| PILATES | L · Mie · V | 8:00 - 8:45 |
| CICLISMO INDOOR | L · Mie · V | 8:00 - 8:45 |
| LOCALIZADA | L · Mie · V | 9:00 - 9:45 |
| CICLISMO INDOOR | L · Mie · V | 9:00 - 9:45 |
| ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO | L · Mie · V | 10:00 - 10:45 |
| ADULTOS + 60 | L · Mie · V | 11:00 - 11:45 |
| ENTRENAMIENTO FUNCIONAL | L · Mie · V | 11:00 - 11:45 |
| ADULTOS + 60 | L · Mie · V | 12:00 - 12:45 |
| ACONDICIONAMIENTO FÍSICO | L · Mie · V | 12:00 - 12:45 |
| REHABILITACIÓN POSTURAL | L · Mie · V | 16:00 - 16:45 |
| FUNCIONAL | L · Mie · V | 17:00 - 17:45 |
| 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 |
| ENTRENAMIENTO FUNCIONAL | L · Mie · V | 18:00 - 18:45 |
| ENTRENAMIENTO FUNCIONAL | L · Mie · V | 19:00 - 19:45 |
| REHABILITACIÓN POSTURAL | L · Mie · V | 19:00 - 19:45 |
| PILATES | L · Mie · V | 19:00 - 19:45 |
| CICLISMO INDOOR | L · Mie · V | 20:00 - 20:45 |
| RITMOS | L · Mie · V | 20:00 - 20:45 |
| ACONDICIONAMIENTO FÍSICO | L · Mie · V | 20:00 - 20:45 |
| KARATE | L · Mie · V | 21:00 - 21:45 |

CLASE ON LINE / Lunes · Miércoles · Viernes

| | | |
|--------------------------|-------------|---------------|
| YOGA | L · Mie · V | 7:00 - 8:00 |
| PILATES | L · Mie · V | 8:00 - 8:45 |
| LOCALIZADA | L · Mie · V | 9:00 - 9:45 |
| ADULTOS + 60 | L · Mie · V | 11:00 - 11:45 |
| REHABILITACIÓN POSTURAL | L · Mie · V | 16:00 - 16:45 |
| PILATES | L · Mie · V | 17:00 - 17:45 |
| CORE | L · Mie · V | 18:00 - 18:45 |
| PILATES | L · Mie · V | 19:00 - 19:45 |
| ACONDICIONAMIENTO FÍSICO | L · Mie · V | 20:00 - 20:45 |

GIMNASIO / Martes - Jueves

| | | |
|------------------------------|---------|---------------|
| ENTRENAMIENTO FUNCIONAL | Mar · J | 8:00 - 8:45 |
| AEROLOCALIZADA | Mar · J | 8:00 - 8:45 |
| CICLISMO INDOOR | Mar · J | 8:00 - 8:45 |
| PILATES | Mar · J | 9:00 - 9:45 |
| FLEXIBILIDAD | Mar · J | 9:00 - 9:45 |
| ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO | Mar · J | 10:00 - 10:45 |
| ADULTOS + 60 | Mar · J | 11:00 - 11:45 |
| ENTRENAMIENTO FUNCIONAL | Mar · J | 11:00 - 11:45 |
| PILATES | Mar · J | 12:00 - 12:45 |
| ARMÓNICA | Mar · J | 15:00 - 16:00 |
| YOGA | Mar · J | 16:00 - 17:00 |
| CORE | Mar · J | 17:00 - 17:45 |
| AEROLOCALIZADA | Mar · J | 17:00 - 17:45 |
| CICLISMO INDOOR | Mar · J | 18:00 - 18:45 |
| ENTRENAMIENTO FUNCIONAL | Mar · J | 18:00 - 18:45 |
| PILATES | Mar · J | 18:00 - 18:45 |
| ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PLUS | Mar · J | 19:00 - 19:45 |
| REHABILITACIÓN POSTURAL | Mar · J | 19:00 - 19:45 |
| CICLISMO INDOOR | Mar · J | 20:00 - 20:45 |
| REHABILITACIÓN POSTURAL | Mar · J | 20:00 - 20:45 |
| ACONDICIONAMIENTO FÍSICO | Mar · J | 20:00 - 20:45 |

CLASE ON LINE / Martes - Jueves

| | | |
|--------------------------|---------|---------------|
| ENTRENAMIENTO FUNCIONAL | Mar · J | 8:00 - 8:45 |
| FLEXIBILIDAD | Mar · J | 9:00 - 9:45 |
| ADULTOS + 60 | Mar · J | 11:00 - 11:45 |
| YOGA | Mar · J | 16:00 - 17:00 |
| PILATES | Mar · J | 18:00 - 18:45 |
| REHABILITACIÓN POSTURAL | Mar · J | 19:00 - 19:45 |
| ACONDICIONAMIENTO FÍSICO | Mar · J | 20:00 - 20:45 |

JOVENES Y ADULTOS

GIMNASIO / Sábados

| | | |
|-----------------|--------|---------------|
| PILATES | Sábado | 10:00 - 10:45 |
| FUNCIONAL | Sábado | 11:00 - 11:45 |
| CICLISMO INDOOR | Sábado | 11:00 - 11:45 |
| ADULTO MAYOR | Sábado | 12:00 - 12:45 |
| PILATES | Sábado | 15:00 - 15:45 |
| CORE | Sábado | 16:00 - 16:45 |

CLASE ON LINE / Sábados

| | | |
|---------|--------|---------------|
| PILATES | Sábado | 10:00 - 10:45 |
| CORE | Sábado | 16:00 - 16:45 |

HORARIOS SALA

| | | |
|------------------------------|--------|---------------|
| SALA DE MUSCULACIÓN Y CARDIO | La V | 7:00 - 13:00 |
| | La V | 14:00 - 22:00 |
| SALA DE MUSCULACIÓN Y CARDIO | Sábado | 10:00 - 17:00 |

PROTOCOLO DE INGRESO



La asistencia será con agenda previa ingresando a www.clubdeportivoaebu.com.uy 1 clase/actividad por día 24 hs antes de la misma.



Al ingreso **se tomará la temperatura** de cada socio. Es importante **notificar al club** en caso de presentar síntomas o haber estado en contacto con



Es obligatorio el uso de **tapabocas** para circular dentro de las instalaciones de AEBU.



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 durante el ejercicio.



Los bebederos se encontraran inhabilitados, cada uno deberá traer su propia **botella de agua**. **Los vestuarios en esta primer etapa no se encontrarán habilitados.**



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



Concurrir con indumentaria deportiva. **Los vestuarios estarán cerrados.**