



Sede Central / Montevideo

4 Gimnasios
150 m2 Espacio cardiovascular
120 m2 Espacio musculación
2 Piscinas climatizadas (25 m y 20 m)
1 Sala Fitness
100 Duchas y 660 casilleros
Salón parrillero

Campamento La Floresta / Canelones

3ha/ Centro del balneario a 100m de la playa
2 Sectores de cabañas con 120 camas
140 m2 Salón comedor y 80 m2 salón parrillero
Campamento Juan XXIII / San José
70 ha / 130.000 árboles / playa en Río de la Plata
2 Sectores de cabañas con 120 camas
230 m2 Salón comedor

Para ingresar a las actividades debe presentar en Control de Acceso la vigencia de la ficha médica y la mensualidad.

Sede Central Colonia 1065 esquina Río Negro - Tel.: 2901 0705* - www.juventus.edu.uy

HORARIOS INVIERNO 2024

Juventus

Atención al socio: Lunes a viernes de 9:00 a 20:00 hs.
Sábados de 8:00 a 12:00 hs.

Grillos 4 y 5 años (mixto)

	Gimnasia	Natación
LU MI VI	9:30 a 10:10	10:25 a 11:10
LU MI VI	16:00 a 16:40	17:00 a 17:40
MA JU	10:05 a 10:50	9:10 a 9:55
MA JU	15:00 a 15:40	16:20 a 17:00
MA JU	19:05 a 19:45	18:15 a 18:55

PISCINA FAMILIAR

SA 12:30 a 13:30

Infantiles 6, 7 y 8 años (mixto)

	Gimnasia	Natación
LU MI VI	9:30 a 10:10	10:25 a 11:10
LU MI VI	16:00 a 16:45	17:00 a 17:45
LU MI VI	18:40 a 19:20	17:50 a 18:30
LU MI VI	14:45 a 15:30	
MA JU	10:05 a 10:50	9:10 a 9:55
MA JU	15:30 a 16:15	16:25 a 17:10
MA JU	18:15 a 19:00	19:10 a 19:55

PISCINA FAMILIAR

SA 12:30 a 13:30

ESCUELA DEPORTIVA**Fútbol**LU MI VI 8:50 a 9:30
MA JU 17:30 a 18:00**ESCUELA DE BALÓN (habilidades multideporte)**

LU MI VI 18:15 a 18:55 17:30 a 18:15

GINNASIA ARTÍSTICA

MA JU 17:15 a 18:00

Menores 9, 10 y 11 años (mixto)

	Gimnasia	Natación
LU MI VI	10:35 a 11:20	9:40 a 10:25
MA JU	10:05 a 10:50	9:10 a 9:55
LU MI VI	15:15 a 16:00	16:15 a 17:00
LU MI VI	18:15 a 19:00	19:10 a 19:55
MA JU	15:30 a 16:15	16:25 a 17:10
MA JU	19:10 a 19:55	18:15 a 19:00

PISCINA FAMILIAR

SA 12:30 a 13:30

ESCUELA DEPORTIVA**Fútbol**LU MI VI 8:50 a 9:30
MA JU 17:15 a 18:00**ESCUELA DE BALÓN (habilidades multideporte)**

LU MI VI 17:30 a 18:15

GINNASIA ARTÍSTICA

MA JU 17:15 a 18:00

Medianos 12 Y 13 años (mixto)

	Gimnasia	Natación
LU MI VI (aparatos)	15:00 a 16:00	
LU MI VI		17:50 a 18:30
MA JU		17:00 a 17:40
LU MI VI (fútbol)	16:45 a 17:30	
LU MI VI (fútbol)	19:00 a 19:45	
MA JU (fútbol)	17:45 a 18:15	

PISCINA FAMILIAR

SA 12:30 a 13:30

ESCUELA DEPORTIVA**Handbol**

LU MI VI 16:00 a 16:45

Basquetbol

MA JU 16:15 a 17:00

Voleibol

MA JU 18:00 a 19:00

LU MI VI 16:40 a 17:20

Juveniles 14, 15 y 16 años (mixtos)

	Gimnasia	Natación
LU MI VI	10:30 a 11:10	11:10 a 12:00
LU MI VI	12:30 a 13:15	17:50 a 18:30
LU MI VI		12:30 a 13:15
MA JU	10:30 a 11:10	11:20 a 12:00
MA JU	12:30 a 13:15	12:30 a 13:15
MA JU	16:00 a 16:45	13:20 a 14:00
MA JU (voleibol mixto)	18:00 a 19:00	
LU MI VI (fútbol)	16:45 a 17:30	
LU MI VI (fútbol)	19:00 a 19:45	
MA JU (fútbol)	17:45 a 18:15	

ESCUELA DEPORTIVA**Basquetbol**

MA JU 16:15 a 17:00

Handbol

LU MI VI 16:00 a 16:45

MA JU 18:15 a 19:00

Voleibol

LU MI VI 16:40 a 17:10

MA JU 18:00 a 19:00

Espalda Sana

LU MI VI 16:00 a 16:30

Sala de Musculación y Aerobismo

LU a VI 7:00 a 22:30

Piscina Libre

LU MI VI 7:30 a 9:30 11:10 a 12:00

MA JU 7:30 a 9:10 11:20 a 12:00

MA JU 12:30 a 14:00

Jóvenes y Mayores 17 años en adelante**Sala de Musculación y Aerobismo**

LU a VI 7:00 a 22:30

SA 8:00 a 14:00

Gimnasia (Aeróbica, Fitness, etc.)

LU a VI 7:00 a 7:45 8:10 a 8:50

LU MI 12:30 a 13:15 17:15 a 18:00

LU MI VI 17:15 a 18:00 19:00 a 19:45

MA JU 16:00 a 16:45

Gimnasia Masculina

MA JU 19:10 a 19:50

Ritmos

MI 18:00 a 18:30

Esfereodinamia

MA JU 19:00 a 19:30

Yoga

LU a VI 9:50 a 10:50 19:00 a 20:00 20:00 a 21:00

MA JU 10:50 a 11:50

Espalda Sana

LU MI VI 16:00 a 16:30

MA JU 10:30 a 11:10

Gimnasia Postural

MA JU 16:50 a 17:30

Cycling

LU MI VI 11:20 a 12:05 18:45 a 19:30

LU MI VI 19:45 a 20:30

MA JU 18:30 a 19:15 20:00 a 20:45

SA 9:45 a 10:30

Funcional Cycling

LU MI VI 19:30 a 20:15

Iron Bar

MA JU 18:15 a 19:00

Entrenamiento Funcional

LU a VI 11:50 a 12:30

LU MI VI 18:30 a 19:15

MA JU 17:00 a 17:45 19:10 a 19:50 20:45 a 21:30

Fútbol Masculino

LU MI VI 7:30 a 9:00 19:45 a 20:45 20:45 a 21:45

MA JU 20:00 a 21:00 (martes +35)

GAP

LU MI VI 16:30 a 17:15

MA JU 19:30 a 20:15

Basquetbol Masculino

LU MI VI 7:45 a 8:45 11:30 a 12:30

LU MI VI 19:45 a 21:30

MA JU 12:30 a 13:30

Voleibol

LU MI VI 17:00 a 18:15

LU MI VI 20:00 a 22:00

MA JU Aprendizaje 20:00 a 20:45

MA JU Avanzados 20:00 a 21:30

Piscina Libre

LU MI VI 7:30 a 9:00 11:10 a 12:00

LU MI VI 12:30 a 14:00 17:15 a 17:50

LU MI VI 18:30 a 21:30 21:30 a 22:30

MA JU 7:30 a 9:10 11:20 a 12:00

MA JU 12:30 a 14:00 17:10 a 17:45

MA JU 19:00 a 21:30 21:30 a 22:30

SA 8:15 a 9:15 9:45 a 10:30

SA 11:45 a 12:30 13:00 a 14:00

Hidrogimnasia

LU a VI 8:00 a 8:30 9:00 a 9:30

LU a VI 12:00 a 12:30

LU MI VI 16:45 a 17:15 20:40 a 21:10

MA JU 11:50 a 12:20 17:45 a 18:15

MA JU 20:00 a 20:30

SA 9:15 a 9:45 12:30 a 13:00

Piscina Enseñanza de Natación

LU a VI 12:30 a 13:15 19:55 a 20:40 20:40 a 21:30

LU MI VI 8:30 a 9:30 11:10 a 12:00 18:30 a 19:10

MA JU 11:20 a 12:00 19:00 a 19:45

MA JU 13:20 a 14:00 19:55 a 20:35 20:30 a 21:15

Funcional-Boxeo

LU MI VI 20:45 a 21:30

Aguas Abiertas (nivel avanzado natación)

LU MI VI 18:30 a 19:10 21:30 a 22:30

Adultos Mayores**Gimnasia**

LU MI VI 11:05 a 11:45

MA JU 18:25 a 19:05

Piscina Familiar

SA 12:30 a 13:30

Matronatación

MA JU 15:50 a 16:20

RECOMENDACIONES

Para concurrir a sala de Musculación y Aerobismo, es obligatorio equipo y calzado deportivo adecuado y toalla de higiene personal. Para concurrir a la piscina es obligatorio ducharse con agua y jabón sin malla o short. Solicitamos el uso de gorra. Luego de cada ingesta de alimentos recomendamos esperar 3 horas para la realización de actividad física.

IMPORTANTE: Los socios de 4 a 16 años pueden asistir en forma libre a todos los grupos y actividades en el programa de su categoría hasta el último día de noviembre. Los horarios de actividades pueden estar sujetos a modificaciones.