



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 2023

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	9:10 a 9:50	10:00 a 10:40
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
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	17:15 a 18:00	

ESCUELA DE BALÓN (habilidades multideporte)		
LU MI VI	18:15 a 18:55	17:30 a 18:15

GIMNASIA 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	16:30 a 17:10
MA JU	19:05 a 19:50	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	

GIMNASIA ARTÍSTICA		
MA JU	17:15 a 18:00	

Medianos 12 Y 13 años (mixto)

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

PISCINA FAMILIAR		
SA	12:30 a 13:30	

ESCUELITA 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 17:50 a 18:30
LU MI VI	12:30 a 13:15	12:30 a 13:15
LU MI VI	17:50 a 18:30	19:50 a 20:40
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	12:30 a 13:15
LU MI VI	(fútbol) 19:00 a 19:45	19:50 a 20:40
MA JU	(fútbol) 17:45 a 18:15	12:30 a 13:15
MA JU	(voleibol mixto) 18:00 a 19:00	11:20 a 12:00
MA JU		17:00 a 17:40
MA JU		19:50 a 20:30

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 17:20	

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	8:00 a 9:10	11:20 a 12:00
MA JU	12:20 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 a VI	10:30 a 11:10	12:30 a 13:15
LU MI VI		19:00 a 19:45
LU MI VI	16:30 a 17:15	17:20 a 18:05
MA JU	16:00 a 16:45	19:30 a 20:15
MA JU	19:40 a 19:50	

Gimnasia Masculina		
MA JU	19:10 a 19:50	

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	
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 a 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	
LU MI VI	19:45 a 20:45	20:45 a 21:45
MA JU		20:00 a 21:30
SA	8:00 a 9:30	

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	
SA	10:45 a 12:30	

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	18:15 a 19:00	
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
LU a VI		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	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	11:15 a 11:55	
MA JU	18:25 a 19:05	

Piscina Familiar

SA	12:30 a 13:30	
----	---------------	--

Matronatación

LU MI VI	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. 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.