

**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 2026**

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	19:05 a 19:45	18:15 a 18:55
MA	15:00 a 15:40	16:20 a 17:00
JU	15:00 a 15:40	15:50 a 16:20

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

GIMNASIA ARTÍSTICA	
MA JU	17:15 a 18:00

JUDO	
MA JU	10:50 a 11:50
	14:30 a 15:30

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

GIMNASIA ARTÍSTICA	
MA JU	17:15 a 18:00

JUDO	
MA JU	10:50 a 11:50
	16:00 a 17:00

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

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 18:00

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		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

Voleibol	
LU MI VI	16:40 a 18:00
MA JU	18:00 a 19:00

Espalda Sana	
LU MI VI	16:00 a 16:30
MA JU	10:30 a 11:10

Sala de Musculación y Aerobismo	
LU a VI	7:00 a 22:30

PISCINA LIBRE		
LU MI VI	7:30 a 9:00	11:10 a 12:00
MA JU	7:30 a 9:10	11:20 a 12:00
		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	8:00 a 8:45
LU a VI	12:30 a 13:15	
LU MI VI	19:00 a 19:45	
MA JU	16:00 a 16:45	
LU MI VI	10:30 a 11:10	17:15 a 18:00

Gimnasia Masculina	
MA JU	19:10 a 19:50

Gimnasia Postural	
MA JU	16:50 a 17:30

Espalda Sana	
LU MI VI	16:00 a 16:30
MA JU	10:30 a 11:10

Esferodinamia	
MA JU	19:00 a 19:30

GAP	
LU MI VI	16:30 a 17:15
MA JU	19:30 a 20:30

Iron Bar	
MA JU	18:15 a 19:00

Pilates		
LU MI VI	11:50 a 12:30	
MA JU	11:50 a 12:30	17:30 a 18:10
SA	11:30 a 12:10	
LU MI VI	18:30 a 19:10	

Cycling	
LU MI VI	18:45 a 19:30
MA JU	20:00 a 20:45
SA	9:45 a 10:30

Funcional Cycling	
LU MI VI	19:15 a 20:00

Funcional-Boxeo	
LU MI VI	20:45 a 21:30

Entrenamiento Funcional		
LU MI VI	11:50 a 12:30	18:30 a 19:15
MA JU	17:00 a 17:45	19:10 a 19:50
		20:45 a 21:30

Ritmos	
MI	18:00 a 18:30

Yoga		
LU a VI	9:50 a 10:50	19:00 a 20:00
MA JU	10:50 a 11:50	20:00 a 21:00

HIT	
LU MI VI	20:10 a 20:40

Fútbol Masculino		
LU MI VI	8:00 a 9:00	19:45 a 20:45
MA JU	20:00 a 21:00	(+35)

Basquetbol Masculino	
LU MI VI	19:45 a 21:30
MA JU	12:30 a 13:30

Voleibol	
LU MI VI	20:00 a 22:00
MA JU	Principiantes 20:00 a 21:45
MA JU	Avanzados 20:45 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 22:30	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 MI VI	12:00 a 12:30	
LU MI VI	16:45 a 17:15	20:45a 21:15
MA JU	11:30 a 12:00	17:45 a 18:15
MA JU	20:00 a 20:30	
SA	9:15 a 9:45	12:30 a 13:00

Aqua Slow	
MA JU	12:00 a 12:30

Piscina Enseñanza de Natación			
*Niveles: 1-Principiante; 2-Intermedio; 3-Avanzado			
LU a VI	12:30 a 13:15		
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	13:20 a 14:00	
LU MI VI - Nivel* 3		20:40 a 21:30	
MA JU - Nivel* 1 y 2		19:00 a 19:45	
MA JU - Nivel* 1		19:55 a 20:35	
MA JU - Nivel* 2 y 3		20:35 a 21:15	
LU MI VI - Todos los Niveles*		19:55 a 20:40	

Entrenamiento Natación	
LU a VI	7:30 a 9:00

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
Newcom	
LU MI VI	10:00 a 11:00
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.