



# JUVEN

### **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](http://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 17:30 a 18:15

### 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

### 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

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 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 8:40  
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  
SA 19:10 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  
MI 9:50 a 10:50  
MA JU 9:50 a 10:50 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 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

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

SA 12:30 a 13:30

# 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.