



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
LU MI VI	19:20 a 19:50	17:50 a 18:30
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	16:20 a 17:00

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	14:15 a 15:00	15:00 a 15:45
-------	---------------	---------------	---------------

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
----	---------------

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 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

Esfereodinamia

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

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	20:00 a 21:00
MA JU	10:50 a 11:50		

HIT

LU MI VI	20:10 a 20:40
----------	---------------

Fútbol Masculino

LU MI VI	8:00 a 9:00	19:45 a 20:45	20:45 a 21:45
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	20:45 a 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.