

**PROGRAMACIÓN DE ADULTOS 2025 - PUEBLO LIBRE
VERANO**

YMCA

JAD: Jóvenes Adultos de 18 a 35 años **y ADU:** Adultos de 36 a 64 años.

TURNO MAÑANA

INSTRUCTOR	CURSO	FRECUENCIA	AREA	LUGAR	HORARIO	AFORO
STAFF PISCINA	Natación	Lunes a sábado	JAD./ ADU	PISCINA	5:00am - 5:45am	60
	Natación	Lunes a sábado	JAD./ ADU	PISCINA	5:45am - 6:30am	60
	Natación	Lunes a sábado	JAD./ ADU	PISCINA	6:30am - 7:15am	60
	Natación	Lunes a sábado	JAD./ ADU	PISCINA	7:15am - 8:00am	60
	Uso libre del Gimnasio	Lunes a sábado	JAD./ ADU.	GIMNASIO	06:00 am a 1:00 pm	50
Enma Servantes	Yoga	Lunes - Miércoles y Viernes.	ADU	SALA 3	07:00 am - 7:50 am	35
Flor Grados	Full Ritmos	Lunes - Miércoles y Viernes.	ADU	SALA 3	09:00 am - 09:50 am	35
Gonzalo Salazar	Afro y danzas	Martes- Jueves.	ADU	SALA 3	11:00 am - 11:50 am	20
Ashley Bernal	Zumba	Martes- Jueves.	ADU	SALA 3	10:00 am - 11:00 am	20
GINNA ORSERO	Circuit Training	Lunes y Miércoles	JAD./ ADU.	SALA 2	11:00 am-11:50 am.	30
Américo Estelo	Full Body	Lunes - Miércoles y Viernes.	ADU	SALA 2	12:00 pm - 12:50 pm.	20
Davidad Servan	FULLKLORE	Sábado	ADU	SALA 3	12:00 pm - 12:50 pm.	20

HORARIO TURNO NOCHE

INSTRUCTOR	CURSO	FRECUENCIA	AREA	LUGAR	HORARIO	AFORO
	Uso libre del Gimnasio	Lunes a sábado	JAD./ ADU.	GIMNASIO	02:00 pm a 09:45 pm	50
Flor Grados	Full Ritmos	Lunes - Miércoles y Viernes.	ADU	SALA 5	08:00 pm - 08:50 pm	20
Jihar Lozano	Rehabilitación Física	Martes, Jueves	ADU.	SALA 5	08:00 pm - 8:50 pm.	25
		Sábado			08:00 am - 09:00 am	
Luis Mochisaqui	Step	Lunes - Miércoles y Viernes.	ADU	SALA 3	06:00 pm - 07:00 pm	20
Enma Servantes	Yoga	Martes y Jueves	JAD./ ADU	SALA SUM	07:00 pm - 07:50 pm	30
	FULLKLORE	Martes y Jueves	ADU	SALA 3	07:00 pm - 07:50 pm	20
	Aikido	Lunes - Miércoles y Viernes.		SALA 1	08:00 pm - 08:50 pm	20
René Urdaneta	Club de running	Martes y Jueves	JAD./ ADU	Punto de encuentro Patio central	8:00 pm - 9:00 pm	20
		Sábado	JAD./ ADU		7:00 am - 8:00 am	20
	Voley mixto	Lunes - Miércoles y Viernes.	JAD./ ADU	Cancha de voley	08:00 pm - 10:00 pm	24
Luis Molero	Futbol 7	Lunes - Miércoles y Viernes.	ADU	Cancha 1 y 2 de futsal	06:00 pm - 08:00 pm	24
Alejandro Turza	Iniciación al Tenis	Martes, jueves	ADU	Cancha 1 de futsal	07:30 pm - 08:30 pm	15
		sábado	ADU	Cancha 1 de futsal	08:00 am - 09:00 am	
STAFF PISCINA	Natación	Lunes a sábado	JAD./ ADU	PISCINA	07:30 pm - 08:15 pm	60
	Natación	Lunes a sábado	JAD./ ADU	PISCINA	08:15 pm - 09:00 pm	60
	Natación	Lunes a sábado	JAD./ ADU	PISCINA	09.00 pm - 09:45 pm	60
	Natación	Lunes-Miércoles y Viernes	JAD./ ADU	PISCINA	09:45 pm - 10:30 pm	60