

REQUISITO DE INGRESO

• Evaluación Física	\$	
• Cuota de Incorporación	\$	
• Credencial	\$	
• Cuota Mensual	\$	
TOTAL	\$	

Joven Estudiante debe presentar certificado alumno regular

			2019
Atendido por	Fecha		

IMPORTANTE

Para ingresar a las actividades es **OBLIGATORIO** identificarse con su **CREDECIAL** y su cuota al día.

Para cancelar su cuota puede ser a través de:

- Mandato PAT
- Tarjeta de Crédito
- Efectivo o Cheque nominativo en nuestra caja 1° piso

IMPLEMENTOS PARA ACTIVIDADES FISICAS

Varones	Damas
Short, Buzo, Polera	Short, Buzo, Polera
Zapatillas y calcetas	Zapatillas y calcetas
Traje de baño	Traje de baño de una pieza
Toalla	Toalla
Gorra de Baño (lycra o goma) OBLIGATORIO	Gorra de Baño (lycra o goma) OBLIGATORIO
Útiles de aseo	Útiles de aseo
Toalla de baño	Toalla de baño
Toalla de mano para sobrecarga	Toalla de mano para sobrecarga
Hawaianas o pantinas	Hawaianas o pantinas
CANDADO TAMAÑO MEDIANO O CON CLAVE para casillero	CANDADO TAMAÑO MEDIANO O CON CLAVE para casillero
Este debe ser desocupado al término de la clase, en caso contrario la YMCA se reserva el derecho de cortar el candado	Este debe ser desocupado al término de la clase en caso contrario la YMCA se reserva el derecho de cortar el candado

Se solicita usar candado de buena calidad, YMCA no se hace responsable en caso de que este falle.



ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JOVENES

Compañía #1360 - Santiago-Chile

Teléf.: 223527400 - 223527414 - 2235.27435 - 223527447

www.ymca.cl /email: info@ymca.cl

ASOCIACION CRISTIANA DE JOVENES HORARIO DE CLASES

Adultos

(18 a 59 años)

PROGRAMAS DE SALUD

Clase	Días	Horario
Salud cardiovas. A	L.M.V	07:00-07:45
Salud cardiovas. E	L.M.V	10:00-11:00
Salud cardiovas. C	L.M.V	18:45-19:30
Salud cardiovas. B	Ma-Ju	12:00-12:45
Aerobaile	Ma-Ju	20:00 -21:00
Acond. Físico	Ma-Ju	07:00-07:45
Salud cardiovas. Fam	Sá	10:15-11:15
Espalda sana C	Sá	09:15-10:00
Espalda sana	L.M.V	20:15-21:00
Salud cardiovas.	Ma-Ju	18:45-19:30

PROGRAMA CEA (*)

Clase	Días	Horario
Costo Adicional Mensual		

(*) Inscripciones y consultas en Informaciones

CUSTODIA DE VALORES EN RECEPCION

“Para que guardes tus pertenencia de valor”



MARZO 2019

Contamos con programas recreativos en 4° piso: Talleres, Cursos y Grupos. También usted puede disfrutar de nuestros Centros Recreativos Pirque y Campamento Guayápolis.

ACUAEROBICA (*)

Clase		Días	Horario
Acuaeróbica	P.2	L.M.V	07:45 - 08:30
Acuaeróbica	P.2	L.M.V	10:00-10:45
Acuaeróbica	P.2	L.M.V	13:00-13:45
Acuaeróbica	P.2	L.M.V	14:30-15:15
Acuaeróbica	P.2	L.M.V	18:00-18:45
Acuaeróbica	P.2	L.M.V	18:45-19:30
Acuaeróbica	P.2	L.M.V	19:30-20:15
Acuaeróbica	P.2	L.M.V	20:15-21:00
Acuaeróbica	P.2	Ma-Ju	13:30-14:15
Acuaeróbica	P.2	Ma-Ju	20:15-21:00
Acuaeróbica	P.2	Ma-Ju	19:30-20:15
		Sá	13:15-14:00
Acuaeróbica	P.2	Ma-Ju	18:00-18:45
Acuaeróbica	P.2	Ma-Ju	18:45-19:30

(*) Retirar pulsera en Torniquete inicio clase sólo las de alta demanda.

SOBRECARGA (obligación uso de toalla)

Clase		Días	Horas
Sobrecarga		L.M.V	07:00 a 22:00
Sobrecarga		Ma-Ju	07.00 a 22.00
Sobrecarga		Sá	07:00 a 15:00

AEROBICA

Clase		Días	Horario
Aeróbico		L.M.V	07:00-07:45
Acond.Fís.Localiz.		L.M.V	08:30-09:15
Aeróbico		L.M.V	12:30-13:15
Baile Entretenido		L.M.V	13:30-14:15
Entren. Funcional		L.M.V	17:15-18:00
Aero Localizado		L.M.V	18:00-18:45
Aerobox		L.M.V	19:00-19:45
Aeróbico		Ma-Ju	12:30-13:15
Baile Entretenido		Ma-Ju	13:45-14:30
Aeróbico		Ma-Ju	18:00-18:45
Baile Entretenido		Ma-Ju	19:00-19:45
Baile Entretenido		L.M.V	20:00-20:45
Baile Entretenido		Sá	12:15-13:00

ARTES MARCIALES

Clase		Días	Horario
Kárate Wado XII Comb.		L.M.V	19:30-21:00
Kárate Wado VII		L.M.V	21:00-22:30
Tai-Chi		Ma-Ju	19:00-19:45

PROGRAMA DE SALUD ACUATICO

Clase		Días	Horario
Acuático I	P.2	L.M.V	12:00-12:45
Acuático H	P.1	Ma-Ju-Sá	08:30-09:15

CURSO DE NATACION (con costo adicional)

Clase		Días	Horario
Natación Básica (10 sesiones)	P.1	Lu a Vi	20:15-21:00

Socios \$ 37.500 / No socios \$ 59.000

PISCINA LIBRE

Clase	Días	Horario
Pis. Libre mañana I	L a Sá	07:00-08:30
Pis. Libre mediodía	Lu a Vi Sá	13:00-14:30 12:15-14:00
Piscina Tarde	Lu a Vi	19:30-22:00
Piscina familiar	Sá	10:45-12:15

PILATES

Pilates	Lu-Mi-Vi	19:30 - 20:15
Pilates	Lu-Mi-Vi	18:45 -19:30
Pilates	Ma -Ju	14.30 -15.15
Pilates	Ma -Ju	18:00 -18:45

SAUNA

Jornada	Días	Horario
Mañana	Lu a Sá	07:30-16:00
Tarde	Lu a Vi	17:30-21:30

Y CYCLING (obligación uso de toalla) (*)

Clase	Días	Horario
Y Cycling	L - Mi- V	09:15-10:00
Y Cycling	Lu a Vi	13:30-14:15
Y Cycling	L - Mi	19:30-20:15
Y Cycling	Vi	19.00
Y Cycling	Ma-Ju	18:45-19:30
Y Cycling	Ma-Ju	19:45-20:30
Y Cycling	Sá	12:15-13.00

(*) Clase requiere entrenamiento previo/ Debe retirar en DEF número de reserva.

BASQUETBOL

Clase	Días	Horario
Básquetbol Varones	L.M.V	12:00 a 12:45
Básquetbol Varones	L.M.V	12:45 a 13:30
Taller básquetbol mixto	Sá	09:15 a 10:15

VOLEIBOL

Clase	Días	Horario
Vóleibol Mixto	Ma-Ju Sá	19:30-20:30 11:15-12:15
Vóleibol Varones	L.M.V	13:30-15:00