

**Actividades para adultos y jóvenes exclusivas para socios
Sin aranceles adicionales**

Natación	Gimnasia localizada
Step	YMCA walking
Espalda saludable	Karate
Gimnasio de pesas y complementos	Gimnasia acuática con elementos
Gimnasia de acondicionamiento físico	GAP (glúteos, abdominales y piernas)
Local stretch	Kick boxing – muay thai
Aerobismo	Aero local
FyR 60' (fuerza y resistencia)	Abdominales y abdominales Express
Yoga	Box recreativo
Gimnasia aeróbica y fitness	Taebo
Gimnasia de mantenimiento	Aero box
Local fitness	Fútbol (masculino)
Stretching	Voley
Aqua gym con y sin elementos	Y jump
Esferodinamia	Básquet
Aqua moving	Y circuit
YMCA water	YMCA dance
Ráquetbol	Actividades culturales y artísticas
Pelota a mano	Paddle

Actividades especiales aranceladas

YMCA Pilates	Kendo
YMCA cycle	Tai chi chuan
YMCA Quality Golf	Escalada en roca
Plataforma vibratoria	Tenis (carnet mensual)
Escuela de natación	Rehabilitación cardiovascular
Formación de guardavidas (título oficial)	Sauna
Escuela de buceo	Masajes
Cursos personalizados y/o intensivos de natación	Podología
Aikido	Restaurantes
Talleres culturales y artísticos	

**Actividades para niños y adolescentes (de 3 a 17 años) exclusivas para socios
Sin aranceles adicionales**

Niños y niñas

Programa grupal (3 días por semana–integral, en gimnasios, piletas y salones)

Juegos deportivos	Judo
Recreación	Educación física
Natación	Actividades sociales guiadas
Fútbol	Tenis de mesa
Básquet	Gimnasia artística
Voley	Ajedrez
Hándbol	Liderazgo voluntario

Actividades especiales aranceladas

Campamentos	Tenis
Excursiones y salidas	Talleres culturales y artísticos
Colonia de vacaciones (Verano, Invierno y Primavera)	Taller de montañismo

Adolescentes

Juegos deportivos	Básquet
Actividades sociales guiadas	Liderazgo voluntario
Recreación	Voley
Tenis de mesa	Talleres culturales y espectáculos musicales
Natación	Hándbol
Gimnasio de pesas y complementos (desde los 16 años)	Festivales
Ajedrez	Karate
Fútbol	Educación física
Gimnasia aeróbica	Grupos de reflexión y discusión
Juegos de salón	Actividades familiares

Actividades especiales aranceladas *

Campamentos	Excursiones y salidas
Actividades especiales de vacaciones (Verano e Invierno) * Según actividad	Escalada en roca
Tenis	Talleres culturales y artísticos