

PROGRAMA ACUÁTICO

ADQUIERE LAS
ACTIVIDADES
ESCANEANDO EL CODIGO QR



CLUB
DEPORTIVO
YMCA
Mallorca

Y-Mantenimiento de Articulaciones

Juveniles, adultos y máster

Martes a domingo
7:00 a 8:00 h
Martes a viernes
12:00 a 13:00 h
18:00 a 19:00 h

ALBERCA
Techada

Y-Natación

Juveniles, adultos y máster

Martes a domingo
6:00, 7:00, 8:00, 9:00 h
19:00 y 20:00 h

ALBERCA
Techada

Y-Natación

Martes a viernes

Preescolares
4 a 6 años
16:00 h

Infantes "A"
7 a 10 años
17:00 h

Infantes "B"
11 a 13 años
18:00 h

Sábados y domingos

Preescolares
4 a 6 años
12:00 h

Infantes "A"
7 a 10 años

Infantes "B"
11 a 13 años
13:00 h

ALBERCA
Techada

Y-Natación Artística

Martes a viernes

16:00 a 19:00 h

Sábados

10:00 a 13:00 h

Preescolares
4 a 6 años

Infantes "A"
7 a 10 años

Infantes "B"
11 a 13 años

Juveniles

ALBERCA
Olímpica

Y-Waterpolo

Mini Mixta

Martes, miércoles y jueves
16:00 a 17:30 h

Rama varonil 10, 11 y 12 años
Rama femenil 11, 12 y 13 años

Infantil Mixta

Martes, miércoles, jueves y viernes
16:30 a 18:30 h

Rama varonil 13 a 14 años
Rama femenil 14 y 15 años

Juvenil y Mayores varonil

Miércoles, jueves y viernes
17:00 a 19:30 h

Jugadores de 15 años y más

Única femenil

Martes, miércoles, jueves y viernes
17:00 a 19:30 h

Jugadoras de 16 años y más

Dependiendo la etapa de preparación,
se entrenará los sábados de
8:00 a 10:00 h

ALBERCA
Olímpica

PROGRAMA FÍSICO

INFANTES

ADQUIERE LAS
ACTIVIDADES
ESCANEANDO EL CODIGO QR



CLUB
DEPORTIVO
YMCA
Mallorca

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:00					Atletismo Gimnasia Infantes "A" y "B"	
10:00					Ballet	
11:00					Taekwondo	
12:00					Básquetbol Taekwondo	
13:00					Bádminton Taekwondo	Bádminton
15:00	Taekwondo Infantes "A"		Taekwondo Infantes "A"			
16:00	Taekwondo Infantes "B" Fútbol 7 Jazz Básquetbol Gimnasia Infantes "B"	Jazz Fútbol 7 Gimnasia Infantes "B"	Taekwondo Infantes "B" Fútbol 7 Jazz Básquetbol Gimnasia Infantes "B"	Jazz Fútbol 7 Gimnasia Infantes "B" Básquetbol Infantes "A"		
17:00	Jazz Pongallo Fútbol 7 Gimnasia Infantes "B"	Fútbol 7 Box Jazz Ballet Gimnasia Infantes "A" Básquetbol Infantes "A"	Jazz Pongallo Fútbol 7 Gimnasia Infantes "B"	Fútbol 7 Box Jazz Gimnasia Infantes "A" Básquetbol Infantes "A"		
18:00	Pongallo Baile Kids Gimnasia Infantes "B" Karate	Ballet Gimnasia Infantes "B"	Gimnasia Infantes "B" Baile Kids Karate	Gimnasia Infantes "B"		
19:00 - 20:00	Gimnasia Infantes "B" Karate	Gimnasia Infantes "B"	Gimnasia Infantes "B" Karate	Gimnasia Infantes "B"		

PROGRAMA FÍSICO

JUVENILES-ADULTOS-MÁSTER **MATUTINO**

**ADQUIERE LAS
ACTIVIDADES**
ESCANEANDO EL CODIGO QR



**CLUB
DEPORTIVO
YMCA**
Mallorca

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6:00	Pesas	Pesas	Pesas	Pesas	Pesas	Pesas
6:30 - 8:30	Box		Box			
7:00	Pesas Yoga Cycling Ritmos Defensa personal	Pesas Cycling Yoga Ritmos	Pesas Yoga Cycling Ritmos Defensa personal	Pesas Cycling Yoga Jump	Pesas Yoga Jump	Pesas
8:00	Yoga Pesas Cycling Stretching Funcional Pilates Defensa personal	Pesas Yoga Cycling Funcional Stretching Pilates Karate	Yoga Pesas Cycling Stretching Funcional Pilates Defensa personal	Pesas Yoga Cycling Funcional Stretching Pilates Karate	Liga de Fútbol Tai Chi Cycling Funcional Yoga Pilates Pesas Box	Liga de Fútbol Pesas Cycling Funcional Yoga
8:30 -11:30	Fútbol	Fútbol	Fútbol	Fútbol		
9:00	Pesas Band Ritmos Yoga	Pesas Step Ritmos Karate Yoga	Pesas Band Ritmos Yoga	Pesas Step Ritmos Karate Yoga	Taekwondo Pongallo Liga de Fútbol Ritmos Box Cycling Jazz Atletismo Pesas Tai Chi	Pesas Pongallo Liga de Fútbol Cycling Jump
10:00	Pesas Ritmos	Pesas Ritmos	Pesas Ritmos	Pesas Ritmos	Liga de Fútbol Pongallo Pesas Ritmos Jazz Taekwondo Gimnasia	Liga de Fútbol Pesas Pongallo Ritmos
11:00	Pesas Gimnasia Máster	Pesas Gimnasia Máster	Pesas Gimnasia Máster	Pesas Gimnasia Máster	Taekwondo Liga de Fútbol Básquetbol Pesas Gimnasia Ballet Jazz	Liga de Fútbol Pesas Box Ritmos
12:00	Pesas	Pesas	Pesas	Pesas	Liga de Fútbol Jazz Pesas Básquetbol Gimnasia	Liga de Fútbol Box Pesas

PROGRAMA FÍSICO

JUVENILES-ADULTOS-MÁSTER **VESPERTINO**

**ADQUIERE LAS
ACTIVIDADES**
ESCANEARDO EL CODIGO QR



**CLUB
DEPORTIVO
YMCA**
Mallorca

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
13:00	Pesas	Pesas	Pesas	Pesas	Gimnasia Pesas Bádminton	Bádminton Pesas
14:00	Pesas	Pesas	Pesas	Pesas	Bádminton Pesas	Bádminton Pesas
15:00	Pesas	Pesas	Pesas	Pesas	Bádminton Pesas	Bádminton Pesas
16:00	Pesas Cycling Ritmos	Pesas Funcional Ritmos	Pesas Cycling Ritmos	Pesas Funcional Ritmos	Pesas	Pesas
17:00	Hiit Taekwondo Juveniles Pesas Funcional	Hiit Funcional Cycling Pesas	Hiit Taekwondo Juveniles Pesas Funcional	Hiit Funcional Cycling Pesas	Pesas	Pesas
18:00	Voleibol Fútbol 7 Jump GAP Cycling Pesas Taekwondo Juveniles	Pesas Step Fútbol 7 Box Básquetbol Juveniles	Voleibol Fútbol 7 Ballet Jump Cycling Pesas GAP Taekwondo Juveniles	Pesas Step Fútbol 7 Box	Pesas	Pesas
18:00 - 19:30	Jazz	Jazz	Jazz	Jazz		
19:00	Adultos Taekwondo Folklore Pongallo Yoga Pesas Voleibol Cycling	Básquetbol Salsa Ritmos Pesas	Adultos Taekwondo Folklore Pongallo Yoga Pesas Voleibol Cycling	Básquetbol Salsa Ritmos Pesas	Pesas	Pesas
20:00	Adultos Taekwondo Folklore Pongallo Yoga Pesas Voleibol Gimnasia	Jump Gimnasia Básquetbol Salsa Pesas Jump	Adultos Taekwondo Folklore Pongallo Yoga Pesas Voleibol Gimnasia	Jump Pesas Básquetbol Salsa Gimnasia	Pesas	Pesas
21:00	Pesas Taekwondo Adultos	Pesas	Pesas Taekwondo Adultos	Pesas	Pesas	

PROGRAMA TENIS

**ADQUIERE LAS
ACTIVIDADES**
ESCANEARDO EL CODIGO QR



**CLUB
DEPORTIVO
YMCA**
Mallorca

Y-Tenis Damas

Damas mayores
de 18 años

Martes y jueves
10:00 a 11:00 h

Y-Tenis Infantes

Infantes
de 4 a 8 años

Martes a viernes
16:00 a 17:00 h

Infantes
de 9 a 13 años

Martes a viernes
17:00 a 18:00 h

Y-Padel Infantes

Infantes
de 4 a 8 años

Martes y jueves
16:00 a 17:00 h

Y-Tenis Juveniles

Infantes
de 13 a 18 años

Martes a viernes
17:00 a 18:00 h

Y-Tenis Elite

*Equipo
representativo*

Martes a viernes
16:00 a 18:00 h

Y-Tenis Familiar

Mayores
de 13 años

Sábado y domingo
10:00 a 11:00 h

Y-Tenis Avanzados

Adultos

Miércoles y viernes
10:00 a 11:00 h

Martes a viernes
19:00 a 20:00 h