

# PLAN ADULTO

25 a 59 años

Siendo parte de YMCA Valparaíso te ejercitas, te diviertes, te relacionas, mejoras tus hábitos y colaboras con nuestros programas sociales en la ciudad y en la región.



## PLANES MENSUALES

### YMCA GYM

Lun a Vie

07:00 hrs a 21:00 hrs

Sab

09:00 hrs a 16:15 hrs

03 días semanal: \$25.000

05 días semanal: \$30.000

### SPINNING

CUPOS  
LIMITADOS

Lun – Mie – Vie

07:30 hrs a 08:15 hrs

19:15 hrs a 20:00 hrs

\$25.000

### FUNCIONAL

CUPOS  
LIMITADOS

Lun – Mie – Vie

13:15 hrs a 14:00 hrs

18:00 hrs a 18:45 hrs

\$25.000

### GAP

CUPOS  
LIMITADOS

Mar - Jue

13:15 hrs a 14:00 hrs

\$25.000

### PILATES

CUPOS  
LIMITADOS

Mar - Jue

17:00 hrs a 18:00 hrs

18:00 hrs a 19:00 hrs

Mie - Vie

09:00 hrs a 10:00 hrs

\$25.000

### ZUMBA

Lun – Mie – Vie

18:00 hrs a 18:45 hrs

\$25.000

### TAI CHI

Mar - Jue

12:00 hrs a 13:00 hrs

\$25.000

### COMBINACIONES

YMCA Gym (03 días) + 01  
actividad: \$35.000

YMCA Gym (05 días) + 02  
actividades: \$45.000

#### IMPORTANTE:

- Spinning, Funcional y Pilates están sujetos a disponibilidad de cupo y no forman parte de ninguna combinación para el Plan Estudiante.
- La participación en YMCA Gym es a partir de los 14 años con autorización de uno de los padres o apoderado.
- Acude a realizar las actividades físicas con ropa deportiva y toalla. Su uso es OBLIGATORIO.
- Respeta el orden de llegada para el uso de las máquinas y accesorios. Después de usarlos debes dejarlos ordenados.
- Hidrátate antes, durante y después de tu actividad física en nuestra estación de agua purificada, no olvides traer tu botella.
- El ingreso al YMCA Gym y actividades físicas es en ropa deportiva (no trajes de baño, torso desnudo o descalzo).
- No está permitido consumir alimentos en los ambientes destinados a las actividades físicas.
- Mantener el orden y limpieza en baños y camarines.
- Puedes traer tu candado para dejar tus objetos personales en los casilleros que tenemos a disposición.