



# PLAN ADULTO MAYOR

60 años a más

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

### CARDIOVASCULAR

Lun - Mie - Vie

11:00 hrs a 12:00 hrs

12:00 hrs a 13:00 hrs

Mar - Jue

11:00 hrs a 12:00 hrs

03 días semanal: \$15.000

### YMCA GYM

Lun a Vie

07:00 hrs a 21:00 hrs

Sab

09:00 hrs a 16:15 hrs

03 días semanal: \$15.000

### SPINNING

Lun - Mie - Vie

CUPOS LIMITADOS

07:30 hrs a 08:15 hrs

19:15 hrs a 20:00 hrs

\$25.000

### FUNCIONAL

Lun - Mie - Vie

CUPOS LIMITADOS

13:15 hrs a 14:00 hrs

18:00 hrs a 18:45 hrs

\$25.000

### PILATES

Mar - Jue

CUPOS LIMITADOS

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

### TAI CHI

Mar - Jue

12:00 hrs a 13:00 hrs

\$15.000

### ZUMBA

Lun - Mie - Vie

18:00 hrs a 18:45 hrs

\$15.000

### COMBINACIONES

Cardio + Zumba: \$23.000

Cardio + YMCA Gym: \$18.000

Cardio + Tai Chi: \$23.000

Tai Chi + Zumba: \$23.000

Tai Chi + YMCA Gym: \$18.000

Zumba + YMCA Gym: \$18.000

Cardio + Gym + Tai Chi: \$28.000

#### IMPORTANTE:

- No olvides registrar tu ingreso para realizar tus actividades físicas entregando tu tarjeta o informando tu código de socio.
- Acude a realizar las actividades físicas con ropa deportiva y toalla.
- Hidrátate antes, durante y después de tu actividad física en nuestra estación de agua purificada, no olvides traer tu botella.
- No está permitido consumir alimentos en los ambientes destinados a las actividades físicas.
- Mantener el orden y limpieza en baños y camarines.