



LUNES / MIÉRCOLES

HORA	SALÓN 1	SALÓN 2	BIKE	CROSS	RING	MURO	CANCHA	ALBERCA
07:00	YOGA		BIKE					NATACION
08:00	ZUMBA	CX WORX						NATACION
09:00	YOGA	TONO MUSCULAR		HIIT (30 min.)				AQUAEROBICS
10:00	RITMOS LATINOS							NATACION
12:00				CORE (30 min.)				CLINICA (TEC. CRAWL) (30 min.)
17:00	ZUMBA			PERDIDA DE PESO (30 min.)				
18:00	PILATES	POWER JUMP						
19:00	BAILE	BODY PUMP	BIKE		KICK BOXING	ESCALADA	CLASE DE FÚTBOL	NATACION
20:00	YOGA		BIKE	CROSS TRAINING				NATACION

MARTES / JUEVES

HORA	SALÓN 1	SALÓN 2	BIKE	CROSS	RING	MURO	CANCHA	ALBERCA
07:00	YOGA			CROSS TRAINING				NATACION
08:00	BODY COMBAT	BAILE	BIKE					NATACION
09:00	YOGA	POWER JUMP		PERDIDA DE PESO (30 min.)	KICK BOXING			AQUAEROBICS
10:00	YOGA RESTAURATIVA	RITMOS LATINOS						CLINICA (TEC. DORSO) (30 min.)
11:00								
12:00				GAP/30 MIN				
17:00	PILATES			PERDIDA DE PESO (30 min.)				
18:00	STEP	STRETCHING	BIKE					
19:00	BODY BALANCE	B. COMBAT/M POWER JUMP/J	BIKE	HIIT (30 min.)	BOX	ESCALADA	RETAS	NATACION
20:00	WELLNESS	BODY PUMP			BOX			NATACION

VIERNES

HORA	SALÓN 1	BIKE	SALÓN 2	CROSS	RING	ALBERCA
07:00			BODY PUMP			NATACION
08:00	YOGA		TONO MUSCULAR		KICK BOXING	NATACION
09:00			BODY MIX	PERDIDA DE PESO (30 min.)		AQUAEROBICS
10:00	RITMOS LATINOS			GAP (30 min.)		NATACION
12:00						CLINICA (BUEN USO DE MATERIALES) (30 min.)
17:00		BIKE		PERDIDA DE PESO (30 min.)		CLINICA (EJERCICIOS FUNCIONALES) (30 min.)
18:00				HIIT (30 min.)		
19:00	RITMOS LATINOS					

SÁBADO/DOMINGO

	SALÓN 1	SALÓN 2	BIKE	CROSS	CANCHA DE FÚTBOL/S	CANCHA DE FÚTBOL/D	ALBERCA
08:00							NATACION
09:00	YOGA/S	RITMOS LATINOS					
10:00	YOGA/D		BIKE/S		ACONDICINAMIENTO FÍSICO FEMENIL /S	LIGA VARONIL /D	AQUAEROBICS/S FAMILIAR
11:00	ZUMBA	BODY MIX/S		HIIT (30 MIN.)	RETAS /S	LIGA VARONIL /D	
12:00	ZUMBA				RETAS /S	LIGA VARONIL /D	
13:00				GAP (30 min.)		LIGA VARONIL /D	CLINICA (BUEN USO DE MATERIALES) (30 min.)

/S = SOLO SÁBADOS
/D = SOLO DOMINGOS

NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES

**HORARIO DEL CLUB**

L-J 5:50 a 23:00 hrs.
V 5:50 a 21:00 hrs.

S, D y días festivos 7:00 a 17:00 hrs.

HORARIO DE ALBERCA

L-J 5:50 a 22:30 hrs.
V 5:50 a 20:30 hrs.

S, D y días festivos 7:00 a 16:30 hrs.

Disciplina	Descripción
Escalada	Disciplina que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente, durante las clases se trabaja técnica y estrategia para llegar a la cima.
Fútbol	Es un deporte de conjunto en donde se juega con un balón y su objetivo principal es meter más veces el balón en una portería que el equipo contrario, nos ayuda a desarrollar capacidades físicas e interactuar con los demás compañeros.
Natación	Práctica deportiva realizada en la alberca que busca perfeccionar la capacidad de nadar mediante los cuatro estilos: Crawl, Dorso, Pecho y Mariposa.
Cross	Es un tipo de entrenamiento funcional creado por el ejército norteamericano, siendo ejercicios multiarticulares de fuerza.
Clínicas AF y Nat.	Entrenamiento de 30 min, enfocado a trabajo intenso multinivel con resultados garantizados.
Danza Aérea	Ejercicio acrobático con telas, enfocado a hacer figuras en el aire; donde se fortalece todo el cuerpo de manera general.
Kick Boxing	Deporte de contacto de origen japonés que mezcla técnicas de artes marciales con el boxeo.
Box	Es un deporte de combate en el que dos contrincantes luchan utilizando únicamente sus puños con guantes, golpeando a su adversario de la cintura hacia arriba, dentro de un cuadrilátero especialmente diseñado a tal fin, en breves secuencias de lucha denominadas asaltos o <i>rounds</i> y de acuerdo a un preciso reglamento.
Aquaerobics	Práctica muy completa que aprovecha todos los beneficios del ejercicio dentro del agua y posee un efecto terapéutico y anti estrés muy favorable, ayudando a estar bien en cuerpo y mente.
Baile	Ejercicio aeróbico (de tolerancia cardiorrespiratoria), el cual es ejecutado al compás de ritmos específicos.
CxWorx	Entrenamiento del CORE, que fortalece todos los músculos del abdomen, glúteos, oblicuos y espalada baja.
Bike	Ejercicio aeróbico que se realiza en bicicleta fija enfocado a mejorar la resistencia cardiaca y la fuerza del tren inferior del cuerpo.
Body Balance	Programa de ejercicio que combina yoga, pilates y taichi para entrenar de forma suave pero efectiva y equilibrar cuerpo y mente.
Body Combat	Programa de entrenamiento cardiovascular inspirado en las Artes Marciales, con el que liberarás grandes dosis de adrenalina y descubrirás tu fuerza interior. Sus movimientos derivan de una gran variedad de disciplinas, como: Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi y Muay Thai.
Body Pump	Programa de entrenamiento en salón donde se utiliza una barra y discos para fortalecer y tonificar todo el cuerpo.
Pilates	Método que se utiliza para entrenar a partir de la combinación de diversas disciplinas, como el yoga y la gimnasia, cuyo objetivo es fortalecer y estabilizar la columna vertebral.
Power Jump	Clase grupal con combinaciones simples sobre un mini trampolín para un excelente trabajo cardiovascular y de tonificación.
Step	Ejercicio cardiovascular que consiste subir y bajar de una plataforma combinando pasos al ritmo de la música, teniendo así beneficios cardiovasculares.
Tono Muscular	Ejercicios enfocados a mejorar la fuerza y tonalidad muscular (dureza del cuerpo).
Zumba	Ejercicio Aeróbico del ramo fitness que busca desarrollar la resistencia y flexibilidad por medio de movimiento de baile.
Ritmos Latinos	Es una clase para aprender a bailar de forma aeróbica y divertida; ideal para la perdida calórica de forma entretenida. Con una combinación de ritmos como salsa, cumbia, bachata y música latina.
Wellnes	Es un trabajo de tono muscular con polimétricos en circuito de intervalos trabajando GAP.
Yoga	Técnicas de concentración que se practican para conseguir un mayor control físico y mental, cuyas asanas preparan al cuerpo para la meditación.

TEL: / FAX 1000.2500



Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

desierto@sportium.com.mx