

## LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	WELLNESS	PERFORMANCE	FITNESS	CROSS	BIKE	HEXAGONO	SQUASH	MURO	CANCHAS	ALBERCA
06:00	YOGA									CLASES
06:30				CLINICA HIIT						
07:00	PILATES	POWER JUMP	CORE	CROSS TRAINING	BIKE			DANZA AEREA	PADEL = M	CLASES
07:30			CLINICA PERDIDA DE PESO							
08:00	YOGA	STRETCHING	ZUMBA TONING	CLINICA FUNCIONAL	BIKE			DANZA AEREA	PADEL = M	CLASES
08:30										
09:00		BODY COMBAT	BAILE				SQUASH			
09:30	CLINICA PERDIDA DE PESO									
10:00	YOGA KUDALINI						SQUASH			AQUA ZUMBA
12:00										CLINICA NADO CORRECTO CRAWL
12:30										
17:00		BODY COMBAT		CLINICA PERDIDA DE PESO						
17:30										
18:00	BAILE = L	BODY PUMP		CLINICA HIIT			SQUASH	ESCALADA	PADEL = L	
18:30	SALSA = M									
19:00	YOGA	ZUMBA	BELLY DANCE	CLINICA FUNCIONAL	BIKE		SQUASH	ESCALADA	PADEL = M	CLASES
19:30										
20:00	PILATES	BODY PUMP	BODY COMBAT	CORE	BIKE	BOX		ESCALADA		CLASES
20:30				CROSS TRAINING						
21:00	PILATES	POWER JUMP = M	BAILE	STRETCHING		BOX		ESCALADA		CLINICA USO CORRECTO DE MATERIAL
21:30										

L = SÓLO LUNES M= SÓLO MIÉRCOLES

## MARTES / JUEVES

HORARIO	WELLNESS	PERFORMANCE	FITNESS	CROSS	BIKE	HEXAGONO	MURO	ALBERCA
06:00		CLINICA PERDIDA DE PESO		CROSS TRAINING				CLASES
06:30								
07:00	YOGA	BODY COMBAT	CORE	CLINICA FUNCIONAL	BIKE	BOX	ESCALADA	CLASES
07:30								
08:00	STRETCHING	BODY PUMP	BAILE	CLINICA PERDIDA DE PESO (ZONA AF)		BOX		
08:30								
09:00	PILATES	POWER JUMP	TAI CHI	CLINICA PERDIDA DE PESO (ZONA AF)				CLASES
09:30								
10:00		GAP= M						AQUAEROBICS
12:00			CLINICA ADULTOS MAYORES					CLINICA EJERCICIO FUNCIONAL CLINICA NADO CORRECTO DE DORSO
12:30								
15:00								
15:30								
17:00		POWER JUMP						
17:30	CLINICA PERDIDA DE PESO (ZONA AF)							
18:00	FILLBALL			CLINICA FUNCIONAL		K. BOXING	ESCALADA	
18:30								
19:00	YOGA	STEPP	BAILE	CLINICA HIIT		K. BOXING	ESCALADA	CLASES
19:30								
20:00	PILATES	FUNCIONAL = M BODY PUMP = J	ZUMBA	CORE	BIKE	BOX	ESCALADA	AQUAEROBICS
20:30				CROSS TRAINING				
21:00	PILATES	BODY COMBAT	STRETCHING			BOX		CLASES

M= SÓLO MARTES J= SÓLO JUEVES

## VIERNES

HORARIO	WELLNESS	PERFORMANCE	FITNESS	CROSS	BIKE	SQUASH	MURO	CANCHAS	ALBERCA
06:00									CLASES
06:30				CLINICA PERDIDA DE PESO					
07:00	PILATES								CLASES
07:30				CLINICA FUNCIONAL	BIKE				
08:00	YOGA	CORE	BAILE		BIKE			PÁDEL	
08:30		STRETCHING							
09:00	CLINICA PERDIDA DE PESO	GAP	ZUMBA			SQUASH		PÁDEL	
09:30									
10:00	YOGA KUNDALINI					SQUASH			AQUAEROBICS
10:00									USO CORRECTO DE MATERIAL
12:00									
12:30									
18:00	ZUMBA	CLINICA HIIT (ZONA AF)							
18:30									
19:00	BELLY DANCE								CLINICA EJERCICIO FUNCIONAL
19:30							ESCALADA		

## SÁBADO / DOMINGO

HORARIO	WELLNESS	PERFORMANCE	FITNESS	BIKE	AF	SQUASH	MURO	HEXAGONO	ALBERCA
08:00									CLASES
08:30					CLINICA FUNCIONAL	SQUASH= S			
09:00									CLASES
09:30					CLINICA PERDIDA DE PESO		DANZA AEREA= S		
10:00	PILATES	BODY COMBAT		BIKE			DANZA AEREA= S		
11:00	YOGA	BAILE	BELLY DANCE= S	BIKE= S				K. BOXING= S	AQUAEROBICS FAMILIAR= S
11:30					CLINICA HIIT= S				
12:00	YOGA	BAILE	BELLY DANCE= S				ESCALADA		CLINICA NADO CORRECTO DE CRAWL
12:30									
13:00							ESCALADA		
14:00									CLINICA NADO CORRECTO DE DORSO
14:30									
15:00									CLINICA USO CORRECTO DE MATERIAL
15:30									

S= SÓLO SÁBADO

**NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES.  
EL USO DE TOALLA EN EL GIMNASIO ES OBLIGATORIO.**

**HORARIO DEL CLUB**  
L-J 5:50 a 23:00 hrs.  
V 5:50 a 21:00 hrs.  
S, D / días festivos 7:00 a 17:00



**HORARIO DE ALBERCA**  
L-J 5:50 a 22:30 hrs.  
V 5:50 a 20:30 hrs.  
S, D / días festivos 7:00 a 16:30

**TEL: 10002500**

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:  
[sanangel@sportium.com.mx](mailto:sanangel@sportium.com.mx)