

## 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 MIERCOLES	CLASES
07:30			CLINICA PERDIDA DE PESO							
08:00	YOGA VINYASA	ZUMBA	STRETCHING	CLINICA FUNCIONAL	BIKE			DANZA AEREA	PADEL MIERCOLES	CLASES
08:30										
09:00		BODY COMBAT	BAILE				SQUASH			
09:30	CLINICA PERDIDA DE PESO									
10:00	YOGA KUDALINI						SQUASH			AQUAEROBICS
12:00										
12:30										CLINICA CRAWL
17:00		BODY COMBAT		CLINICA PERDIDA DE PESO						
17:30										
18:00	BAILE = LUNES	BODY PUMP					SQUASH	ESCALADA DEPORTIVA	PADEL LUNES	
18:30	SALSA= MIERC.									
19:00	YOGA	ZUMBA	BELLY DANCE	CLINICA FUNCIONAL	BIKE		SQUASH	ESCALADA DEPORTIVA	PADEL MIERCOLES	CLASES
19:30										
20:00	PILATES	BODY PUMP	BODY COMBAT	CORE	BIKE	BOX		ESCALADA DEPORTIVA		CLASES
20:30				CROSS TRAINING						
21:00	PILATES	POWER JUMP MIERCOLES	BAILE	STRETCHING		BOX		ESCALADA DEPORTIVA		
21:30										

## MARTES / JUEVES

HORARIO	WELLNESS	PERFORMANCE	FITNESS	CROSS	BIKE	HEXAGONO	MURO	ALBERCA
06:00								CLASES
06:30				CLINICA PERDIDA DE PESO				
07:00	YOGA	BODY COMBAT	CORE	CLINICA FUNCIONAL	BIKE	BOX	ESCALADA DEPORTIVA	CLASES
07:30								
08:00	STRETCHING	BODY PUMP	BAILE			BOX		
08:30								
09:00	PILATES	POWER JUMP	TAI CHI	CLINICA PERDIDA DE PESO (ZONA AF)				CLASES
09:30								
10:00		GAP MARTES	CLINICA GAP JUEVES					AQUAEROBICS
10:30								
12:00								
12:30								CLINICA FUNCIONAL
15:00								
15:30								
17:00		POWER JUMP		CLINICA PERDIDA DE PESO (ZONA AF)				
17:30								
18:00	PILATES			CLINICA FUNCIONAL		K. BOXING	ESCALADA DEPORTIVA	
18:30								
19:00	YOGA	STEEP	BAILE	CLINICA HIIT		K. BOXING	ESCALADA DEPORTIVA	CLASES
19:30								
20:00	PILATES	FUNCIONAL MARTES BODY PUMP JUEVES	ZUMBA	CORE	BIKE	BOX	ESCALADA DEPORTIVA	AQUAEROBICS
20:30				CROSS TRAINING				
21:00	PILATES	BODY COMBAT	STRETCHING			BOX		CLASES

**VIERNES**

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

**SÁBADO / DOMINGO**

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

**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)