

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	SALON 4	BIKE	AF	RING	MURO	ALBERCA
06:30			CLINICA HIT 30 MIN				BOX		
07:00	BAILE		CROSS TRAINING						NATACIÓN
08:00	PILATES	FUNCIONAL SOLO MIERCOLES	CLINICA CROSS 30 MIN		BIKE=M				NATACIÓN
09:00	BAILE	B. COMBAT	SUSPENSIÓN	YOGA		CLINICA ADULTOS MAYORES 30 MIN			NATACIÓN
10:00	DANZA TERAPEUTICA	B. BALANCE		CLINICA QUEMA DE GRASA 30 MIN					AQUAEROBICS
11:00	DANZA TERAPEUTICA								
17:00	BAILE		CLINICA QUEMA DE GRASA 30 MIN						
18:00	BAILE	PILATES					BOX		
19:00	BAILE		CROSS TRAINING	YOGA	BIKE		BOX	ESCALADA	NATACIÓN
20:00	B. COMBAT	YOGA	POWER JUMP	DANZA TERAPEUTICA		CLINICA FUNCIONAL 30 MIN	BOX	ESCALADA	NATACIÓN
21:00	BAILE	B. PUMP		DANZA TERAPEUTICA					

M, L= SOLO MIERCOLES O LUNES

MARTES / JUEVES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	SALON 4	BIKE	AF	RING	MURO	ALBERCA	CANCHAS
06:30	ZUMBA		CLINICA FUNCIONAL 30 MIN							
07:00	STEP SOLO MARTES	PILATES		CLINICA ADULTOS MAYORES 30 MIN	BIKE				NATACIÓN	
08:00	YOGA / INTERMEDIO	B.PUMP SOLO JUEVES	CROSS TRAINING		BIKE				NATACIÓN	
09:00	BAILE		YOGA / BASICO						NATACIÓN	
10:00	BAILE	B.PUMP SOLO MARTES		CLINICA GAP 30 MIN					AQUAEROBICS	
12:30									CLINICA 30 MIN	
17:00	STEP	B. COMBAT	TAEKWONDO							
18:00	BAILE	GAP	TAEKWONDO							
19:00	BAILE	YOGA Kids	YOGA	SALSA EN LINEA	BIKE		MUAY THAY	ESCALADA	NATACIÓN	PARKOUR
20:00	BAILE		CROSS TRAINING	CLINICA GAP 30 MIN				ESCALADA	NATACIÓN	
21:00	B. COMBAT		POWER JUMP SOLO MARTES	YOGA		CLINICA HIT 30 MIN	AMM			
21:30									CLINICA 30 MIN	

M, J= SOLO MARTES O JUEVES

VIERNES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	BIKE	A.F.	RING	MURO	ALBERCA	CANCHAS
07:00	STEP		CROSS TRAINING			BOX		NATACIÓN	
08:00	BAILE	B. PUMP		BIKE				NATACIÓN	
09:00	CLINICA QUEMA DE GRASA 30 MIN	DANZA TERAPEUTICA	CX WORK					NATACIÓN	
10:00		DANZA TERAPEUTICA			CLINICA HIT 30 MIN			AQUAEROBICS	
16:00			CLINICA FUNCIONAL 30 MIN				ESCALADA		
17:00	BAILE	B. COMBAT					ESCALADA		
18:00	BAILE	B. PUMP				BOX		NATACIÓN	
19:00	SALSA EN LINEA		CLINICA HIT 30 MIN					NATACIÓN	LIGA DE FUTBOL

SÁBADO / DOMINGO

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	BIKE	RING	MURO	ALBERCA	CANCHAS
07:00			CLINICA HIT 30 MIN				NATACIÓN	
07:30		DANZA TERAPEUTICA						
08:00			YOGA		BOX		NATACIÓN	LIGA DE FUTBOL
08:30		DANZA TERAPEUTICA						
09:00	STEP	CLINICA QUEMA DE GRASA 30 MIN	YOGA		MUAY THAY		NATACIÓN	
10:00	BAILE	B. COMBAT	CROSS TRAINING	BIKE		ESCALADA	AQUAEROBICS	
11:00	BAILE	B. PUMP	CLINICA ADULTOS MAYORES 30 MIN			ESCALADA	NATACIÓN CON BEBE	
12:00								

S, D= SOLO SABADOS O DOMINGOS

NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES

EL USO DE TOALLA EN EL GIMNASIO ES OBLIGATORIO.

NUESTRAS CLASES ADULTOS

Aquaerobics – Disciplina realizada dentro de la alberca enfocada al desarrollo de la fuerza corporal y la resistencia aeróbica alternando movimientos de fuerza con implementos (mancuernas, popotes de foamy, etc.) y coreografías.

Baile – Ejercicio aeróbico donde se realizan movimientos corporales al ritmo de la música.

Belly dance – Conocida como danza del vientre, es una disciplina de baile caracterizada por hacer movimientos del vientre con desplazamientos corporales cortos.

Bike – Ejercicio aeróbico que se realiza en bicicleta fija enfocado a mejorar la resistencia cardiaca y la fuerza del tren inferior del cuerpo.

Body attack - Programa de entrenamiento grupal de tipo cardiovascular. Consiste en realizar movimientos de distintas artes marciales siguiendo el ritmo de la música. Se distingue del Body combat por ser mucho más intenso.

Body balance – Programa de entrenamiento grupal que combina thai chíí, yoga y Pilates. Fomenta la fuerza y flexibilidad muscular.

Body combat – Programa de entrenamiento grupal de tipo cardiovascular. Consiste en realizar movimientos de distintas artes marciales siguiendo el ritmo de la música.

Body pump – Programa de entrenamiento grupal que mejora la fuerza corporal por medio del levantamiento de pesas al ritmo de la música.

Box – Deporte de contacto que se realiza en un ring. En el boxeo dos peleadores luchan golpeando a su adversario con los puños de la cintura hacia arriba.

Cardio – Ejercicios enfocados a mejorar la capacidad cardio pulmonar y la resistencia en general. Se realizan principalmente en caminadoras, caminadoras elípticas y bicicletas.

Core – Ejercicios de fuerza enfocados a fortalecer la parte media del cuerpo: abdomen, oblicuos y espalda baja. La palabra Core significa centro en inglés.

Cross training – Es un tipo de entrenamiento funcional (enfocado a hacerte más eficiente en tus movimientos) creado por el ejército americano. Se trata de ejercicios multiarticulares de fuerza.

Escalada – Disciplina que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente. Durante las clases se trabaja la técnica y estrategia para llegar a la cima.

Jazz – Práctica de baile que comprende varios géneros musicales y se enfoca principalmente a coreografías de canciones modernas.

Natación – Práctica deportiva realizada en la alberca que busca perfeccionar la capacidad de nadar mediante los cuatro estilos básicos: crol, dorso, pecho y mariposa.

Pádel – Deporte de parejas inventado en México donde se utiliza una raqueta y pelota como implementos. Se realiza en una cancha parecida a la del tenis pero de menores dimensiones y rodeada por cristales.

Parkour - Disciplina de origen francés que consiste en desplazarse por cualquier entorno, usando las habilidades del propio cuerpo.

Pilates – Sistema de entrenamiento físico creado por Joseph Pilates donde se busca desarrollar los músculos internos para mantener el equilibrio corporal, así como dar estabilidad y fortaleza a la columna vertebral.

Squash – Deporte de raqueta que se practica en interiores con dos jugadores y una pelota de goma. La pelota puede rebotar en todas las paredes cuantas veces sea necesario y en cualquier orden, siempre que golpee en la pared frontal o frontis, pero sólo puede rebotar en el suelo una vez antes de que se considere un punto para el contrincante.

Step – Ejercicio de tipo aeróbico que se realiza al ritmo de música y se distingue por el uso de una plataforma (banco).

Stretching – Palabra americana que significa estiramiento. Se trata de una técnica para mejorar la flexibilidad muscular.

Yoga – Disciplina física y mental originaria de la india ligada a la meditación. La parte física va enfocada a posiciones donde se ejercita la fuerza y flexibilidad corporal.

Zumba – Ejercicio aeróbico del ramo fitness que busca desarrollar la resistencia y flexibilidad por medio de movimientos de baile.

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: 10002420

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:
repcionesat@sportium.com.mx

PREGUNTA

**POR LA LIGA DE
FÚTBOL**