

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	SALÓN ACTION KIDS 1	SALÓN ACTION KIDS 2	RING	SQUASH 1	ÁREAS VERDES	MURO	CANCHA FÚTBOL	ALBERCA
11:00								
16:00	TKD	INICIACIÓN DEPORTIVA 4 a 7 años						CLASE DE NATACIÓN
17:00	TKD	BALLET 4 a 12 años	KICK BOXING 4 a 8 años	SQUASH PRINCIPIANTES/INTERMEDIOS	CROSS KIDS 4 a 7 años	ESCALADA 9 a 12 años	CLASE DE FÚTBOL 9 a 12 años	CLASE DE NATACIÓN
18:00	TKD	INICIACIÓN DEPORTIVA 8 a 12 años	KICK BOXING 9 a 12 años	SQUASH AVANZADOS		ESCALADA 4 a 8 años	CLASE DE FÚTBOL 9 a 12 años	CLASE DE NATACIÓN
19:00		DANZA AÉREA 9 a 12 años						

MARTES / JUEVES

HORARIO	SALÓN ACTION KIDS 1	SALÓN ACTION KIDS 2	ÁREAS VERDES	RING	MURO	CANCHA FÚTBOL	ALBERCA
11:00							PAPÁ CON BEBÉ
16:00	INICIACIÓN DEPORTIVA				SLACK LINE 4 a 9 años	CLASE DE FÚTBOL 4 a 6 años	
17:00	GIMNASIA BASICA 4 a 8 años	TKD	PARKOUR 4 a 9 años		SLACK LINE 10 a 15 años	CLASE DE FÚTBOL 7 a 9 años	CLASE DE NATACIÓN
18:00	JAZZ 4 a 12 años	TKD	PARKOUR 10 a 15 años	BOX 4 a 12 años		CLASE DE FÚTBOL 7 a 9 años	CLASE DE NATACIÓN
19:00		ZUMBA KIDS 4 a 8 años					

VIERNES

HORARIO	SALÓN ACTION KIDS 1	CROSS	SALÓN ACTION KIDS 1	ALBERCA
16:00		CROSS TEENS (30 min.)		
17:00	INICIACIÓN DEPORTIVA			RECREACIÓN ACUÁTICA
18:00				CLASE DE NATACIÓN
19:00			GIMNASIA BÁSICA 4 a 8 años	

SÁBADO/DOMINGO

HORARIO	SALÓN ACTION KIDS 1	SALÓN ACTION KIDS 2	SALÓN 2	CROSS	ALBERCA
09:00					CLASE DE NATACIÓN
10:00	GIMNASIA BÁSICA/D 4 a 8 años		YOGA KIDS 4 a 12 años	CROSS KIDS/S 4 a 12 años	AQUAEROBICS FAMILIAR/S
11:00	TKD/S	ZUMBA KIDS 4 a 12 años			PAPA CON BEBÉ
12:00	INICIACIÓN DEPORTIVA/D			CROSS TEENS (30 min.)	

/S = SÓLO SÁBADOS
/D = SÓLO 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.

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 17:00 hrs.

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

Descripción de nuestras clases	
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	Deporte que se practica entre dos equipos donde el objetivo es introducir un balón en la portería del contrario impulsándolo con los pies, la cabeza o cualquier parte del cuerpo excepto las manos y los brazos.
Iniciación Deportiva	Serie de Pre-deportes encaminados al desarrollo de capacidades físicas de los niños
Jazz Funk	Danza para el escenario, este estilo acentúa la línea corporal, la movilidad del torso, hay un trabajo muy preciso de piernas y exagera los movimientos de ciertas partes del cuerpo, como los hombros.
Natación	Es el deporte más completo y seguro que puede haber ya que pone en funcionamiento el cuerpo entero: cuatro miembros al mismo tiempo, sistema respiratorio y circulatorio, flexibilidad muscular, resistencia, entre otros elementos. Resaltando que el medio acuático no obliga al cuerpo a realizar grandes esfuerzos que pueden causar dolores posteriores y es ideal para todo tipo de edades.
Parkour	Disciplina que consiste en desplazarse por el medio urbano o natural, superando los obstáculos que se presenten en su recorrido de una forma más fluida y eficiente posible y con las únicas posibilidades del cuerpo humano.
Squash	Deporte parecido al frontenis que se practica en un recinto pequeño cerrado por los cuatro lados donde se enfrentan dos jugadores o dos parejas y se juega con una pequeña pelota de goma dura.
Tae Kwon Do	Es un arte marcial de origen Coreano que disciplina mente, cuerpo y espíritu, incluye un sistema de movimientos armónicos de defensa y de ataque con pies y manos perfectamente definidos.
Cross	Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento físico extremo. Éste se basa en el entrenamiento funcional de capacidades físicas básicas como: Resistencia Cardiovascular.
Danza Aérea	Ejercicio acrobático con telas enfocado a hacer figuras en el aire, donde fortalece todo el cuerpo de manera general
Natación papá c/ bebé	Disciplina que busca fortalecer los lazos afectivos de padres e hijos, donde los niños aprenderán a dominar los principios básicos de la natación.
Yoga	Técnicas de concentración que se practican para conseguir un mayor control físico y mental. A través del yoga, los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual.
Ballet	Danza clásica que ejecutan uno o varios bailarines sobre un escenario siguiendo un argumento cuya técnica requiere concentración importante que permite controlar todo el cuerpo.
Kick Boxing	Deporte de combate japonés en el cual se mezclan las técnicas del boxeo con las de algunas artes marciales como el karate y el muay thai.
Box	Deporte de combate que puede llegar a ser competitivo de contacto, donde dos combatientes luchan el uno contra el otro usando ciertas reglas, con el objetivo de simular algunos segmentos de lo que sería un verdadero combate cuerpo a cuerpo.
Slack Line	Es un deporte de equilibrio en el que se usa una cinta plana de nylon o poliéster que se engancha entre dos puntos fijos y se tensa; para así poder caminar libremente sobre la cinta sin ayuda de alguna herramienta.

TEL: 1000.2500

www.sportium.com.mx



**SIENDO CONSTANTE Y ASISTIENDO
A TUS ACTIVIDADES OBTENDRÁS UN MAYOR
BENEFICIO PARA TU SALUD**