

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	WELLNESS	ACTION KIDS	BIKE	A.F.	RING	MURO	ALBERCA	FÚTBOL	CANCHAS	PADEL
15:00							NATACIÓN			
16:00	TKD 4 A 6					ESCALADA 7 A 9	NATACIÓN		PARKOUR 4 A 6	
17:00	TKD 7 Y+ / PRINCIPIANTES			CROSS KIDS 6 A 12	BOX 6-9	ESCALADA 5 A 6	NATACIÓN	FÚTBOL 7 A 9	PARKOUR 7 A 12	PADEL 4 A 6
18:00	TKD 7 Y+ / AVANZADOS		JAZZ 4 A 6	CROSS KIDS 4 A 6	BOX 10 A 12	ESCALADA 10 A 14	NATACIÓN	FÚTBOL 10 A 12	PARKOUR 13 Y+	PADEL 7 A 12
19:00	JAZZ 7 A 9						NATACIÓN			

MARTES / JUEVES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	BIKE	ACTION KIDS	ACTION KIDS	A.F.	RING	MURO	ALBERCA	FÚTBOL
15:00									NATACIÓN	
16:00	BALLET 4 A 6							ESCALADA 5 A 6	NATACIÓN	FUTBOL 4 A 6
17:00	BALLET 7 A 12				TAREAS 4 A 12		AMM 7-9	ESCALADA 7 A 12	NATACIÓN	FUTBOL 7 A 9
18:00		BELLY DANCE 4 A 12	STRETCHING 7 A 12		TAREAS 4 A 12	CROSS KIDS 7 A 12	AMM 10-12	DANZA AEREA 9 A 12	NATACIÓN	FUTBOL 10 A 12
19:00				ZUMBITA 4 A 7	TAREAS 4 A 12					

VIERNES

HORARIO	WELLNESS	MURO	FUTBOL	ALBERCA
15:00				NATACIÓN
16:00	TKD 4 A 6	DANZA AEREA 9 A 12		NATACIÓN
17:00	TKD 7 A 9	ESCALADA 5 A 12	PARKOUR 8 A 13	NATACIÓN
18:00			PARKOUR 8 A 13	

SÁBADO/DOMINGO

HORARIO	WELLNESS	MURO	ALBERCA
9:00		DANZA AEREA /SABADO FAMILIAR	
10:00	TKD FAMILIAR 4 Y+	ESCALADA FAMILIAR 7 Y+	PINGÜINOS Y FOCAS
11:00	TKD FAMILIAR 4 Y+	ESCALADA FAMILIAR 5 Y+	PINGÜINOS Y FOCAS
12:00			MANTARRAYAS / TIBURONES DELFINES Y TRITONES
13:00			MATRO NATACIÓN

CLUB DE TAREAS DE LUNES A JUEVES DE 17:00 A 20:00 HRS

NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASE

HORARIO DEL CLUB

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

V 5:50 a 21:00

S, D / días festivos 7:00 a 17:00 hrs

HORARIO DE ALBERCA

L – J 5:50 a 22:30 hrs.

V – hrs. V 5:50 a 20:30 hrs.

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

NUESTRAS CLASES NIÑOS

Basquetbol – Deporte de conjunto en el que dos equipos conformados por cinco integrantes cada uno busca meter el balón en la canasta del equipo contrario. En el caso del basquetbol infantil se adapta de acuerdo a su edad y capacidades como pre – deporte.

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.

Cross Kids – Es un tipo de entrenamiento funcional (enfocado a hacerte más eficiente en tus movimientos). Se trata de ejercicios multiarticulares.

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.

Futbol - Deporte de conjunto en el que se busca meter la pelota en la portería rival sin utilizar los brazos.

Iniciación deportiva – Serie de pre deportes (futbol, basquetbol, voleibol, etc) encaminados a desarrollar las capacidades de los niños.

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.

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

Taekwondo – Arte marcial originario de Corea caracterizado por la espectacularidad de sus pateos. Hoy en día es un deporte olímpico.

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

TEL/ FAX: 53787303

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

lomasverdes@sportium.com.mx

www.sportium.com.mx

