

**LUNES / MIÉRCOLES**

HORARIO	FITNESS	ACTION KIDS	SQUASH	MURO	PARKOUR	BASQUETBOL	PERFORMANCE	PÁDEL	CROSS	ALBERCA
15:00			SQUASH 4-6 AÑOS							
16:00			SQUASH 7-9 AÑOS							
16:30						CLINICA INICIACIÓN DEPORTIVA	FÚTBOL 3-4 AÑOS	PÁDEL		NATACIÓN 3-12 AÑOS
17:00	TAEKWONDO	JAZZ SALÓN WELLNESS 4 Y MÁS	SQUASH 10-12 AÑOS		PARKOUR 10 Y MÁS AÑOS	BASQUETBOL 4-7 AÑOS		FÚTBOL 7-9 AÑOS		NATACIÓN 3-12 AÑOS
18:00	TAEKWONDO		FÚTBOL 10-12 AÑOS	ESCALADA 6 Y MAS	PARKOUR 7-9 AÑOS	BASQUETBOL 8-12 AÑOS				NATACIÓN 3-12 AÑOS
19:00		GIMNASIA ACROBATICA 6 -10 AÑOS							CROSS TRAINING 8 Y MÁS	

**MARTES / JUEVES**

HORARIO	PERFORMANCE	HEXAGONO	PARKOUR	MURO	BASQUETBOL	PÁDEL	CROSS	ALBERCA
16:00						FÚTBOL		NATACIÓN
16:30	BALLET 4 Y MÁS	DEFENSA PERSONAL 7-9 AÑOS			INICIACION DEPORTIVA	4-6 AÑOS		3-12 AÑOS
17:00			PARKOUR 4-6 AÑOS	ESCALADA 6 Y MAS	BASQUETBOL 8-12 AÑOS	FÚTBOL 7- 9 AÑOS		NATACIÓN 3-12 AÑOS
18:00			PARKOUR 7 Y MAS	ESCALADA 6 Y MÁS	BASQUETBOL 4-7 AÑOS	FÚTBOL 10-12 AÑOS		NATACIÓN 3-12 AÑOS
19:00							CROSS TRAINING 8 Y MÁS	

**VIERNES**

HORARIO	FITNESS	SQUASH	MURO	ALBERCA
16:00				NATACIÓN 7- 12 AÑOS
17:00	TAEKWONDO 4-7 AÑOS	SQUASH 4-7 AÑOS		NATACIÓN 3 -6 AÑOS
18:00	TAEKWONDO 8-12 AÑOS	SQUASH 8-12 AÑOS		
19:00			ESCALADA 6 Y MÁS	

**SÁBADO/DOMINGO**

HORARIO	FITNESS	BASQUETBOL	ACTION KIDS	SQUASH	HEXAGONO	ALBERCA	MURO
08:00				SQUASH FAMILIAR=S			
09:00	TAEKWONDO= S						DANZA AEREA FAMILIAR= S
09:30			CLINICA GIMNASIA				
10:00				SQUASH 9-12 AÑOS		CLASE BEBÉ / PAPÁ	
10:30		CLINICA INICIACIÓN DEPORTIVA	TAEKWONDO				DANZA AEREA FAMILIAR= S
11:00			PILATES 11 A 12:00AM		DEFENSA PERSONAL	AQUAEROBICS FAMILIAR= S	ESCALADA 6 Y MÁS
11:30			CLINICA GIMNASIA 11:30 A 12:00				
12:00		INICIACIÓN DEPORTIVA					ESCALADA 6 Y MÁS

**CLUB DE TAREAS DE LUNES A JUEVES DE 17:00 A 19:00 HRS**

**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**

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.

**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.

**Fútbol** - 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.

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

**Gimnasia acrobática**-movimientos gimnásticos en grupo donde el cuerpo actúa como aparato motor o de apoyo impulsor de otros cuerpos.

**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 golpe en la pared frontal o frontis, pero solo puede rebotar en el suelo una vez antes de que se considere un punto para el contrincante.

**Ballet.** Forma de la danza que se basa en el control absoluto del cuerpo. Fomenta la fuerza y flexibilidad del practicante.

**Defensa personal.** Disciplina deportiva basada en la artes marciales que enseñan técnicas para autoprotección. En los niños se adapta por medio de juegos a sus capacidades físicas y psicológicas.

**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.

**TEL/ FAX:10002500**

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

[sanangel@sportium.com.mx](mailto:sanangel@sportium.com.mx)

[www.sportium.com.mx](http://www.sportium.com.mx)

