

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	WELLNES	FITNESS	ALBERCA	MURO	FÚTBOL	BASQUETBOL
16:00	TAE KWON DO 3 A 4		NATACION	ESCALADA/ DANZA AEREA 4 A 6		INICIACION DEPORTIVA
17:00	TAE KWON DO 5 A 6	YOGA KIDS	NATACION	ESCALADA/ DANZA AEREA	FUTBOL 4 A 6	PARKOUR 4 A 6
18:00		TAE KWON DO 7 A 12	NATACION	ESCALADA 4 A 6	FUTBOL 7 A 12	PARKOUR 6 A 9
19:00						PARKOUR 10 A 15

MARTES / JUEVES

HORARIO	PERFORMANCE	CROSS	WELLNES	MURO	FUTBOL	ALBERCA	BASQUETBOL
16:00			BALLET 3 A 6	ESCALADA/ DANZA AEREA 4 A 6	FUTBOL 3 A 4	NATACION	
17:00	PILATES KIDS	CROSS KIDS 7 A 12	BALLET 7 A 9	ESCALADA/ DANZA AEREA	FUTBOL 4 A 6	NATACION	
18:00	BALLET 10 Y +			DANZA AEREA	FUTBOL 7 A 12	NATACION	
19:00							PARKOUR AVANZADOS

VIERNES

HORARIO	ALBERCA
16:00	NATACION
17:00	NATACION
18:00	NATACION

SÁBADO / DOMINGO

HORARIO	WELLNES	MURO	ALBERCA
9:00	JAZZ 4 A 6		NATACION
10:00	JAZZ 7 A 12	DANZA AEREA	NATACION
11:00		DANZA AEREA	NATACION
12:00			PAPA C/ BEBE

S= SÁBADO D= DOMINGO

NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES

CLASIFICACION DE CLASES

DISCIPLINA	DESCRIPCIÓN
FUTBOL	Es un deporte de conjunto en donde se juega con un balón y su objetivo principal es meter más veces el balón en una portería que el equipo contrario, nos ayuda a desarrollar capacidades físicas e interactuar con los demás compañeros.
INICIACION DEPORTIVA	Serie de Pre-deportes encaminados al desarrollo de capacidades físicas de los niños.
CROSS KIDS	Ejercicios de entrenamiento funcional dirigidos a los niños de una manera divertida y fácil.
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	Practica de Baile que comprende varios géneros musicales y se enfoca principalmente a coreografías de canciones actuales
NATACIÓN	Práctica deportiva realizada en la alberca que busca perfeccionar la capacidad de nadar mediante los cuatro estilos: Crawl, Dorso, Pecho y Mariposa.
PARKOUR	Disciplina de origen francés que consiste en desplazarse por cualquier entorno, usando las habilidades del propio cuerpo.
SQUASH	Deporte de raqueta que se practica en interiores con dos jugadores y una pelota de goma.
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.
PAPA C/ BEBE	Disciplina que busca fortalecer los lazos afectivos de padres e hijos, donde los niños aprenderán a dominar los principios básicos de la natación.
YOGA	Disciplina físico mental originario de la india ligada a la meditación adaptada a los niños.
BALLET	Forma de danza que se basa en el control absoluto del cuerpo. Fomenta la fuerza y la flexibilidad del participante
DANZA AEREA	Ejercicio acrobático con telas enfocado a hacer figuras en el aire, donde se fortalece todo el cuerpo en general.



HORARIO DEL CLUB
 L-J 5:30 a 23:00 hrs.
 V 5:30 a 21:00 hrs.
 S, D / días festivos 7:00 a 17:00

HORARIO DE ALBERCA
 L-J 5:30 a 22:30 hrs.
 V 5:30 a 20:30 hrs.
 S, D / días festivos 7:00 a 16:30

HORARIO DE ACTION KIDS
 L-J 9:00 A 21:00
 V 9:00 A 20:00
 S, D / días festivos 10:00 A 16:00

TEL:/FAX 1000 - 2720

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

 