

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNES	SALÓN 4	BIKE	RING	A.F	SQUASH	MURO	SALÓN AK	ALBERCA
06:00											NATACIÓN ADULTOS
07:00	HARD CORE				BIKE		CROSS TRAINING				NATACIÓN ADULTOS
08:00	TONO MUSCULAR	RITMOS LATINOS	ACROYOGA		BIKE	MUAY THAI	CLINICA QUEMA DE GRASA				
09:00	TAEBO	STEP	YOGA			MUAY THAI					AQUAFITNESS
10:00	CLINICA DE ABDOMEN	RITMOS LATINOS									NATACIÓN ADULTOS
11:00											CLINICA DE EJERCICIOS JUNCIONALES PARA NATACIÓN / L
12:00							CLINICA HIIT				CLINICA DE CRAWL / M
17:00	BODY PUMP		YOGA			BOX					
18:00		ZUMBA	CLINICA GAP			BOX	CROSS TRAINING				
19:00	BODY COMBAT	BELLY DANCE	BODY BALANCE		BIKE	MUAY THAI		CLÍNICA	ESCALADA DEPORTIVA		NATACIÓN ADULTOS
20:00	BODY COMBAT	BAILE	PILATES	JAZZ	BIKE	MUAY THAI	CLINICA HIIT		ESCALADA DEPORTIVA	BELLY DANCE	NATACIÓN ADULTOS
21:00		ZUMBA							ESCALADA DEPORTIVA		NATACIÓN ADULTOS

MARTES / JUEVES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNES	SALÓN 4	BIKE	AF	RING	MURO	ALBERCA	CANCHAS
06:00									NATACIÓN ADULTOS	
07:00		BAILE			BIKE / J	CROSS TRAINING	BOX			
08:00	BODY COMBAT	DANZA TERAPEUTICA	STRETCHING		BIKE	CLINICA CARDIO PERFORMANCE	BOX		NATACIÓN ADULTOS	
09:00	BODY PUMP	ZUMBA	YOGA							
10:00		CLINICA GAP	PILATES						AQUAEROBICS	
11:00									CLINICA DE DORSO / M	
12:00						CLINICA QUEMA DE GRASA			CLINICA DE USO ADECUADO DEL MATERIA DE ALBERCA / J	
17:00		RITMOS LATINOS								
18:00		ZUMBA	YOGA			CROSS TRAINING				
19:00	CLINICA ABDOMEN	BAILE		BELLY DANCE	BIKE		BOX	ESCALADA DEPORTIVA	NATACIÓN ADULTOS	PARKOUR
20:00	BODY COMBAT		YOGA	JAZZ	BIKE	CLINICA DE QUEMA DE GRASA	BOX	ESCALADA DEPORTIVA	NATACIÓN ADULTOS	
21:00	BODY PUMP		YOGA					ESCALADA DEPORTIVA	NATACIÓN ADULTOS	

VIERNES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNES	BIKE	MURO	BOX	AF	ALBERCA
07:00			YOGA				CROSS TRAINING	NATACIÓN ADULTOS
08:00	TONO MUSCULAR	ZUMBA	YOGA	BIKE		BOX	CLINICA GAP	
09:00		STEP	BODY BALANCE					AQUAFITNESS
10:00		BAILE						NATACIÓN ADULTOS
13:00								EJERCICIOS FUNCIONALES PARA NATACION
18:00	CLINICA QUEMA DE GRASA	ZUMBA						
19:00	BODY COMBAT	SALSA CUBANA			ESCALADA DEPORTIVA FAMILIAR			NATACIÓN ADULTOS

SÁBADO/DOMINGO

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNES	BIKE	RING	ALBERCA	SALON 4	SQUASH	CANCHAS
08:00			YOGA / S						
09:00			PILATES / S BODY BALANCE / D			AQUAZUMBA / S			
10:00			BODY BALANCE	BIKE	MUAY THAI / S BOX FAMILIAR / D	AQUAEROBICS / S	YOGA PAPAS E HIJOS / S BELLY DANCE / D	CLINICA / D	
11:00	BODY COMBAT / D	ZUMBA		BIKE	MUAY THAI / S BOX FAMILIAR / D	CLINICA USO DE MATERIALES / S			RETAS TOCHO/S
12:00	BODY COMBAT/S	BAILE				CLINICA DE CRAWL / D			

S=SÁBADO D=DOMINGO

NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES. SPORTIUM SE RESERVA EL DERECHO DE REALIZAR CAMBIOS DE ULTIMO MOMENTO.

CLASIFICACION DE CLASES

DICIPLINA	DESCRIPCION
ACRO YOGA	Un método que combina la espiritualidad de oriente con la gimnasia acrobática. Estimula de manera dinámica el cuerpo y el alma. A estos dos elementos se sumó el masaje tailandés, completando la idea básica de esta actividad: la entrega mutua de bienestar.
AQUAEROBICS	Disciplina realizada dentro de la alberca enfocada al desarrollo de la fuerza corporal y la Resistencia Aeróbica alternando movimientos de fuerza con diferentes implementos y coreografías.
AQUAZUMBA	Ejercicios acuáticos en general de acuerdo al ritmo de la música con coreografía, reduce el impacto sobre las piernas y los pies.
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 en mejorar la resistencia cardiaca y la fuerza del tren inferior del cuerpo.
BODY BALANCE	Programa de entrenamiento grupal que combina Tai Chi, 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.
HARD CORE	Ejercicios de fuerza enfocados a fortalecer parte media del cuerpo: abdomen, oblicuos y espalda baja.
CROSS TRAINING	Es un entrenamiento de fuerza, potencia y acondicionamiento físico extremo. Éste se basa en el entrenamiento funcional de capacidades físicas básicas como: Resistencia Cardiovascular.
CX WORK	Es la actividad que combina diferentes métodos de entrenamiento y ejercicios dinámicos realizados con bandas elásticas.
ESCALADA DEPORTIVA	Disciplina que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente. Durante la clase 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 modernas.
MUAI THAI	Deporte de contacto de origen japonés que mezcla técnicas de artes marciales con el boxeo, en esta disciplina se permite golpes con las piernas y brazos.
NATACION	Práctica deportiva realizada en alberca que busca perfeccionar la capacidad de nadar mediante los 4 estilos básicos crol, dorso, pecho y mariposa.
PADEL	Deporte de parejas donde se utiliza una raqueta y una pelota como implementos. Se realiza en una cancha parecida a la de tenis pero rodeada de cristales.
PARKOUR	Disciplina de origen francés que consiste en desplazarse usando las habilidades del propio cuerpo.
PILATES	Sistema de entrenamiento físico donde se busca desarrollar los músculos del abdomen y espalda para mantener el equilibrio corporal así como dar estabilidad y fortalecer columna vertebral.
RETAS TOCHO	El Tochito o el Tocho Bandera es una variante del fútbol americano, más dinámica y más segura que puede ser practicado por niñas, niños, hombres y mujeres de cualquier edad ya que no hay contacto físico.
RITMOS LATINOS	Una especialidad de baile que viene de Sudamérica. Desde la salsa, pasando por la bachata, hasta llegar al actual zumba.
SALSA CUBANA	Este estilo de baile toma elementos del son montuno, la guaracha y la Salsa.
SQUASH	Deporte parecido al frontón que se practica en una pista o recinto cerrado por los cuatro lados y bastante más pequeño, en el que la pelota puede rebotar en cualquiera de las paredes, salvo en el saque.
STEP	Ejercicio de tipo aeróbico que se realiza al ritmo de la música y se distingue por el uso de una plataforma (banco)
STRECHING	Se trata de una técnica para desarrollar flexibilidad muscular
TAEBO	Clase donde se realizan movimientos de artes marciales (principalmente TKD) y de box, pueden ser pasos sueltos o armar bloques con la música y métrica.
YOGA	Se denomina el conjunto de disciplinas y prácticas de tipo físico y mental cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre cuerpo y mente.
ZUMBA	Ejercicio aeróbico del ramo fitness que busca desarrollar las resistencia y flexibilidad por medio de movimientos de baile.

HORARIO DEL CLUB

L-J 5:50 a 23:00hrs.
 V 5:50 a 21:00hrs.
 S, D y días festivos 7:00 a 17:00hrs.

HORARIO DE ALBERCA

L-J 5:50 a 22:30hrs.
 V 5:50 a 20:30hrs.
 S, D y días festivos 7:00 a 16:30hrs.

TEL:/FAX 2487- 0157

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

arboledas@sportium.com.mx

www.sportium.com.mx

