

LUNES / MIÉRCOLES

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

L = SÓLO LUNES M = SÓLO MIÉRCOLES

MARTES / JUEVES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNESS	SALON 4	BIKE	RIN G	A.F.	MURO	CANCHAS	ALBERCA
06:00										NATACIÒN ADULTOS
07:00		BAILE			BIKE	BOX	CROSS TRAINNING			
08:00	BODY COMBAT	DANZA TERAPEUTICA	STRETCHING		BIKE	BOX	CLINICA CARDIO PERFORMANCE			NATACIÒN ADULTOS
09:00	BODY PUMP	ZUMBA	YOGA							
10:00		CLINICA GAP	PILATES							AQUAEROBICS
11:00							CLINICA DE HIIT			CLINICA DE DORSO / M
12:00										CLINICA USO ADECUADO MATERIAL DE ALBERCA / J
17:00		RITMOS LATINOS								
18:00		ZUMBA	YOGA				CROSS TRAINNING			
19:00	CLINICA ABDOMEN	BAILE		BELLY DANC E	BIKE	BOX		ESCALADA DEPORTIVA	PARKOUR	NATACIÒN ADULTOS
20:00	BODY COMBAT	CLINICA DE HIIT	YOGA	JAZZ	BIKE	BOX		ESCALADA DEPORTIVA		NATACIÒN ADULTOS
21:00	BODY PUMP		YOGA					ESCALADA DEPORTIVA		NATACIÒN ADULTOS

J = SÓLO JUEVES M = SÓLO MARTES

VIERNES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNESS	BIKE	A.F.	MURO	RIN G	ALBERCA
07:00			YOGA		CROSS TRAINNING			NATACIÒN ADULTOS
08:00	TONO MUSCULAR	ZUMBA	YOGA	BIKE	CLINICA GAP		BOX	

09:00		STEP	BODY BALANCE					AQUAFITNESS
10:00		BAILE						NATACIÒN ADULTOS
13:00								EJERCICIOS FUNCIONALES PARA NATACIÒN
18:00	CLINICA QUEMA DE GRASA	ZUMBA						
19:00	BODY COMBAT	SALSA CUBANA				ESCALADA DEPORTIVA FAMILIAR		NATACIÒN ADULTOS

SÁBADO / DOMINGO

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

S = SÓLO SÁBADO D = SÓLO DOMINGO

NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES.

SPORTIUM SE RESERVA EL DERECHO DE REALIZAR CAMBIOS DE ÚLTIMO MOMENTO.

NUESTRAS CLASES ADULTOS

Aquaerobics – Disciplina realizada dentro de la alberca enfocada al desarrollo de la fuerza corporal y la resistencia aeróbica alternando movimientos de fuerza con implementos (mancuernas, popotes de foammy, etc.) y coreografías.

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 a 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.

Cardio – Ejercicios enfocados a mejorar la capacidad cardio pulmonar y la resistencia en general. Se realizan principalmente en caminadoras, caminadoras elípticas y bicicletas.

Core – Ejercicios de fuerza enfocados a fortalecer la parte media del cuerpo: abdomen, oblicuos y espalda baja. La palabra core significa centro en inglés.

Cross training – Es un tipo de entrenamiento funcional (enfocado a hacerte más eficiente en tus movimientos) creado por el ejército americano. Se trata de ejercicios multiarticulares de fuerza.

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 – 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.

Parkour - Disciplina de origen francés que consiste en desplazarse por cualquier entorno, usando las habilidades del propio cuerpo.

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.

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

Step – Ejercicio de tipo aeróbico que se realiza al ritmo de música y se distingue por el uso de una plataforma (banco).

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

Yoga – Disciplina física y mental originaria de la india ligada a la meditación. La parte física va enfocada a posiciones donde se ejercita la fuerza y flexibilidad corporal.

Zumba – Ejercicio aeróbico del ramo fitness que busca desarrollar la resistencia y flexibilidad por medio de movimientos de baile.

HORARIO DEL CLUB

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

V 5:50 a 21:00 hrs.

S, D / días festivos 7:00 a 17:00

HORARIO DE ALBERCA

L-J 5:50 a 22:30 hrs.

V 5:50 a 20:30 hrs.

S, D / días festivos 7:00 a 16:30

TEL/FAX: 2487-0157

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