



### LUNES / MIÉRCOLES

HORA	SALÓN 1	SALÓN 2	BIKE	CROSS	RING	MURO	CANCHA	ALBERCA
07:00	YOGA		BIKE	PERDIDA DE PESO (30 min.)				NATACION
08:00	ZUMBA	CX WORX						NATACION
09:00	YOGA	TONO MUSCULAR		HIIT (30 min.)				AQUAEROBICS
10:00		RITMOS LATINOS						NATACION
12:00				CORE (30 min.)				CLINICA (30 min.)
17:00	ZUMBA			PERDIDA DE PESO (30 min.)				
18:00	PILATES	POWER JUMP						
19:00	BAILE	BODY PUMP	BIKE		KICK BOXING	ESCALADA	CLASE DE FÚTBOL	NATACION
20:00	YOGA		BIKE	GAP (30 min.)				NATACION

### MARTES / JUEVES

HORA	SALÓN 1	SALÓN 2	BIKE	CROSS	RING	MURO	CANCHA	ALBERCA
07:00	YOGA			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (30 min.)				NATACION
08:00	BODY COMBAT	BAILE	BIKE					NATACION
09:00	YOGA	POWER JUMP		PERDIDA DE PESO (30 min.)	KICK BOXING			AQUAEROBICS
10:00	YOGA RESTAURATIVA							CLINICA (30 min.)
11:00		RITMOS LATINOS						
12:00				GAP/30 MIN				
17:00	PILATES			PERDIDA DE PESO (30 min.)				
18:00	STEP	ZUMBA	BIKE					
19:00	BODY BALANCE	BODY COMBAT	BIKE	HIIT (30 min.)	BOX	ESCALADA	RETAS	NATACION
20:00	WELLNESS	BODY PUMP			BOX			NATACION

### VIERNES

HORA	SALÓN 1	SALÓN 2	CROSS	RING	ALBERCA
07:00		BODY PUMP			NATACION
08:00	YOGA	TONO MUSCULAR		KICK BOXING	NATACION
09:00		BODY MIX	PERDIDA DE PESO (30 min.)		AQUAEROBICS
10:00	RITMOS LATINOS		GAP (30 min.)		NATACION
12:00					CLINICA (30 min.)
17:00			PERDIDA DE PESO (30 min.)		CLINICA (30 min.)
18:00	PILATES		CORE (30 min.)		
19:00	RITMOS LATINOS				AQUAEROBICS FAMILIAR

### SÁBADO/DOMINGO

	SALÓN 1	SALÓN 2	BIKE	CROSS	CANCHA DE FÚTBOL/S	CANCHA DE FÚTBOL/D	ALBERCA
08:00				PERDIDA DE PESO (30 min.)			NATACION
09:00	YOGA/S	RITMOS LATINOS					
10:00	YOGA/D		BIKE	HIIT (30 MIN.)	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO FEMENIL /S	LIGA VARONIL /D	AQUAEROBICS/S FAMILIAR
11:00	ZUMBA	BODY MIX/S			RETAS /S	LIGA VARONIL /D	
12:00	ZUMBA				RETAS /S	LIGA VARONIL /D	
13:00				GAP (30 min.)		LIGA VARONIL /D	CLINICA (30 min.)

/S = SOLO SÁBADOS  
/D = SOLO DOMINGOS

**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 hrs.

S, D y días festivos 7:00 a 17:00 hrs.

**HORARIO DE ALBERCA**

L-J 5:50 a 22:30 hrs.  
V 5:50 a 20:30 hrs.

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

Disciplina	Descripción
<b>Escalada</b>	Disciplina que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente, durante las clases se trabaja técnica y estrategia para llegar a la cima.
<b>Fútbol</b>	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.
<b>Natación</b>	Práctica deportiva realizada en la alberca que busca perfeccionar la capacidad de nadar mediante los cuatro estilos: Crawl, Dorso, Pecho y Mariposa.
<b>Cross</b>	Es un tipo de entrenamiento funcional creado por el ejército norteamericano, siendo ejercicios multiarticulares de fuerza.
<b>Clínicas AF y Nat.</b>	Entrenamiento de 30 min, enfocado a trabajo intenso multinivel con resultados garantizados.
<b>Danza Aérea</b>	Ejercicio acrobático con telas, enfocado a hacer figuras en el aire; donde se fortalece todo el cuerpo de manera general.
<b>Kick Boxing</b>	Deporte de contacto de origen japonés que mezcla técnicas de artes marciales con el boxeo.
<b>Box</b>	Es un deporte de combate en el que dos contrincantes luchan utilizando únicamente sus puños con guantes, golpeando a su adversario de la cintura hacia arriba, dentro de un cuadrilátero especialmente diseñado a tal fin, en breves secuencias de lucha denominadas asaltos o <i>rounds</i> y de acuerdo a un preciso reglamento.
<b>Aquaerobics</b>	Práctica muy completa que aprovecha todos los beneficios del ejercicio dentro del agua y posee un efecto terapéutico y anti estrés muy favorable, ayudando a estar bien en cuerpo y mente.
<b>Baile</b>	Ejercicio aeróbico (de tolerancia cardiorrespiratoria), el cual es ejecutado al compás de ritmos específicos.
<b>CxWorx</b>	Entrenamiento del CORE, que fortalece todos los músculos del abdomen, glúteos, oblicuos y espalada baja.
<b>Bike</b>	Ejercicio aeróbico que se realiza en bicicleta fija enfocado a mejorar la resistencia cardiaca y la fuerza del tren inferior del cuerpo.
<b>Body Balance</b>	Programa de ejercicio que combina yoga, pilates y taichi para entrenar de forma suave pero efectiva y equilibrar cuerpo y mente.
<b>Body Combat</b>	Programa de entrenamiento cardiovascular inspirado en las Artes Marciales, con el que liberarás grandes dosis de adrenalina y descubrirás tu fuerza interior. Sus movimientos derivan de una gran variedad de disciplinas, como: Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi y Muay Thai.
<b>Body Pump</b>	Programa de entrenamiento en salón donde se utiliza una barra y discos para fortalecer y tonificar todo el cuerpo.
<b>Pilates</b>	Método que se utiliza para entrenar a partir de la combinación de diversas disciplinas, como el yoga y la gimnasia, cuyo objetivo es fortalecer y estabilizar la columna vertebral.
<b>Power Jump</b>	Clase grupal con combinaciones simples sobre un mini trampolín para un excelente trabajo cardiovascular y de tonificación.
<b>Step</b>	Ejercicio cardiovascular que consiste subir y bajar de una plataforma combinando pasos al ritmo de la música, teniendo así beneficios cardiovasculares.
<b>Tono Muscular</b>	Ejercicios enfocados a mejorar la fuerza y tonalidad muscular (dureza del cuerpo).
<b>Zumba</b>	Ejercicio Aeróbico del ramo fitness que busca desarrollar la resistencia y flexibilidad por medio de movimiento de baile.
<b>Ritmos Latinos</b>	Es una clase para aprender a bailar de forma aeróbica y divertida; ideal para la perdida calórica de forma entretenida. Con una combinación de ritmos como salsa, cumbia, bachata y música latina.
<b>Wellnes</b>	Es un trabajo de tono muscular con polimétricos en circuito de intervalos trabajando GAP.
<b>Yoga</b>	Técnicas de concentración que se practican para conseguir un mayor control físico y mental, cuyas asanas preparan al cuerpo para la meditación.

**TEL: / FAX 1000.2500**



Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

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