

**LUNES / MIÉRCOLES**

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

L = SÓLO LUNES M = SÓLO MIÉRCOLES

**MARTES / JUEVES**

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	SALON 4	SALON AK	BIKE	RING	A.F.	MURO	CANCHAS	ALBERCA
06:00										NATACIÒN ADULTOS
07:00		BAILE			BIKE	BOX	CROSS TRAINNING			
08:00	BODY COMBAT	DANZA TERAPEUTICA	STRETCHING /J		BIKE	BOX				NATACIÒN ADULTOS
09:00	BODY PUMP	ZUMBA	YOGA							
10:00	PILATES	CLINICA GAP								AQUAEROBICS
11:00										CLINICA DE DORSO / M
12:00										CLINICA USO ADECUADO MATERIAL DE ALBERCA / J
17:00		RITMOS LATINOS								
18:00	YOGA	ZUMBA					CROSS TRAINNING			
19:00	CLINICA ABDOMEN	BAILE	BELLY DANCE	ACROYOGA	BIKE	BOX		ESCALADA DEPORTIVA	PARKOUR	NATACIÒN ADULTOS
20:00	BODY COMBAT	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	SALON 4	SALON AK	BIKE	A.F.	MURO	RING	ALBERCA
07:00		YOGA				CROSS TRAINNING			NATACIÒN ADULTOS
08:00	TONO MUSCULAR	ZUMBA	STRETCHING	YOGA	BIKE	CLINICA GAP		BOX	
09:00	BODY BALANCE	STEP							AQUAFITNESS
10:00		BAILE							NATACIÒN ADULTOS
13:00									EJERCICIOS FUNCIONALES PARA NATACIÒN
11:00									
18:00		ZUMBA							
19:00	BODY COMBAT	SALSA CUBANA					ESCALADA DEPORTIVA FAMILIAR		NATACIÒN ADULTOS

**SÁBADO / DOMINGO**

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	BIKE	RING	SALON 4	SQUASH	ALBERCA	MURO
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 PUMP / S BODY COMBAT / D	ZUMBA	BIKE	MUAY THAI / S BOX FAMILIAR / D			CLINICA USOS DE MATERIALES / S	
12:00	BODY COMBAT / S	BAILE					CLINICA DE CRAWL / D	ESCALADA DEPORTIVA FAMILIAR / S

S = SÓLO SÁBADO D = SÓLO DOMINGO

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

**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:

