

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	SALON 4	WELLNESS	BIKE	TENIS	RING	CROSS	CANCHAS	MANUALIDADES	ALBERCA
07:00	PILATES	STRETCHING			BIKE			CROSS TRAINING			
08:00	BAILE		YOGA		BIKE	TENIS / M		CROSS TRAINING			NATACIÓN
09:00	TAEBO	PILATES	YOGA			TENIS / M					AQUAEROBICS
10:00	BELLY DANCE	ZUMBA	JAZZ		BIKE						NATACIÓN
11:00	BAILE										CLINICA USO Y MANEJO DE MATERIAL
16:00	FITBALL			YOGA							
17:00	STEP	BAILE								MADERA COUNTRY	
18:00	BAILE	PILATES			BIKE	TENIS		CROSS TRAINING		MADERA COUNTRY	
19:00	TAEBO	ZUMBA	YOGA				KICK BOXING	CROSS TRAINING	FUTBOL		NATACIÓN
20:00	BODY PUMP	PILATES			BIKE		KICK BOXING				CLINICA FUNCIONAL
21:00	STEP	BAILE									

L=LUNES M=MIERCOLES

## MARTES / JUEVES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	SALON 4	BIKE	CROSS	TENIS	RING	FUTBOL	SQUASH	MANUALIDADES	ALBERCA
06:00											AQUAEROBICS
07:00				BIKE	CROSS TRAINING		BOX				
08:00	TONO MUSCULAR	TAEBO		BIKE	CROSS TRAINING	TENIS	BOX				CLINICA DORSO
09:00	STEP/M POWER JUMP/J	BAILE	YOGA			TENIS					AQUAEROBICS
10:00	FITBALL/M FUNCIONAL/J	STEP	YOGA								NATACIÓN
10:00											AQUAYOGA
12:00	CLINICA AM										
16:00	TAEBO	SEXY DANCE									
17:00			YOGA	BIKE			AMM			MADERA COUNTRY	
18:00	JAZZ	BAILE	BELLY DANCE		CROSS TRAINING	TENIS				MADERA COUNTRY	
19:00	POWER JUMP	TONO MUSCULAR	BODY BALANCE	BIKE	CROSS TRAINING		BOX	FUTBOL	SQUASH		NATACIÓN
20:00	BODY PUMP	ZUMBA	BODY COMBAT				BOX				CLINICA CRAWL
21:00		ZUMBA									

M=MARTES J=JUEVES

## VIERNES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	SALON 4	BIKE	CROSS	MANUALIDADES	ALBERCA
07:00	PILATES	STRETCHING		BIKE			
08:00	BAILE		YOGA	BIKE	CROSS TRAINING		NATACIÓN
09:00	TONO MUSCULAR	PILATES	YOGA				AQUAEROBICS
10:00	ZUMBA	JAZZ		BIKE			
11:00	BAILE						CLINICA DE CRAWL
12:00	CLINICA AM						
17:00						MADERA COUNTRY	
18:00	BAILE				CROSS TRAINING		
19:00	BAILE						

## SÁBADO / DOMINGO

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	SALON 4	BIKE	RING	ALBERCA	CROSS	AF	SQUASH
08:00			YOGA						
09:00	BODY BALANCE	TAI CHI/ S		BIKE/ S		AQUAEROBICS FAMILIAR/ S	CROSS TRAINING/S		SQUASH FAMILIAR/ D
10:00	BODY COMBAT	ZUMBA	BELLY DANCE/ D	BIKE	BOX	NATACIÓN/ S			
11:00	BODY PUMP	ZUMBA FAMILIAR				PAPA CON BEBE /S			
12:00	POWER JUMP						CROSS TRAINING		SQUASH FAMILIAR/ S
13:00							CLINICA CARDIO/S		

S=SÁBADO D=DOMINGO

**NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES**

**CLASIFICACION DE CLASES**

DICIPLINA	DESCRIPCION
AQUAYOGA	Ejercicio donde lo importante es recuperar el movimiento articular y la lubricación de ello; así como ganar flexibilidad ejecutando un movimiento físico dentro del agua.
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.
AMM	Combinación de Artes Marciales Mixtas, empleada como método de defensa personal y/o para la competencia en el deporte.
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.
POWER JUMP	Clase grupal con combinaciones simples sobre un mini trampolín para vivir la diversión de un entrenamiento cardiovascular, donde tonifica y fortalece el tren superior.
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.
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.
KICK BOXING	Deporte de contacto de origen japonés que mezcla técnicas de Artes Marciales con el boxeo.
SEXI DANCE	Estilo de Danza donde el enfoque está puesto en la expresión corporal y actitud de los participantes, en una clase donde te divertirás bailando
FIT BALL	Práctica deportiva realizada con la pelotas de Pilates y que se enfoca en mejorar la fuerza y flexibilidad muscular
JAZZ	Practica de baile que comprende varios géneros musicales y se enfoca principalmente a coreografías de canciones modernas.
TAI CHI	Disciplina china que consiste en la combinación de ejercicios corporales, respiratorios y mentales, que se ejecutan de manera suave y lenta, lo que permite el desarrollo de la relajación, concentración, coordinación y buena respiración.
NATACION	Práctica deportiva realizada en alberca que busca perfeccionar la capacidad de nadar mediante los 4 estilos básicos crol, dorso, pecho y mariposa.
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.
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
TONO MUSCULAR	Ejercicios enfocados a mejorar la fuerza y tonalidad muscular (dureza del cuerpo).
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.
CLINICA DE CRAWL	Clínica donde encontraras fuerza y resistencia, así como pulir la técnica del nado de Crawl. (Clínica de 30 min.)
CLINICA DE DORSO	Clínica donde encontraras fuerza y resistencia, así como pulir la técnica del nado de Dorso. (Clínica de 30 min.)
CLINICA FUNCIONAL	Clínica que va enfocada en el movimiento articular, teniendo ganancia muscular, así como fuerza y resistencia en un ambiente acuático. (Clínica de 30 min.)
CLINICA USO Y MANEJO DE MATERIAL	Clínica que desarrolla el uso y manejo de materiales de una manera efectiva en un entrenamiento. (Clínica de 30 min.)
CLINICA HIT	Clínica que se desarrolla en intervalos de tiempos y de ejercicios para la mejora coordinación y estabilidad del cuerpo (clínica de 30 min.)
CLINICA GAP	(Glúteo, Abdomen, Pierna) Este tipo de clases son aptas para todos los niveles, ya que el nivel de esfuerzo se puede adaptar a cada persona así como la cantidad de repeticiones (clínica de 30 min.)
CLINICA AM	Clínica enfocada a la población de Adultos Mayores, para la mejora de la salud física (clínica de 30 min.)
CLINICA CARDIO	Clínica que va enfocada a la mejora de oxigenación del cuerpo mediante ejercicios de alta y baja intensidad (clínica de 30 min.)
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 17:00 hrs.

**HORARIO DE ALBERCA**

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

**TEL:/FAX 4196 - 4193**

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

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

[www.sportium.com.mx](http://www.sportium.com.mx)

