

| HORARIO | PERFORMANCE | FITNESS | SALÓN 4 | WELLNES 5 | BIKE | TENIS | RING | CROSS | CANCHAS | MANUALIDADES | ALBERCA |
|---------|-------------|------------|---------|-------------|--------|-----------|-------------|----------------|---------|----------------|----------------------------------|
| 06:00 | | | | | | | | | | | CLINICA CRAWL |
| 07:00 | PILATES | STRETCHING | | | BIKE/M | | | CROSS TRAINING | | | |
| 08:00 | BAILE | | YOGA | | BIKE | TENIS / M | | CROSS TRAINING | | | NATACIÓN |
| 09:00 | TAEBO | PILATES | YOGA | CLINICA GAP | | TENIS /M | | | | | AQUAEROBICS |
| 10:00 | BELLY DANCE | ZUMBA | JAZZ | | BIKE | | | | | | NATACIÓN |
| 11:00 | BAILE | | | | | | | | | | CLINICA USO Y MANEJO DE MATERIAL |
| 12:00 | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | FITBALL | | | YOGA | | | | | | | |
| 17:00 | STEP | BAILE | | | | | | CLINICA HIIT | | MADERA COUNTRY | |
| 18:00 | BAILE | PILATES | | | BIKE | TENIS | | CROSS TRAINING | | MADERA COUNTRY | |
| 19:00 | TAEBO | ZUMBA | YOGA | | | | KICK BOXING | CROSS TRAINING | FÚTBOL | | NATACIÓN |
| 20:00 | BODY PUMP | PILATES | | | BIKE | | KICK BOXING | CLINICA GAP | | | CLINICA FUNCIONAL |
| 21:00 | | BAILE | | | | | | | | | |

L/LUNES M/MIERCOLES

MARTES / JUEVES

| HORARIO | PERFORMANCE | FITNESS | SALÓN 4 | WELLNESS | BIKE | RING | TENIS | CROSS | CANCHAS | 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 | CLINICA GAP | | | 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 | FÚTBOL | SQUASH | | NATACIÓN |
| 20:00 | BODY PUMP | ZUMBA | BODY COMBAT | | | | | BOX | | | | CLINICA CRAWL |
| 21:00 | | ZUMBA | | | | CLINICA HIIT | | | | | | |

M/MARTES J/JUEVES

VIERNES

| HORARIO | PERFORMANCE | FITNESS | SALÓN 4 | BIKE | CROSS | MANUALIDADES | ALBERCA |
|---------|---------------|------------|---------|------|----------------|----------------|----------------------------------|
| 07:00 | PILATES | STRETCHING | | | | | |
| 08:00 | BAILE | | YOGA | BIKE | CROSS TRAINING | | NATACIÓN |
| 09:00 | TONO MUSCULAR | PILATES | YOGA | | | | AQUAEROBICS |
| 10:00 | ZUMBA | JAZZ | | BIKE | | | |
| 11:00 | BAILE | | | | | | |
| 12:00 | CLINICA AM | | | | | | |
| 17:00 | | | | | CLINICA HIIT | MADERA COUNTRY | CLINICA USO Y MANEJO DE MATERIAL |
| 18:00 | BAILE | | | | CROSS TRAINING | | |
| 19:00 | BAILE | | | | | | |

SÁBADO / DOMINGO

| HORARIO | PERFORMANCE | FITNESS | SALÓN 4 | BIKE | RING | ALBERCA | CROSS | AF | SQUASH |
|---------|--------------|----------------|----------------|---------|------|-------------------------|------------------|----|--------------------|
| 08:00 | | | YOGA | BIKE | | | | | |
| 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 FUNCIONAL | CLINICA CARDIO/S | | |

S/SÁBADO D/DOMINGO

NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES

DESCRIPCIÓN DE CLASES

| DISCIPLINA | DESCRIPCIÓN |
|---|--|
| 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 | Práctica 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. |
| NATACIÓN | 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. |
| CLÍNICA DE CRAWL | Clínica donde encontraras fuerza y resistencia, así como pulir la técnica del nado de Crawl. (Clínica de 30 min.) |
| CLÍNICA DE DORSO | Clínica donde encontraras fuerza y resistencia, así como pulir la técnica del nado de Dorso. (Clínica de 30 min.) |
| CLÍNICA 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.) |
| CLÍNICA 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.) |
| CLÍNICA HIT | Clínica que se desarrolla en intervalos de tiempos y de ejercicios para la mejora coordinación y estabilidad del cuerpo (clínica de 30 min.) |
| CLÍNICA 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.) |
| CLÍNICA AM | Clínica enfocada a la población de Adultos Mayores, para la mejora de la salud física (clínica de 30 min.) |
| CLÍNICA 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 la resistencia y flexibilidad por medio de movimientos de baile. |

HORARIO DEL CLUB

HORARIO DE ALBERCA

Lunes a Jueves de 5:50 a 23:00 hrs.

Lunes a Jueves de 5:50 a 22:30 hrs.

Viernes de 5:50 a 21:00 hrs.

Viernes de 5:50 a 20:30 hrs.

Sábado, Dom y días festivos de 7:00 a 17:00 hrs.

Sábado, Dom y días festivos de 7:00 a 16:30 hrs.

TEL:/FAX 4196 - 4193

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

coyoacan@sportium.com.mx

www.sportium.com.mx

