

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	SALÓN WELLNESS	SALÓN FITNESS	SALÓN PERFORMANCE	BIKE	HEXAGONO	A.F.	ALBERCA	AK	CANCHAS
06:00	YOGA					CLÍNICA REDUCCION DE PESO	CLÍNICA ALBERCA		
07:00	YOGA	ZUMBA	POWER JUMP	BIKE	BOX	CROSSTRAINING	CLASES	DANZA AÉREA	
08:00	YOGA	STEP	BODY PUMP/L CX WORX/M		BOX	CROSSTRAINING	CLASES	DANZA AÉREA	
09:00	PILATES		BODY COMBAT	BIKE/L RPM/M			CLÍNICA ALBERCA		
10:00	BODY VIVE/L BODY BALANCE/M					CLÍNICA HIIT	AQUAEROBICS		
11:00							CLASE		
12:00	C.A.M.						CLÍNICA ALBERCA		
16:00									
17:00	PILATES		POWER JUMP	BIKE					
18:00	BELLY DANCE	ZUMBA	BODY PUMP						
19:00	PILATES	SALSA	BODY COMBAT			CLÍNICA HIIT	CLASES		
20:00	YOGA	ZUMBA	BODY PUMP	RPM	BOX	CROSSTRAINING	CLASES		
21:00	BODY BALANCE			BIKE/L RPM/M	BOX	CLÍNICA REDUCCION DE PESO	CLÍNICA ALBERCA		TORNEO FUTBOL

L= SOLO LUNES M=SOLO MIERCOLES

MARTES / JUEVES

HORARIO	SALÓN WELLNESS	SALÓN FITNESS	SALÓN PERFORMANCE	BIKE	HEXAGONO	AF	ALBERCA	SQUASH	FUTBOL	CANCHAS
06:00						CLÍNICA GAP	CLÍNICA ALBERCA			
07:00	BODY BALANCE			RPM		CROSS TRAINING	CLASES			
08:00	PILATES	RITMOS LATINOS	BODY PUMP	RPM STAMINA	AMM	CROSS TRAINING	CLASES			
09:00	YOGA	RITMOS LATINOS	BODY ATTACK		AMM	CLÍNICA HIIT	CLÍNICA ALBERCA			
10:00	PILATES/M BODY BALANCE/J						AQUAEROBICS			
11:00	YOGA					CLÍNICA REDUCCIÓN DE PESO	CLÍNICAS			
16:00		STEP/J				CLÍNICA HIIT				
17:00		ZUMBA	BODY COMBAT							
18:00	BODY BALANCE/M	BELLY DANCE	BOBY PUMP/M BODY STEP /J						TOCHO BANDERA	
19:00	YOGA	RITMOS LATINOS	POWER JUMP	BIKE		CLÍNICA HIIT	CLASES		RETAS DE FUTBOL/M	PARKOUR
20:00	PILATES	BODY JAM	BODY COMBAT/M BODY ATTACK/J	RPM	AMM	CROSS TRAINING	CLASES		TORNEO FUTBOL	
21:00	BODY BALANCE	CX WORX/J	CX WORX/M BODY PUMP/J		AMM	CLÍNICA REDUCCIÓN DE PESO	CLINICAS			

M=SÓLO MARTES J=SÓLO JUEVES

VIERNES

VIERNES HORARIO	SALÓN WELLNESS	SALÓN FITNESS	SALÓN PERFORMANCE	BIKE	HEXAGONO	A.F.	ALBERCA	AK	CANCHAS
06:00	YOGA								
07:00		RITMOS LATINOS		BIKE	BOX	CROSS TRAINING	CLASES	DANZA AÉREA	
08:00	YOGA	STEP	BODY COMBAT		BOX	CROSS TRAINING	CLASES	DANZA AÉREA	
09:00	PILATES	RITMOS LATINOS		RPM					
10:00	STRETCHING						AQUAEROBICS		
11:00						CLÍNICA REDUCCION DE PESO	CLASES		
12:00	C.A.M.						CLÍNICA ALBERCA		
18:00		ZUMBA	BODY PUMP			CLÍNICA HIIT			
19:00			BODY COMBAT						RETAS DE FUTBOL
20:00									TORNEO DE FUTBOL

SÁBADO / DOMINGO

HORARIO	SALÓN WELLNESS	SALÓN FITNESS	SALÓN PERFORMANCE	AF	BIKE	HEXAGONO	ALBERCA	CANCHAS
7:00							CLASES	
8:00							CLASES	
09:00	BODY BALANCE	RITMOS LATINOS	POWER JUMP			AMM FAMILIAR		TORNEO DE FUTBOL/ VARONIL/S FEMENIL/D
10:00	YOGA/S	BELLY DANCE	BODY COMBAT		RPM	AMM FAMILIAR		
11:00		ZUMBA FAMILIAR	BODY PUMP	CLÍNICA REDUCCIÓN DE PESO/D		AMM FAMILIAR	AQUAEROBICS/S	
12:00	PILATES			CLÍNICA HIIT/S			CLÍNICA ALBERCA	

S=SÓLO SÁBADO D=SÓLO DOMINGO

**NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES.  
EL USO DE TOALLA EN EL GIMNASIO ES OBLIGATORIO.**

### NUESTRAS CLASES ADULTOS

- A.M.M.** – (Artes Marciales Mixtas) Combinación de varias disciplinas de combate con fines de emplear como método de defensa personal.
- 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.
- 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 attack** - Programa de entrenamiento grupal de tipo cardiovascular. Consiste en realizar movimientos de distintas artes marciales siguiendo el ritmo de la música. Se distingue del body combat por ser mucho más intenso.
- 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 Jam** – Es la fusión adictiva de baile y movimiento. La mezcla incluye las últimas tendencias del hip-hop, funk, música latina, ritmos caribeños, techno, disco y broadway-jazz.
- Body Pump** – Programa de entrenamiento grupal que mejora la fuerza corporal por medio del levantamiento de pesas al ritmo de la música.
- Body Vive** – Entrenamiento funcional de bajo impacto y mediana intensidad que mejora tu salud y te brinda una sensación de total bienestar y fuerza.
- 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.
- Bike** – Ejercicio aeróbico que se realiza en bicicleta fija enfocado a mejorar la resistencia cardiaca y la fuerza del tren inferior del cuerpo.
- C.A.M.** – (Clínica Adulto Mayor) Clase dirigida a la población que comienza con la actividad física trabajando ejercicios de bajo impacto que mejoran tu salud.
- 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.
- CXWORK** – Clase fundamental para la fortaleza, de la parte media del cuerpo (abdomen), con un poco de entrenamiento funcional para dicha zona.
- Danza aérea** – Fusión de la danza contemporánea con las artes circenses y las acrobacias, se realiza principalmente alejado del suelo usando técnicas de escalada y gimnasia.
- 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.
- Power Jump** – Clase grupal sobre un trampolín para vivir la diversión de probar tu equilibrio, coordinación y memoria y prevenir la celulitis.
- 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.
- Ritmos latinos** – Se denominan ritmos latinos a la combinación de varios ritmos como el son, la salsa, la cumbia, bachata, samba, mambo, cha cha chá, rumba, conga, merengue, etc.
- RPM** – (Raw Power in Motion) Programa intervalado de ciclismo indoor que fortalece los músculos del tren inferior, combinación de terrenos y música poderosa que incrementa la condición cardiovascular y la quema de grasa.
- RPM STAMINA** – En este formato de clase RPM, la duración se extiende de 45 a 60 min por sesión de trabajo.
- Salsa** – Es uno de los bailes sociales latinos más populares, el cual se baila en parejas o en grupo. Sus pasos tienen influencias afrocaribeñas y europeas.
- 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 5:30 a 23:00 hrs.

V 5:30 a 21:00 hrs.

S, D / días festivos 7:00 a 17:00

#### HORARIO DE ALBERCA

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

V 5:30 a 20:30 hrs.

S, D / días festivos 7:00 a 16:30



**TEL: 4125 4500**

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

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

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

