

## LUNES / MIÉRCOLES

| HORARIO | WELLNESS             | FITNESS        | PERFORMANCE        | BIKE | RING | A.F.          | MURO        | ALBERCA     | CANCHAS |
|---------|----------------------|----------------|--------------------|------|------|---------------|-------------|-------------|---------|
| 07:00   |                      |                | BODY ATTACK        |      |      | CROSS TRANING |             | NATACIÓN    |         |
| 08:00   |                      | BAILE          | BODY COMBAT        | BIKE | BOX  | G.A.P.        | DANZA AEREA | NATACIÓN    |         |
| 09:00   | PILATES              | ZUMBA          | C.A.M.             |      | BOX  | CROSS TRANING |             |             |         |
| 10:00   | GIMNASIA TERAPEUTICA | YOGA           | BODY COMBAT        |      |      |               |             | AQUAEROBICS |         |
| 11:00   |                      |                | BODY COMBAT        |      |      |               |             | AQUAEROBICS |         |
| 17:00   |                      | PILATES        | STEP               |      |      |               |             |             |         |
| 18:00   |                      | ACRO BALANCE   | BAILE              |      |      |               |             |             | PARKOUR |
| 19:00   |                      | BAILE DE SALÓN | BODY COMBAT        | BIKE |      | G.A.P.        | DANZA AEREA | NATACIÓN    |         |
| 20:00   |                      | ZUMBA          | BODY PUMP          | BIKE | BOX  |               | MURO        | NATACIÓN    |         |
| 21:00   | YOGA                 |                | <b>BODY COMBAT</b> |      |      | CROSS         | <b>MURO</b> |             |         |

L = SÓLO LUNES M = SÓLO MIERCOLES

## MARTES / JUEVES

| HORARIO | WELLNESS             | FITNESS     | PERFORMANCE | BIKE | RING | A.F.            | MURO               | ALBERCA     | CANCHAS |
|---------|----------------------|-------------|-------------|------|------|-----------------|--------------------|-------------|---------|
| 07:00   |                      | PILATES     |             | BIKE |      |                 |                    | NATACIÓN    | PADEL/J |
| 07:30   |                      |             |             |      |      | CROSS TRANING   |                    |             |         |
| 08:00   | YOGA                 | ZUMBA       | BODY PUMP   | BIKE | AMM  |                 |                    | NATACIÓN    |         |
| 08:30   |                      |             |             |      |      | <b>CORE</b>     |                    |             |         |
| 09:00   | TAI CHI              | BAILE       | HARD CORE   |      |      | CROSS TRANING   |                    | CROL        |         |
| 10:00   | GIMNASIA TERAPEUTICA | STRETCHING  | <b>STEP</b> |      |      |                 |                    | AQUAEROBICS |         |
| 11:00   |                      | YOGA        | BODY PUMP   |      |      |                 |                    | AQUAEROBICS |         |
| 17:00   |                      | BAILE       |             |      |      | CROSS TRANING   |                    |             |         |
| 18:00   | PILATES              |             | ZUMBA       |      |      | PERDIDA DE PESO |                    |             |         |
| 19:00   | BODY BALANCE         | BELLY DANCE | BODY ATTACK | RPM  |      |                 | DANZA AEREA        | NATACIÓN    |         |
| 20:00   | PILATES              | BAILE       | BODY COMBAT | RPM  | AMM  |                 | <b>DANZA AEREA</b> | NATACIÓN    |         |
| 21:00   |                      | BAILE       | BODY PUMP   |      |      |                 | MURO               | CROL / M    |         |

J = SÓLO JUEVES M = SÓLO MARTES

## VIERNES

| HORARIO | WELLNESS    | FITNESS        | PERFORMANCE | BIKE | A.F.          | MURO | ALBERCA     |
|---------|-------------|----------------|-------------|------|---------------|------|-------------|
| 07:00   | BODY ATTACK |                |             |      |               |      | NATACIÓN    |
| 08:00   | STRETCHING  | BAILE          |             | BIKE | CROSS TRANING |      | NATACIÓN    |
| 08:30   |             |                |             |      |               |      |             |
| 09:00   | PILATES     | TAI CHI        | ZUMBA       |      |               |      |             |
| 09:30   |             |                |             |      |               |      |             |
| 10:00   | YOGA        |                |             |      |               |      | AQUAEROBICS |
| 11:00   |             |                | BODY COMBAT |      |               |      | AQUAEROBICS |
| 17:00   |             |                |             |      |               |      |             |
| 18:00   |             | ZUMBA          |             |      |               | MURO |             |
| 19:00   |             | BAILE DE SALÓN | BODY COMBAT | BIKE |               |      |             |

## SÁBADO / DOMINGO

| HORARIO | WELLNESS     | FITNESS | PERFORMANCE | BIKE | A.F.  | MURO                    | FUTBOL | ALBERCA     |
|---------|--------------|---------|-------------|------|-------|-------------------------|--------|-------------|
| 09:00   | ACRO BALANCE | ZUMBA   | BODY MIX    |      | CROSS | DANZA AEREA FAMILIAR/ S |        | NATACIÓN    |
| 10:00   |              | PILATES | BODY COMBAT | BIKE |       | ESCALADA FAMILIAR 7 y + | RETAS  | AQUAEROBICS |
| 11:00   |              | YOGA    | BAILE       | BIKE |       | ESCALADA FAMILIAR 5 Y + | RETAS  |             |
| 12:00   |              | JAZZ    |             |      |       |                         | RETAS  | DORSO       |

S = SÓLO SABADO

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

**EL USO DE TOALLA EN EL GIMNASIO ES OBLIGATORIO.**

### **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 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 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.

**Cardio** – Ejercicios enfocados a mejorar la capacidad cardio pulmonar y la resistencia en general. Se realizan principalmente en caminadoras, caminadoras elípticas y bicicletas.

**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.

**Pádel** – Deporte de parejas inventado en México donde se utiliza una raqueta y pelota como implementos. Se realiza en una cancha parecida a la del tenis pero de menores dimensiones y rodeada por cristales.

**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**

**PREGUNTA**

**POR LA LIGA DE  
FÚTBOL**

**TEL: 53787303**