

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	SALON AK	SALON 4	RING	SQUASH	MURO	ALBERCA	FUTBOL	PADEL
15:30								EQUIPO NATACIÒN		
16:00			TAE KWON DO PRINCIPIANTES	GIMNASIA PRINCIPIANTES	BOX 7 A 12 AÑOS			NATACIÒN	FUTBOL 4 A 6 / 7 A 9 10 A 12	
17:00		TAE KWON DO AVANZADOS		HIP HOP		SQUASH 4 A 8 AÑOS	ESCALADA DEPORTIVA 4 A 7 AÑOS	NATACIÒN	FUTBOL 4 A 6 / 7 A 9 10 A 12	PADEL
18:00	TAE KWON DO INTERMEDIOS			BREAK DANCE		SQUASH 9 A 13 AÑOS	ESCALADA DEPORTIVA 8 A 13 AÑOS	NATACIÒN	FUTBOL 4 A 6 / 7 A 9 10 A 12	
19:00				JAZZ						

MARTES / JUEVES

HORARIO	PERFORMANCE	SALON 4	RING	SQUASH	MURO	ALBERCA	CROSS	CANCHAS	SALON AK
15:30						EQUIPO NATACIÒN			
16:00	TAE KWON DO INTERMEDIOS				DANZA AEREA PRINCIPIANTES	NATACIÒN	CROSS KIDS		
17:00		BALLET 4 A 12 AÑOS	BOX 4 A 8 AÑOS	SQUASH 4 A 8 AÑOS	DANZA AEREA INTERMEDIOS / AVANZADOS	NATACIÒN		PARKOUR 4 A 8 AÑOS	TAE KWON DO PRINCIPIANTES
18:00	TAE KWON DO AVANZADOS	BELLY DANCE 6 A 12 AÑOS	BOX 7 A 12 AÑOS	SQUASH 9 A 13 AÑOS	ESCALADA DEPORTIVA 4 A 7 AÑOS	NATACIÒN		PARKOUR 8 A 13 AÑOS	ZUMBA KIDS 4 A 12 AÑOS
19:00									JAZZ 7 A 12 AÑOS

VIERNES

HORARIO	MURO	ALBERCA	CANCHAS
15:30		EQUIPO NATACIÒN	
16:00			LIGA INGANTIL DE FUTBOL
17:00	DANZA AEREA 8 A 13 AÑOS	NATACIÒN	LIGA INGANTIL DE FUTBOL
18:00	ESCADALADA DEPORTIVA FAMILIAR	NATACIÒN	

SÁBADO/DOMINGO

HORARIO	MURO	ALBERCA	SQUASH	CROSS	AK	SALON 4	RING
10:00	DANZA AEREA 10 A 15 AÑOS			CROSS KIDS / S		YOGA PAPAS E HIJOS / S	BOX FAMILIAR / D
11:00	ESCADALADA DEPORTIVA FAMILIAR / S	NATACIÒN / S	SQUASH 7 A 12 AÑOS / D		INICIACIÒN DEPORTIVA / S		BOX FAMILIAR / D
12:00		PAPAS CON BEBES / S					

S = SÓLO SÀBADO D = SÓLO DOMINGO

CLUB DE TAREAS DE LUNES A JUEVES DE 17:00 A 20:00 HRS

NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASE
SPORTIUM SE RESERVA EL DERECHO DE REALIZAR CAMBIOS DE ULTIMO MOMENTO.

HORARIO DEL CLUB

L- J 5:50 a 23:00 hrs.

V 5:50 a 21:00

S, D / días festivos 7:00 a 17:00 hrs.

HORARIO DE ALBERCA

L – J 5:50 a 22:30 hrs.

V - 5:50 a 20:30 hrs.

S, D / días festivos de 7:00 a 16:30 hrs.



NUESTRAS CLASES NIÑOS

- Cross Kids** – Es un tipo de entrenamiento funcional (enfocado a hacerte más eficiente en tus movimientos). Se trata de ejercicios multiarticulares.
- 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.
- Ballet** - Forma de danza que se basa en el control absoluto del cuerpo. Fomenta la fuerza y la flexibilidad del participante
- Belly Dance** - Conocida como la danza del vientre, es una disciplina de baile caracterizada por hacer movimientos del vientre con desplazamientos corporales cortos.
- Box / Box familiar** - Deporte de contacto que se realiza dentro del ring, donde se practica la técnica de golpeo de la cintura hacia arriba.
- Break Dance** - Baile urbano del rap y hip-hop que se caracteriza por la realización de movimientos que requieren fuerza y destreza física, apoyándose en el suelo con las manos y realizando giros.
- Danza Aérea** - Ejercicio acrobático con telas enfocado a hacer figuras en el aire, donde fortalece todo el cuerpo de manera general
- Escalada Deportiva** - Disciplina que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente, durante las clases se trabaja técnica y estrategia para llegar a la cima
- Hip Hop** - Practica de Baile que comprende varios géneros musicales y se enfoca principalmente a coreografías de canciones actuales
- Futbol** - Deporte de conjunto en el que se busca meter la pelota en la portería rival sin utilizar los brazos.
- Iniciación deportiva** – Serie de pre deportes (futbol, basquetbol, voleibol, etc) encaminados a desarrollar las capacidades de los niños.
- 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.
- Papá con bebe** - Disciplina que busca fortalecer los lazos afectivos de padres e hijos, donde los niños aprenderán a dominar los principios básicos de la natación.
- 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.
- Stretching** – Palabra americana que significa estiramiento. Se trata de una técnica para mejorar la flexibilidad muscular.
- Squash** - Deporte de raqueta que se practica en interiores con dos jugadores y una pelota de goma.
- Taekwondo** – Arte marcial originario de Corea caracterizado por la espectacularidad de sus pateos. Hoy en día es un deporte olímpico.
- Yoga** - Práctica de Baile que comprende varios géneros musicales y se enfoca principalmente a coreografías de canciones actuales
- Zumba**– Ejercicio aeróbico donde se realizan movimientos corporales al ritmo de la música.

TEL/ FAX: 2487-0157

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

arboledas@sportium.com.mx

www.sportium.com.mx

