



**LUNES / MIÉRCOLES**

HORARIO	SALÓN 1	SALÓN 2	SALÓN 3	SALÓN 4	MURO	ALBERCA	FUTBOL	ÁREA DE JUEGOS
15:30						NATACIÓN		
16:00		T.K.D. 4-7	JAZZ 4-6	BALLET 4-6			FUTBOL 4-6	PARKOUR PRINCIPIANTE
16:30						NATACIÓN		
17:00		T.K.D. 7 Y +	JAZZ 7-12	BALLET 7-12	ESCALADA 4-8		FUTBOL 7-9	PARKOUR 6-12
17:30						NATACIÓN		
18:00				D.AEREA 7-10	ESCALADA 9-12		FUTBOL 10-12	PARKOUR 13 Y +
18:30						NATACIÓN		
19:00							FUTBOL 13 Y +	

**MARTES / JUEVES**

HORARIO	SALÓN 1	SALÓN 2	SALÓN 3	SALÓN 4	RING	SQUASH	MURO	ALBERCA	FUTBOL	BASQUETBOL
15:30								NATACION		
16:00		T.K.D 4-7	JAZZ 4-6	DANZA AÉREA 7-10		SQUASH 4-6			Futbol 4-6	BASQUETBOL 7-9
16:30								NATACION		
17:00		T.K.D 7 Y +	BELLY DANCE GENERAL	DANZA AÉREA 7-10	BOX 4-7	SQUASH 7-9	ESCALADA 4-8		Futbol 7-9	BASQUETBOL 10-12
17:30								NATACION		
18:00				DANZA AÉREA 11-15	BOX 7-12		ESCALADA 9-12		Futbol 10-12	
18:30								NATACION		
19:00					BOX 13 Y +				FUTBOL 13 Y +	

**VIERNES**

HORARIO	SALÓN 1	SALÓN 2	SALÓN 3	SALÓN 4	RING	SQUASH	MURO	ALBERCA
16:00		T.K.D General						
16:30								NATACIÓN
17:00						MMA 7-12		
17:30								NATACIÓN
18:00						MMA 13 Y +		
18:30								NATACIÓN

**SÁBADO Y DOMINGO**

HORARIO	SALÓN 1	SALÓN 2	SALÓN 3	SALÓN 4	RING	MURO	ALBERCA
7:00					MMA/SABADO 6 A 10		
08:00					MMA/SABADO 11 Y +		
09:00							NATACIÓN/SABADO
10:00					MMA/DOMINGO 6 - 12		NATACIÓN/SABADO NATACIÓN/SABADO PAPÁ-BEBÉ
11:00					MMA/DOMINGO 13 Y +	ESCALADA FAMILIAR	
12:00						ESCALADA FAMILIAR	

**CLUB DE TAREAS  
DE LUNES A JUEVES  
DE 16:00 A 19:00 HRS.**



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

**ESTIMADO USUARIO, RECUERDA QUE LA PERMANENCIA DE LAS CLASES DEPENDERA DEL BUEN AFORO DE LAS MISMAS**

**HORARIO DEL CLUB**

**LUNES A JUEVES 5:50 A 23:00 HRS.**

**VIERNES 5:50 A 21:00 HRS.**

**SÁBADO, DOMINGO, FESTIVOS 7:00 A 17:00 HRS.**

**HORARIO DE ALBERCA**

**LUNES A JUEVES 5:50 A 22:30 HRS.**

**VIERNES 5:50 A 20:30 HRS.**

**SÁBADO, DOMINGO, FESTIVOS 7:00 A 16:30 HRS.**

**TEL: / FAX 5379 1951**

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

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

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

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



**NUESTRAS CLASES**

**Basquetbol** – Deporte de conjunto en el que dos equipos conformados por cinco integrantes cada uno busca meter el balón en la canasta del equipo contrario. En el caso del basquetbol infantil se adapta de acuerdo a su edad y capacidades como pre – deporte.

**Defensa personal** – Disciplina deportiva basada en las artes marciales que enseña técnicas para la auto protección. En los niños se adapta por medio de juegos a sus capacidades físicas y psicológicas.

**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.

**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.

**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.

**Taekwondo** – Arte marcial originario de Corea caracterizado por la espectacularidad de sus pateos. Hoy en día es un deporte olímpico.

**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 multi-articulares de fuerza

**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

**Telas**.-ejercicio acrobático con telas enfocado a hacer figuras en el aire , donde fortalece todo el cuerpo en manera general.

**Papás C/Bebés**- Disciplina que busca fortalecer los lazos de afectivos de padres e hijos, donde los infantes aprenderán a dominar los principios básicos natatorios.

**SIENDO CONSTANTE Y ASISTIENDO  
A TUS ACTIVIDADES OBTENDRÁS UN MAYOR  
BENEFICIO PARA TU SALUD**