

LUNES / MIÉRCOLES

| HORARIO | WELLNES | FITNESS | ALBERCA | MURO | FÚTBOL | BASQUETBOL | SQUASH |
|---------|----------------------|-----------------------|-----------|-----------------------------------|------------------|----------------------|------------------|
| 16:00 | TAE KWON DO FAMILIAR | | NATAACION | ESCALADA/ DANZA AEREA 4 A 6 | | INICIACION DEPORTIVA | |
| 17:00 | TAE KWON DO 5 A 6 | YOGA KIDS | NATAACION | ESCALADA/ DANZA AEREA | FUTBOL 3 A 6 | PARKOUR 4 A 6 | SQUASH 4 A 6 |
| 18:00 | | TAE KWON DO 7 A 12 | NATAACION | ESCALADA 4 A 6 | FUTBOL 7 A 12 | PARKOUR 6 A 9 | SQUASH 7 A 12 |
| 19:00 | | | | | | PARKOUR 10 A 15 | |

MARTES / JUEVES

| HORARIO | PERFORMANCE | CROSS | WELLNES | MURO | FUTBOL | ALBERCA | BASQUETBOL |
|---------|------------------|----------------------|-----------------|-----------------------------------|------------------|-----------|-------------------------------|
| 16:00 | | | BALLET 3 A 6 | ESCALADA/ DANZA AEREA 4 A 6 | | NATAACION | INICIACION DEPORTIVA 3 A 6 |
| 17:00 | PILATES KIDS | CROSS KIDS 7 A 12 | BALLET 7 A 9 | ESCALADA/ DANZA AEREA | FUTBOL 3 A 6 | NATAACION | |
| 18:00 | BALLET 10 Y + | | | DANZA AEREA | FUTBOL 7 A 12 | NATAACION | |
| 19:00 | | | | | | | PARKOUR AVANZADOS |

VIERNES

| HORARIO | ALBERCA |
|---------|-----------|
| 16:00 | NATAACION |
| 17:00 | NATAACION |
| 18:00 | NATAACION |

SÁBADO / DOMINGO

| HORARIO | WELLNES | MURO | ALBERCA |
|---------|----------------|-------------|--------------|
| 9:00 | JAZZ 4 A 6 | | NATAACION |
| 10:00 | JAZZ 7 A 12 | DANZA AEREA | NATAACION |
| 11:00 | | DANZA AEREA | NATAACION |
| 12:00 | | | PAPA C/ BEBE |

S= SÁBADO D= DOMINGO

NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES

CLASIFICACION DE CLASES

| DISCIPLINA | DESCRIPCIÓN |
|-----------------------------|---|
| FUTBOL | Es un deporte de conjunto en donde se juega con un balón y su objetivo principal es meter más veces el balón en una portería que el equipo contrario, nos ayuda a desarrollar capacidades físicas e interactuar con los demás compañeros. |
| INICIACION DEPORTIVA | Serie de Pre-deportes encaminados al desarrollo de capacidades físicas de los niños. |
| CROSS KIDS | Ejercicios de entrenamiento funcional dirigidos a los niños de una manera divertida y fácil. |
| 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 | Practica de Baile que comprende varios géneros musicales y se enfoca principalmente a coreografías de canciones actuales |
| NATACIÓN | Práctica deportiva realizada en la alberca que busca perfeccionar la capacidad de nadar mediante los cuatro estilos: Crawl, Dorso, Pecho y Mariposa. |
| PARKOUR | Disciplina de origen francés que consiste en desplazarse por cualquier entorno, usando las habilidades del propio cuerpo. |
| SQUASH | Deporte de raqueta que se practica en interiores con dos jugadores y una pelota de goma. |
| TAE KWON DO | Es un arte marcial de origen Coreano que disciplina mente, cuerpo y espíritu, incluye un sistema de movimientos armónicos de defensa y de ataque con pies y manos perfectamente definidos. |
| PAPA C/ BEBE | Disciplina que busca fortalecer los lazos afectivos de padres e hijos, donde los niños aprenderán a dominar los principios básicos de la natación. |
| YOGA | Disciplina físico mental originario de la india ligada a la meditación adaptada a los niños. |
| BALLET | Forma de danza que se basa en el control absoluto del cuerpo. Fomenta la fuerza y la flexibilidad del participante |
| DANZA AEREA | Ejercicio acrobático con telas enfocado a hacer figuras en el aire, donde se fortalece todo el cuerpo en general. |



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

HORARIO DE ACTION KIDS
 L-J 9:00 A 21:00
 V 9:00 A 20:00
 S, D / días festivos 10:00 A 16:00

TEL:/FAX 1000 - 2720

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:
santafe@sportium.com.mx
www.sportium.com.mx

 