

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	SALON 4	RING	MURO	ALBERCA	CANCHA FUT	CANCHA BASQUETBOL	ACTION KIDS
16:00	BALLET 4 A 6 AÑOS			NATACIÓN 4 A 12 AÑOS			
17:00	BELLY DANCE 4 A 6 AÑOS	BOX 8 Y +	MURO 5 A 12 AÑOS	NATACIÓN 4 A 12 AÑOS	FUTBOL 4 A 6 AÑOS		TKD 3 A 5 AÑOS
18:00	JAZZ 7 A 12 AÑOS		MURO 5 A 12 AÑOS	NATACIÓN 4 A 12 AÑOS		BASQUETBOL 4 A 14 AÑOS	YOGA KIDS 4 A 8 AÑOS
19:00							ZUMBA KIDS 4 A 8 AÑOS

MARTES / JUEVES

HORARIO	SALON 2	SALON 3	SALON 4	MURO	RING	ALBERCA	CANCHA BASQUETBOL	ACTION KIDS
16:00				DANZA AÉREA		NATACIÓN 4 A 12 AÑOS		
17:00		TKD CINTAS BLANCAS	BALLET 7 A 12 AÑOS	MURO 5 A 12 A AÑOS	MUAI THAI 8 Y +	NATACIÓN 4 A 12 AÑOS	CROSS TEEN 8 Y +	ZUMBA KIDS 4 Y 8 AÑOS
18:00		TKD CINTAS AVANZADAS	JAZZ 4 A 9 AÑOS	MURO 5 A 12 AÑOS DANZA AÉREA INTERMEDIO 7 A 12 AÑOS		NATACIÓN 4 A 12 AÑOS	PARKOUR 6 A 12 AÑOS	GIMNACIA BÁSICA 4 A 8 AÑOS
19:00	YOGA 7 Y +		SALSA EN LÍNEA CLASE A PRUEBA				PARKOUR AVANZADOS	

VIERNES

HORARIO	RING	MURO	ACTION KIDS
16:00		MURO 5 A 12 AÑOS	
17:00	BOX 8 Y +	MURO 5 A 12 AÑOS	ACTIVACIÓN FISICA AL AIRE LIBRE DE 4 A 8 AÑOS
18:00			FUT KIDS DE 4 A 8 AÑOS

SÁBADO/DOMINGO

HORARIO	MURO	ALBERCA	CANCHA FUT
10:00	DANZA AÉREA	NATACIÓN NIÑOS	
11:00	MURO 5 A 12 AÑOS	NATACIÓN NIÑOS	RETAS / S
12:00	MURO 5 A 12 AÑOS		

NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASE

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

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.

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.

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.

Fútbol - 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.

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.

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

Zumba– Ejercicio aeróbico donde se realizan movimientos corporales al ritmo de la música.

TEL/ FAX: 10 00 24 25

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

satelite@sportium.com.mx

www.sportium.com.mx

