

DEL 26 DE DICIEMBRE AL 7 DE ENERO  
LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	SALON 4	BIKE	AF	RING	MURO	ALBERCA
06:00							BOX		
06:30			CLINICA HIT 30 MIN						
07:00	BAILE		CROSS TRAINING						
08:00	PILATES		CLINICA CROSS 30 MIN		BIKE=M				NATACIÓN
09:00	BAILE	YOGA	B. COMBAT=M			CLINICA ADULTOS MAYORES 30 MIN			NATACIÓN
10:00				CLINICA QUEMA DE GRASA 30 MIN					AQUAEROBICS
11:00									
17:00			CLINICA QUEMADE GRASA 30 MIN						
18:00	BAILE	PILATES							
19:00	BAILE	YOGA	CROSS TRAINING		BIKE		BOX	ESCALADA	NATACIÓN
20:00	B. COMBAT					CLINICA FUNCIONAL 30 MIN		ESCALADA	
21:00	BAILE								

M, L= SOLO MIERCOLES O LUNES

MARTES / JUEVES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	SALON 4	BIKE	AF	RING	MURO	ALBERCA
06:30			CLINICA FUNCIONAL 30 MIN						
07:00	STEP SOLO MARTES			CLINICA ADULTOS MAYORES 30 MIN					
08:00	YOGA/INTERMEDIO	B. PUMP SOLO JUEVES	CROSS TRAINING		BIKE				NATACIÓN
09:00	BAILE	YOGA/BASICO							NATACIÓN
10:00				CLINICA GAP 30 MIN					AQUAEROBICS
12:30									CLINICA 30 MIN
17:00									
18:00	BAILE								
19:00			YOGA	SALSA EN LINEA	BIKE		MUAY THAI	ESCALADA	NATACIÓN
20:00	BAILE		CROSS TRAINING	CLINICA GAP 30 MIN				ESCALADA	
21:00	B. COMBAT					CLINICA HIT 30 MIN			
21:30									CLINICA 30 MIN

M, J= SOLO MARTES O JUEVES

VIERNES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	BIKE	A.F.	RING	MURO	ALBERCA	CANCHAS
07:00	STEP		CROSS TRAINING			BOX			
08:00	BAILE	B. PUMP						NATACIÓN	
09:00	DANZA TERAPEUTICA							NATACIÓN	
10:00					CLINICA HIT 30 MIN			AQUAZUMBA	
16:00			CLINICA FUNCIONAL 30 MIN				ESCALADA		
17:00							ESCALADA		
18:00	BAILE	B. PUMP						NATACIÓN	
19:00			CLINICA HIT 30 MIN						LIGA DE FUTBOL

SÁBADO / DOMINGO

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	SALON 4	BIKE	RING	MURO	ALBERCA	AF
07:00			CLINICA HIT 30 MIN					NATACIÓN	
07:30									
08:00						BOX		NATACIÓN	
08:30		DANZA TERAPEUTICA							
09:00	STEP		YOGA	CLINICA QUEMA DE GRASA 30 MIN		MUAY THAY		NATACIÓN	
10:00	BAILE	BODY COMBAT	CROSS T.=S/BODY COMBAT=D		BIKE		ESCALADA	AQUAEROBICS	
11:00		B. PUMP	CLINICA ADULTOS MAYORES 30 MIN				ESCALADA	NATACIÓN CON BEBE	

S, D= SOLO SABADOS O DOMINGOS

**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 thai chí, 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 S, D / días festivos 7:00 a 16:30

### HORARIO DE ALBERCA

L-J 5:50 a 22:30 hrs.

V 5:50 a 20:30 hrs.

**TEL: 10002420**

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:  
[repcionesat@sportium.com.mx](mailto:repcionesat@sportium.com.mx)

**PREGUNTA**

**POR LA LIGA DE  
FÚTBOL**