

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	WELLNES	SALON 4	RING	ÁREA VERDE	ALBERCA	CANCHA	TENIS
16:00		TAE KWON DO 3 A 7			NATACIÓN	FÚTBOL 4 A 6	TENIS 7 A 9
17:00		TAE KWON DO 8 A 12	NIPON KEMPO	PARKOUR	NATACIÓN	FÚTBOL 7 A 9	TENIS 10 A 12
18:00	HIP HOP	TAE KWON DO 13 +			NATACIÓN	FÚTBOL 10 A 12	

MARTES / JUEVES

HORARIO	PERFORMANCE	SALON 4	FITNESS	RING	SQUASH	ALBERCA	BASQUETBOL	CANCHA
15:00					SQUASH 4-6			
16:00		BALLET 4 A 8			SQUASH 7-9	NATACIÓN	BASQUETBOL 4 A 6	INICIACION DEPORTIVA 7 A 13
17:00	YOGA 4 A 9		BALLET 7 A 9		SQUASH 10-12	NATACIÓN	BASQUETBOL 7 A 9	INICIACION DEPORTIVA 4 A 6
18:00				MMA	SQUASH 13 +	NATACIÓN		RETAS

VIERNES

HORARIO	ALBERCA	CANCHA
16:00		INICIACION DEPORTIVA 4 A 6
17:00	NATACIÓN	INICIACION DEPORTIVA 7 A 13

SÁBADO / DOMINGO

HORARIO	FITNESS	AREA VERDE	SQUASH	CANCHA
9:00			SQUASH FAMILIAR/ D	
10:00		PARKOUR/S		FÚTBOL/ S
11:00	ZUMBA FAMILIAR			FÚTBOL/ S
12:00			SQUASH FAMILIAR/ S	

S= SÁBADO D= DOMINGO

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

CLASIFICACION DE CLASES

DISCIPLINA	DESCRIPCIÓN
MMA	Combinación de Artes Marciales Mixtas, empleada como método de defensa personal y/o para la competencia en el deporte.
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.
BASQUETBOL	Es un deporte de dos equipos, formados por cinco jugadores cada uno, ellos tienen que intentar anotar puntos introduciendo un balón en un aro colocado en un tablero, llamado también canasta.
NIPPON KEMPO	Es un Arte Marcial Japonés, deporte de contacto donde se enfrentan dos competidores y son técnicas de golpeo, pateo, llaves de luxación, derribes y proyecciones, lucha en piso de sumisión.
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
ZUMBA	Ejercicio Aeróbico de ramo fitness que busca desarrollar las resistencia, coordinación y flexibilidad por medio de movimiento de baile
TENIS	Deporte que se practica entre dos competidores o parejas, que consiste en impulsar una pelota con una raqueta por encima de la red intentando que bote en el campo contrario y que el adversario no la pueda devolver.
HIP HOP	Practica de Baile que comprende varios géneros musicales y se enfoca principalmente a coreografías de canciones actuales
SLACK LINE	Es un deporte de equilibrio en el que se usa una cinta que se engancha entre dos puntos fijos

**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

**HORARIO DE ALBERCA**  
 L-J 5:50 a 22:30 hrs.  
 V 5:50 a 20:30 hrs.  
 S, D / días festivos 7:00 a 16:30

**HORARIOS DE ACTION KIDS**  
 L-J 9:00 a 21:00 hrs.  
 V 9:00 a 20:00 hrs.  
 S, d / días festivos 10:00 a 16:00

**TEL:/FAX 4196 - 4193**

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

