

MARTES

HORARIO	ACTION KIDS 1	ACTION KIDS 2	RING	ÁREA VERDE	MURO	CANCHA FÚTBOL	ALBERCA
17:00				PARKOUR	DANZA AÉREA	FÚTBOL	CLASE NATACIÓN (1)
18:00	JAZZ	TAEKWONDO	BOX				CLASE NATACIÓN (1)

MIÉRCOLES

HORARIO	ACTION KIDS 2	ÁREA VERDE	RING	SQUASH 1	MURO	ALBERCA
16:00						CLASE NATACIÓN (1)
17:00	BALLET	INICIACIÓN DEPORTIVA		SQUASH	ESCALADA	CLASE NATACIÓN (1)
18:00			MMA		DANZA AÉREA	

JUEVES

HORARIO	ACTION KIDS 1	ACTION KIDS 2	RING	ÁREA VERDE	MURO	CANCHA FÚTBOL	ALBERCA
17:00				PARKOUR	DANZA AÉREA	FÚTBOL	CLASE NATACIÓN (1)
18:00	JAZZ	TAEKWONDO	BOX				CLASE NATACIÓN (1)

VIERNES

HORARIO	FITNESS	ALBERCA
17:00	BAILE FAMILIAR	
18:00		CLASE NATACIÓN (1)

SÁBADO/DOMINGO

HORARIO	ACTION KIDS 1	ALBERCA
09:00		CLASE NATACIÓN (1)
11:00	TAE KWON DO (Sábado)	

NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES

HORARIO DEL CLUB
LUNES- JUEVES 5:50 a 23:00 hrs.
VIERNES 5:50 a 21:00 hrs.
SÁB, DOM y días festivos 7:00 a 17:00 hrs.

HORARIO DE ALBERCA
LUNES - JUEVES 5:50 a 22:30 hrs.
VIERNES 5:50 a 20:30 hrs.
SÁB, DOM y días festivos de 7:00 a 16:30 hrs.

Descripción de nuestras clases	
Escalada	Disciplina que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente, durante las clases se trabaja técnica y estrategia para llegar a la cima
Fútbol	Deporte que se practica entre dos equipos donde el objetivo es introducir un balón en la portería del contrario impulsándolo con los pies, la cabeza o cualquier parte del cuerpo excepto las manos y los brazos.
Iniciación Deportiva	Serie de Pre-deportes encaminados al desarrollo de capacidades físicas de los niños
Jazz	Danza para el escenario, este estilo acentúa la línea corporal, la movilidad del torso, hay un trabajo muy preciso de piernas y exagera los movimientos de ciertas partes del cuerpo, como los hombros.
Natación	Es el deporte más completo y seguro que puede haber ya que pone en funcionamiento el cuerpo entero: cuatro miembros al mismo tiempo, sistema respiratorio y circulatorio, flexibilidad muscular, resistencia, entre otros elementos. Resaltando que el medio acuático no obliga al cuerpo a realizar grandes esfuerzos que pueden causar dolores posteriores y es ideal para todo tipo de edades.
Parkour	Disciplina que consiste en desplazarse por el medio urbano o natural, superando los obstáculos que se presenten en su recorrido de una forma más fluida y eficiente posible y con las únicas posibilidades del cuerpo humano.
Squash	Deporte parecido al frontenis que se practica en un recinto pequeño cerrado por los cuatro lados donde se enfrentan dos jugadores o dos parejas y se juega con una pequeña pelota de goma dura.
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.
Cross	Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento físico extremo. Éste se basa en el entrenamiento funcional de capacidades físicas básicas como: Resistencia Cardiovascular.
Danza Aérea	Ejercicio acrobático con telas enfocado a hacer figuras en el aire, donde fortalece todo el cuerpo de manera general
Yoga	Técnicas de concentración que se practican para conseguir un mayor control físico y mental. A través del yoga, los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual.
Ballet	Danza clásica que ejecutan uno o varios bailarines sobre un escenario siguiendo un argumento cuya técnica requiere concentración importante que permite controlar todo el cuerpo.
MMA	Deporte de combate japonés en el cual se mezclan las técnicas del boxeo con las de algunas artes marciales como el karate y el muay thai.
Box	Deporte de combate que puede llegar a ser competitivo de contacto, donde dos combatientes luchan el uno contra el otro usando ciertas reglas, con el objetivo de simular algunos segmentos de lo que sería un verdadero combate cuerpo a cuerpo.
Slack Line	Es un deporte de equilibrio en el que se usa una cinta plana de nylon o poliéster que se engancha entre dos puntos fijos y se tensa; para así poder caminar libremente sobre la cinta sin ayuda de alguna herramienta.

TEL: 1000.2500

www.sportium.com.mx



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