

DEL 26 DE DICIEMBRE AL 7 DE ENERO

LUNES / MIÉRCOLES

| HORARIO | SALON 4 | RING | MURO | ALBERCA | CANCHA FUT | CANCHA BASQUETBOL | ACTION KIDS |
|---------|---------|------|------------------------|----------------------------|----------------------|-------------------|-------------------------|
| 16:00 | | | | NATACIÓN 4 A 12 AÑOS | | | |
| 17:00 | | | | NATACIÓN 4 A 12 AÑOS | FUTBOL 4 A 6 AÑOS | | |
| 18:00 | | | MURO 5 A 12 AÑOS | | | | YOGA KIDS 4 A 8 AÑOS |
| 19:00 | | | | | | | |

MARTES / JUEVES

| HORARIO | SALON 2 | SALON 3 | SALON 4 | MURO | RING | ALBERCA | CANCHA BASQUETBOL | ACTION KIDS |
|---------|---------------|-----------------------|---------|---------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------|----------------------------------|
| 16:00 | | | | | | NATACIÓN 4 A 12 AÑOS | | |
| 17:00 | | TKD CINTAS BLANCAS | | | MUAI THAI 8 Y + | NATACIÓN 4 A 12 AÑOS | CROSS TEEN 8 Y + | |
| 18:00 | | | | MURO 5 A 12 AÑOS | | | PARKOUR 6 A 12 AÑOS | GIMNASIA BÁSICA 4 A 8 AÑOS |
| 19:00 | YOGA 7 Y + | | | | | | | |

VIERNES

| HORARIO | RING | MURO | ACTION KIDS |
|---------|------|---------------------|---------------------------|
| 16:00 | | MURO 5 A 12 AÑOS | |
| 17:00 | | MURO 5 A 12 AÑOS | |
| 18:00 | | | FUT KIDS DE 4 A 8 AÑOS |

SÁBADO/DOMINGO

| HORARIO | MURO | CANCHA FUT |
|---------|------------------------|------------|
| 10:00 | | |
| 10:00 | MURO 5 A 12 AÑOS | RETAS / S |
| 11:00 | MURO 5 A 12 AÑOS | |

CLUB DE TAREAS DE LUNES A JUEVES DE 17:00 A 20:00 HRS

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.

Futbol - 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

