

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	FITNESS	SALÓN AK	HEXÁGONO	WELLNESS	ALBERCA	SQUASH	BASQUETBOL	FÚTBOL	SALÓN AK II
15:00									
16:00							I. DEPORTIVA 2.8 - 6		
17:00		JAZZ 7 - 13	GIMNASIA 2.8 - 6		CLASES NIÑOS	TKD 7 - 13	CROSS KIDS 7 - 13	FÚTBOL 2.8 - 6	
18:00			BOX 7-9		CLASES NIÑOS				DANZA AÉREA 7 - 9
19:00									

L= SÓLO LUNES M = SÓLO MIÉRCOLES

MARTES / JUEVES

HORARIO	WELLNESS	S. AK	HEXÁGONO	CANCHAS	ALBERCA	SQUASH	BASQUETBOL	FUTBOL	SALÓN AK II	CROSS
11:00										
15:00										
16:00		JAZZ 2.8 - 6					BASQUETBOL 2.8 - 6			
17:00	TKD 7 - 13				CLASE NIÑOS		BASQUETBOL 7 - 13	TOCHO 7 - 13		
18:00			DEFENSA PERSONAL 7 - 9	PARKOUR 7 - 13	CLASE NIÑOS	SQUASH 10 - 13			DANZA AÉREA 7 - 9	
19:00										

VIERNES

HORARIO	SALÓN AK II	FÚTBOL	ALBERCA
16:00			
17:00	DANZA AÉREA 5 - 6	FÚTBOL 7-13	
18:00			

SÁBADO/DOMINGO

HORARIO	CANCHAS	SALÓN AK	SALÓN AK II	SQUASH	HEXÁGONO	ALBERCA
09:00						
10:00			DANZA AEREA 5 -13			
11:00						
12:00	PARKOUR 2.8 - 7 (S) 8 - 13 + (D)					

S=SÓLO SABADO D= SÓLO DOMINGO

CLUB DE TAREAS DE LUNES A JUEVES DE 16:00 A 19:00 HRS

NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASE

HORARIO DEL CLUB

L- J 5:30 a 23:00 hrs.

V 5:30 a 21:00

S, D / días festivos 7:00 a 17:00 hrs

HORARIO DE ALBERCA

L – J 5:30 a 22:30 hrs.

V – hrs, V 5:30 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.

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.

Parkour - Disciplina de origen francés que consiste en desplazarse por cualquier entorno, usando las habilidades del propio cuerpo.

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.

Defensa Personal- Disciplina deportiva basada en las artes marciales que enseña técnicas para la auto protección. En los niños se adapta por medio de juegos a sus capacidades físicas y psicológicas.

Squash- Deporte de raqueta que se practica en interiores con dos jugadores y una pelota de goma.

Hawaiano- Es una forma de danza acompañada de cantos. Los movimientos de cadera y pie son pasos básicos y las manos representan aspectos de la naturaleza.

Tocho- El tocho bandera es como el fútbol americano pero sin contacto físico. Hay dos manera de jugarlo, con 5 o 7 Jugadores, todos con unas banderas colocada en la cintura. Cuando uno atrapa el balón, para detenerlo se le debe quitar la bandera, es como si la hubiera tacleado.

Gimnasia- Se considera una de las principales disciplinas ayudando a: postura corporal, fuerza, coordinación, velocidad y capacidades perceptivas motrices.

AMM- Combinación de varias disciplinas de combate con fines de emplearla como método de defensa personal.

Belly Dance- Estilo de danza que combina movimientos y elementos tradicionales del medio oriente.

Ballet- Forma de danza que se basa en el control absoluto del cuerpo. Fomenta la fuerza y la flexibilidad del participante.

TEL: 4125-4500

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

www.sportium.com.mx

