

**LUNES / MIÉRCOLES**

HORARIO	ACTION KIDS	SQUASH	PARKOUR	BASQUET	FÚTBOL	WELLNESS	ALBERCA
15:00		SQUASH					CERRADA POR MANTENIMIENTO MAYOR
16:00		SQUASH			FÚTBOL RETAS		
17:00		SQUASH	PARKOUR	BASQUETBOL	FÚTBOL RETAS	JAZZ	
18:00			CROSS TEENS	BASQUETBOL			
19:00	GIMNASIA ACROBATICA						

**MARTES / JUEVES**

HORARIO	HEXAGONO	MURO	FÚTBOL	ALBERCA
16:00	DEFENSA PERSONAL		CROSS KIDS	CERRADA POR MANTENIMIENTO MAYOR
17:00		ESCALADA	CROSS TEENS	
18:00		ESCALADA		

**VIERNES**

HORARIO	SQUASH	FÚTBOL	ALBERCA
16:00			CERRADA POR MANTENIMIENTO MAYOR
17:00	SQUASH	CROSS TEENS	
18:00	SQUASH		

**SÁBADO/DOMINGO**

HORARIO	BASQUETBOL	ACTION KIDS	SQUASH	HEXAGONO	ALBERCA	MURO
08:00			SQUASH FAMILIAR SÁBADO		CERRADA POR MANTENIMIENTO MAYOR	
09:00						DANZA AEREA FAMILIAR SÁBADO
09:30						DANZA AEREA FAMILIAR SÁBADO
10:00						ESCALADA
10:30						ESCALADA
11:00		CLINICA GIMNASIA SÁBADO		DEFENSA PERSONAL/S		
11:30						
12:00	INICIACIÓN DEPORTIVA					

**CLUB DE TAREAS DE LUNES A JUEVES DE 17:00 A 19:00 HRS**

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

**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 – 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.

**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.

**Taekwondo** – Arte marcial originario de Corea caracterizado por la espectacularidad de sus pateos. Hoy en día es un deporte olímpico.

**Gimnasia acrobática**-movimientos gimnásticos en grupo donde el cuerpo actúa como aparato motor o de apoyo impulsor de otros cuerpos.

**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 golpe en la pared frontal o frontis, pero solo puede rebotar en el suelo una vez antes de que se considere un punto para el contrincante.

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

**Defensa personal.** Disciplina deportiva basada en la artes marciales que enseñan técnicas para autoprotección. En los niños se adapta por medio de juegos a sus capacidades físicas y psicológicas.

**Belly Dance.** Danza oriental, tradicionalmente folclórica que se caracteriza por sus movimientos suaves y fluidos, disociando y coordinando a la vez las diferentes partes del cuerpo.

**TEL/ FAX:10002500**

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

[sanangel@sportium.com.mx](mailto:sanangel@sportium.com.mx)

[www.sportium.com.mx](http://www.sportium.com.mx)

