

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNES	BIKE	RING	AF	MURO	ALBERCA
06:00		BODY PUMP	YOGA VINYASA		BOX			NATACION PRINCIPIANTES
06:15						CROSS TRAINING		
07:00	BODY COMBAT		PILATES		BOX			NATACION PRINCIPIANTES
07:15						CROSS TRAINING		
08:00								NATACION PRINCIPIANTES
09:00			CORE					
10:00		BAILE						
11:00		CORE						
12:00								AQUAEROBICS
14:15			PILATES	BIKE		CROSS TRAINING		NATACION PRINCIPIANTES
17:00								
18:00	ZUMBA		STEP					
19:00	STEP	BODY PUMP		BIKE		CROSS TRAINING	ESCALADA	NATACION PRINCIPIANTES
20:00	BODY COMBAT	ZUMBA	PILATES	BIKE		CX WORX	ESCALADA	NATACION PRINCIPIANTES
21:00						CROSS TRAINING		NATACION PRINCIPIANTES

MARTES / JUEVES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNES	BIKE	RING	AF	MURO	ALBERCA
06:00	BODY COMBAT						DANZA AEREA	NATACION INTER Y AVAN
06:15				BIKE		CROSS TRAINING		
07:00	ZUMBA	BODY COMBAT					DANZA AEREA	NATACION INTER Y AVAN
07:15				BIKE		CROSS TRAINING		
08:00			GAP					NATACION INTER Y AVAN
09:00			PILATES					
11:00	BAILE							
14:15		BODY PUMP	WELLNESS			CROSS TRAINING		NATACION INTERMEDIOS
18:00			YOGA KUNDALINI			CROSS TRAINING		
19:00	ZUMBA	BODY PUMP		BIKE	BOX	CROSS TRAINING	DANZA AEREA	NATACION INTER Y AVAN
19:30			YOGA KUNDALINI					
20:00	BODY COMBAT	SALSA		BIKE	BOX	CROSS TRAINING	DANZA AEREA	NATACION INTER Y AVAN
21:00							DANZA AEREA	NATACION INTER Y AVAN

VIERNES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNES	BIKE	RING	ALBERCA
06:00	BODY ATTACK			BIKE	BOX	NATACION INTER Y AVAN
07:00		CX WORXS			BOX	NATACION INTER Y AVAN
08:00						NATACION INTER Y AVAN
10:00	ZUMBA		CORE			
11:00						AQUAEROBICS
14:15						NATACION INTER Y AVAN
19:00						NATACION INTER Y AVAN

SÁBADO / DOMINGO

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNES	MURO	RING	ALBERCA
07:00						NATACION GENERAL
08:00						NATACION GENERAL
09:00	BODY COMBAT	ZUMBA				
10:00		BODY PUMP/ S CX WORX/ D				
11:00	ZUMBA		YOGA RESTAURATIVA			
12:00			YOGA VINYASA			

S=SÁBADO D=DOMINGO

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

**CLASIFICACION DE CLASES**

DICIPLINA	DESCRIPCION
AQUAEROBICS	Disciplina realizada dentro de la alberca enfocada al desarrollo de la fuerza corporal y la Resistencia Aeróbica alternando movimientos de fuerza con diferentes implementos y coreografías.
BAILE	Ejercicio aeróbico donde se realizan movimientos corporales al ritmo de la música.
BIKE	Ejercicio aeróbico que se realiza en bicicleta fija enfocado en mejorar la resistencia cardiaca y la fuerza del tren inferior del cuerpo.
BODY COMBAT	Programa de entrenamiento grupal de tipo cardiovascular consiste en realizar movimientos de distintas artes marciales siguiendo el ritmo de la música.
BODY PUMP	Programa de entrenamiento grupal que mejora la fuerza corporal por medio del levantamiento de pesas al ritmo de la música.
CX WORXS	Clase para fortalecer la parte media del cuerpo, con ejercicios funcionales a base de ligas de resistencia.
DANZA AEREA	Ejercicio Acrobático con telas enfocado a hacer figuras en el aire, donde fortaleces todo el cuerpo de manera general.
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.
CORE	Ejercicios de fuerza enfocados a fortalecer la parte media del cuerpo: abdomen, oblicuos y espalda baja. La palabra CORE significa centro en inglés.
CROSS TRAINING	Es un entrenamiento de fuerza, potencia y acondicionamiento físico extremo. Éste se basa en el entrenamiento funcional de capacidades físicas básicas como: Resistencia Cardiovascular.
ESCALADA	Disciplina que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente. Durante la clase se trabaja la técnica y estrategia para llegar a la cima.
JAZZ	Practica de baile que comprende varios géneros musicales y se enfoca principalmente a coreografías de canciones modernas.
NATACION	Práctica deportiva realizada en alberca que busca perfeccionar la capacidad de nadar mediante los 4 estilos básicos crol, dorso, pecho y mariposa.
PILATES	Sistema de entrenamiento físico donde se busca desarrollar los músculos del abdomen y espalda para mantener el equilibrio corporal así como dar estabilidad y fortalecer columna vertebral.
SALSA	Clase dirigida donde se desarrolla la técnica del baile al estilo de la salsa, mecanizado al trabajo de salsa en línea.
SQUASH	Deporte parecido al frontón que se practica en una pista o recinto cerrado por los cuatro lados y bastante más pequeño, en el que la pelota puede rebotar en cualquiera de las paredes, salvo en el saque.
STEP	Ejercicio de tipo aeróbico que se realiza al ritmo de la música y se distingue por el uso de una plataforma (banco)
CLINICA CARDIO	Clínica que va enfocada a la mejora de oxigenación del cuerpo mediante ejercicios de alta y baja intensidad (clínica de 30 min.)
CLINICA ABD	Clínica enfocada en la tonificación del abdomen (clínica de 30 min.)
CLINICA GAP	(Glúteo, Abdomen, Pierna) Este tipo de clases son aptas para todos los niveles, ya que el nivel de esfuerzo se puede adaptar a cada persona así como la cantidad de repeticiones (clínica de 30 min.)
CAM	Clínica enfocada a la población de Adultos Mayores, para la mejora de la salud física (clínica de 30 min.)
CLINICA FUNCIONAL	Ejercicios enfocados en la coordinación de movimientos cotidianos, a través de un entrenamiento divertido (clínica de 30 min.)
CLINICA DE CRAWL	Clínica donde encontraras fuerza y resistencia, así como pulir la técnica del nado de Crawl. (Clínica de 30 min.)
CLINICA DE DORSO	Clínica donde encontraras fuerza y resistencia, así como pulir la técnica del nado de Dorso. (Clínica de 30 min.)
CLINICA FUNCIONAL	Clínica que va enfocada en el movimiento articular, teniendo ganancia muscular, así como fuerza y resistencia en un ambiente acuático. (Clínica de 30 min.)
CLINICA HIT	Clínica que se desarrolla en intervalos de tiempos y de ejercicios para la mejora coordinación y estabilidad del cuerpo (clínica de 30 min.)
CLINICA USO Y MANEJO DE MATERIAL	Clínica que desarrolla el uso y manejo de materiales de una manera efectiva en un entrenamiento. (Clínica de 30 min.)
YOGA	Se denomina el conjunto de disciplinas y prácticas de tipo físico y mental cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre cuerpo y mente.
ZUMBA	Ejercicio aeróbico del ramo fitness que busca desarrollar las resistencia y flexibilidad por medio de movimientos de baile.

**HORARIO DEL CLUB**

L-J 5:30 a 23:00hrs.  
 V 5:30 a 21:00hrs.  
 S, D y días festivos 7:00 a 17:00hrs.

**HORARIO DE ALBERCA**

L-J 5:30 a 22:30hrs.  
 V 5:30 a 20:30hrs.  
 S, D y días festivos 7:00 a 16:30hrs.

**TEL:/FAX 1000 - 2720**

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

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

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

