



DEL 26 DE DICIEMBRE AL 07 DE ENERO 2018

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	SALÓN 1	SALÓN 2	SALÓN 3	SALÓN 4	RING	SQUASH	MURO	ALBERCA	FUTBOL	BASQUETBOL	ÁREA DE JUEGOS	CLUB DE TAREAS
15:30								NATACIÓN				
16:00		TKD	JAZZ								PARKOUR	
16:30								NATACIÓN				
17:00		TKD		BALLET					FUTBOL			
17:30								NATACIÓN				
18:00				DANZA AERREA					FUTBOL		PARKOUR	
18:30								NATACIÓN				
19:00												

MARTES / JUEVES

HORARIO	SALÓN 1	SALÓN 2	SALÓN 3	SALÓN 4	RING	SQUASH	MURO	ALBERCA	FUTBOL	BASQUETBOL	ÁREA DE JUEGOS	CLUB DE TAREAS
15:30								NATACION				
16:00			JAZZ							BASQUETBOL		
16:30								NATACION				
17:00			BELLY DANCE	DANZA AEREA	BOX	SQUASH	ESCALADA			BASQUETBOL		
17:30								NATACION				
18:00				DANZA AEREA			ESCALADA					
18:30								NATACION				
19:00												

VIERNES

HORARIO	SALÓN 1	SALÓN 2	SALÓN 3	SALÓN 4	RING	SQUASH	MURO	ALBERCA	FUTBOL	BASQUETBOL	ÁREA DE JUEGOS	CLUB DE TAREAS
16:00												
16:30								NATACIÓN				
17:00					MMA							
17:30								NATACIÓN				
18:00					MMA							
18:30								NATACIÓN				

SÁBADO Y DOMINGO

HORARIO	SALÓN 1	SALÓN 2	SALÓN 3	SALÓN 4	RING	SQUASH	MURO	ALBERCA	FUTBOL	BASQUETBOL	ÁREA DE JUEGOS	CLUB DE TAREAS
7:00												
08:00												
09:00												
10:00												
11:00												
12:00												

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



NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES

HORARIO DEL CLUB

LUNES A JUEVES 5:50 A 23:00 HRS.

VIERNES 5:50 A 21:00 HRS.

SÁBADO, DOMINGO, FESTIVOS 7:00 A 18:00 HRS.

HORARIO DE ALBERCA

LUNES A JUEVES 5:50 A 22:30 HRS.

VIERNES 5:50 A 20:30 HRS.

SÁBADO, DOMINGO, FESTIVOS 7:00 A 17:30 HRS.

TEL: / FAX 5379 1951

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

cuautitlan@sportium.com.mx

www.sportium.com.mx



NUESTRAS CLASES

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.

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.

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.

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

Pilates – Sistema de entrenamiento físico creado por Joseph Pilates donde se busca desarrollar los músculos internos para mantener el equilibrio corporal, así como dar estabilidad y fortaleza a la columna vertebral.

Squash – Deporte de raqueta que se practica en interiores con dos jugares y una pelota de goma. La pelota puede rebotar en todas las paredes cuantas veces sea necesario y en cualquier orden, siempre que golpee en la pared frontal o frontis, pero sólo puede rebotar en el suelo una vez antes de que se considere un punto para el contrincante.

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

Cross training – Es un tipo de entrenamiento funcional (enfocado a hacerte más eficiente en tus movimientos) creado por el ejército americano. Se trata de ejercicios multi-articulares de fuerza

Aquaerobics – Disciplina realizada dentro de la alberca enfocada al desarrollo de la fuerza corporal y la resistencia aeróbica alternando movimientos de fuerza con implementos (mancuernas, popotes de foammy, etc) y coreografías

Telas.-ejercicio acrobático con telas enfocado a hacer figuras en el aire , donde fortalece todo el cuerpo en manera general.

Papás C/Bebés- Disciplina que busca fortalecer los lazos de afectivos de padres e hijos, donde los infantes aprenderán a dominar los principios básicos natatorios.

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