

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	WELLNES	FITNESS	ALBERCA	MURO	AK	BASQUETBOL
16:00			NATACION	ESCALADA 4 A 6		
17:00	TAE KWON DO 5 A 6		NATACION	ESCALADA 7 A 12	YOGA 6 A 12	PARKOUR 4 A 6
18:00		TAE KWON DO 7 A 12	NATACION	ESCALADA 4 A 6		PARKOUR 6 A 9
19:00						

MARTES / JUEVES

HORARIO	PERFORMANCE	CROSS	WELLNES	MURO	FUTBOL	AK	ALBERCA
16:00			BALLET 3 A 6	DANZA AEREA 4 A 6			NATACION
17:00	PILATES 6 Y +	CROSS KIDS 7 A 12	BALLET 7 A 9	DANZA AEREA 7 Y +	FUTBOL 3 A 6		NATACION
18:00				DANZA AEREA 7 Y + (BASICOS)	FUTBOL 7 A 12		NATACION
19:00							

VIERNES

HORARIO	ALBERCA
16:00	NATACION
17:00	NATACION
18:00	NATACION

SÁBADO / DOMINGO

HORARIO	WELLNES	MURO	ALBERCA
9:00			NATACION/S
10:00	JAZZ 6 A 12	DANZA AEREA 4 A 6	NATACION/S
11:00		DANZA AEREA 7 Y +	NATACION/S

S= SÁBADO D= DOMINGO

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

**CLASIFICACION DE CLASES**

DISCIPLINA	DESCRIPCIÓN
<b>FUTBOL</b>	Es un deporte de conjunto en donde se juega con un balón y su objetivo principal es meter más veces el balón en una portería que el equipo contrario, nos ayuda a desarrollar capacidades físicas e interactuar con los demás compañeros.
<b>INICIACION DEPORTIVA</b>	Serie de Pre-deportes encaminados al desarrollo de capacidades físicas de los niños.
<b>CROSS KIDS</b>	Ejercicios de entrenamiento funcional dirigidos a los niños de una manera divertida y fácil.
<b>ESCALADA</b>	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.
<b>JAZZ</b>	Practica de Baile que comprende varios géneros musicales y se enfoca principalmente a coreografías de canciones actuales
<b>NATACIÓN</b>	Práctica deportiva realizada en la alberca que busca perfeccionar la capacidad de nadar mediante los cuatro estilos: Crawl, Dorso, Pecho y Mariposa.
<b>PARKOUR</b>	Disciplina de origen francés que consiste en desplazarse por cualquier entorno, usando las habilidades del propio cuerpo.
<b>SQUASH</b>	Deporte de raqueta que se practica en interiores con dos jugadores y una pelota de goma.
<b>TAE KWON DO</b>	Es un arte marcial de origen Coreano que disciplina mente, cuerpo y espíritu, incluye un sistema de movimientos armónicos de defensa y de ataque con pies y manos perfectamente definidos.
<b>PAPA C/ BEBE</b>	Disciplina que busca fortalecer los lazos afectivos de padres e hijos, donde los niños aprenderán a dominar los principios básicos de la natación.
<b>YOGA</b>	Disciplina físico mental originario de la india ligada a la meditación adaptada a los niños.
<b>BALLET</b>	Forma de danza que se basa en el control absoluto del cuerpo. Fomenta la fuerza y la flexibilidad del participante
<b>DANZA AEREA</b>	Ejercicio acrobático con telas enfocado a hacer figuras en el aire, donde se fortalece todo el cuerpo en general.



**HORARIO DEL CLUB**  
 L-J 5:30 a 23:00 hrs.  
 V 5:30 a 21:00 hrs.  
 S, D / días festivos 7:00 a 17:00

**HORARIO DE ALBERCA**  
 L-J 5:30 a 22:30 hrs.  
 V 5:30 a 20:30 hrs.  
 S, D / días festivos 7:00 a 16:30

**HORARIO DE ACTION KIDS**  
 L-J 9:00 A 21:00  
 V 9:00 A 20:00  
 S, D / días festivos 10:00 A 16:00

**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)

 