

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	BIKE	A.F.	A.F.	MURO	ALBERCA	CANCHAS
07:00			BODY ATTACK			CROSS TRAINING		NATACIÓN	PADEL
08:00		BAILE	BODY COMBAT	BIKE	BOX	G.A.P.	DANZA AEREA	NATACIÓN	
09:00	PILATES	ZUMBA	C.A.M.		BOX	CROSS TRAINING			
10:00	GIMNASIA TERAPEUTICA	YOGA	BODY COMBAT					AQUAEROBICS	
11:00			BODY COMBAT					AQUAEROBICS	
17:00		PILATES	STEP						
18:00		ACRO BALANCE	BAILE						PARKOUR
19:00		BAILE DE SALÓN	BODY COMBAT	BIKE		G.A.P.	DANZA AEREA	NATACIÓN	
20:00		ZUMBA	BODY PUMP	BIKE	BOX		MURO	NATACIÓN	
21:00	YOGA					CROSS			

MARTES / JUEVES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	BIKE	RING	A.F.	MURO	ALBERCA
07:00		PILATES	BODY COMBAT	BIKE				NATACIÓN
07:30						CROSS TRAINING		
08:00	YOGA	ZUMBA	BODY PUMP	BIKE	AMM			NATACIÓN
08:30						CAM		
09:00	TAI CHI	BAILE	HARD CORE			CROSS TRAINING		CROL
10:00	GIMNASIA TERAPEUTICA	STRETCHING						AQUAEROBICS
11:00		YOGA	BODY PUMP					AQUAEROBICS
17:00		BAILE				CROSS TRAINING		
18:00	PILATES		ZUMBA			PERDIDA DE PESO		
19:00	BODY BALANCE	BELLY DANCE	BODY ATTACK	RPM			DANZA AEREA	NATACIÓN
20:00	PILATES	BAILE	BODY COMBAT	RPM	AMM		MURO	NATACIÓN
21:00		BAILE				CROSS	MURO	AQUAEROBICS/J CROL / M

J = SÓLO JUEVES      M = SÓLO MARTES

VIERNES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	BIKE	A.F.	MURO	ALBERCA
07:00	BODY ATTACK						NATACIÓN
08:00	STRETCHING	BAILE		BIKE	CROSS TRAINING		NATACIÓN
08:30							
09:00	PILATES	TAI CHI	ZUMBA				
09:30							
10:00	YOGA	BELLY DANCE					AQUAEROBICS
11:00			BODY COMBAT				AQUAEROBICS
17:00		BAILE					
18:00		ZUMBA				MURO	
19:00		BAILE DE SALÓN	BODY COMBAT	BIKE			

SÁBADO / DOMINGO

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	BIKE	A.F.	MURO	FUTBOL	ALBERCA
09:00	ACRO BALANCE	ZUMBA	BODY MIX		CROSS TRAINING/ Sábados	DANZA AEREA FAMILIAR/ S		NATACIÓN
10:00		PILATES	BODY COMBAT	RPM		SLACK LINE FAMILIAR 7 y +	RETAS	AQUAEROBICS
11:00		YOGA	BAILE	RPM		ESCALADA FAMILIAR 5 Y +	RETAS	
12:00		JAZZ					RETAS	DORSO

S = SÓLO SABADO

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

**EL USO DE TOALLA EN EL GIMNASIO ES OBLIGATORIO.**

## NUESTRAS CLASES ADULTOS

**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.

**Baile** – Ejercicio aeróbico donde se realizan movimientos corporales al ritmo de la música.

**Belly dance** – Conocida como danza del vientre, es una disciplina de baile caracterizada por hacer movimientos del vientre con desplazamientos corporales cortos.

**Bike** – Ejercicio aeróbico que se realiza en bicicleta fija enfocado a mejorar la resistencia cardiaca y la fuerza del tren inferior del cuerpo.

**Body attack** - Programa de entrenamiento grupal de tipo cardiovascular. Consiste en realizar movimientos de distintas artes marciales siguiendo el ritmo de la música. Se distingue del body combat por ser mucho más intenso.

**Body balance** – Programa de entrenamiento grupal que combina tai chi, yoga y pilates. Fomenta la fuerza y flexibilidad muscular.

**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.

**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.

**Cardio** – Ejercicios enfocados a mejorar la capacidad cardio pulmonar y la resistencia en general. Se realizan principalmente en caminadoras, caminadoras elípticas y bicicletas.

**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 tipo de entrenamiento funcional (enfocado a hacerte más eficiente en tus movimientos) creado por el ejército americano. Se trata de ejercicios multiarticulares de fuerza.

**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.

**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.

**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 jugadores 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.

**Step** – Ejercicio de tipo aeróbico que se realiza al ritmo de música y se distingue por el uso de una plataforma (banco).

**Stretching** – Palabra americana que significa estiramiento. Se trata de una técnica para mejorar la flexibilidad muscular.

**Yoga** – Disciplina física y mental originaria de la india ligada a la meditación. La parte física va enfocada a posiciones donde se ejercita la fuerza y flexibilidad corporal.

**Zumba** – Ejercicio aeróbico del ramo fitness que busca desarrollar la resistencia y flexibilidad por medio de movimientos de baile.

### HORARIO DEL CLUB

L-J 5:50 a 23:00 hrs.

V 5:50 a 21:00 hrs.

S, D / días festivos 7:00 a 17:00



### HORARIO DE ALBERCA

L-J 5:50 a 22:30 hrs.

V 5:50 a 20:30 hrs.

S, D / días festivos 7:00 a 16:30

**TEL: 53787303**