

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNESS	SALON 4	BIKE	RING	A.F.	SQUASH	MURO
07:00	*GAP (HARD CORE)				*BIKE		*CROSS TRAINNING		
08:00	*TONO MUSCULAR				*BIKE	*MUAY THAI			
09:00			*YOGA						
10:00	*CLINICA DE ABDOMEN	*RITMOS LATINOS							
17:00	*BODY PUMP		*YOGA			*BOX			
18:00		*ZUMBA	*CLINICA GAP			*BOX	*CROSS TRAINNING		
19:00	*BODY COMBAT				BIKE/M	*MUAY THAI		*CLINICA	*ESCALADA DEPORTIVA
20:00		*BAILE		*JAZZ	*BIKE				*ESCALADA DEPORTIVA

L = SÓLO LUNES M = SÓLO MIÉRCOLES *LOS DOS DIAS

MARTES / JUEVES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNESS	SALON 4	BIKE	RING	A.F.	MURO	CANCHAS
07:00		*BAILE			BIKE/J		*CROSS TRAINNING		
08:00	*BODY COMBAT				BIKE/J	*BOX			
09:00		*ZUMBA	*YOGA						
10:00	*PILATES	*CLINICA GAP							
18:00			*YOGA				*CROSS TRAINNING		
19:00	*CLINICA ABDOMEN	*BAILE		*BELLY DANCE	BIKE/J	*BOX		*ESCALADA DEPORTIVA	*PARKOUR
20:00	*BODY COMBAT		*YOGA	*JAZZ	*BIKE	*BOX		*ESCALADA DEPORTIVA	
21:00	*BODY PUMP								

J = SÓLO JUEVES M = SÓLO MARTES *LOS DOS DIAS

VIERNES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNESS	A.F.	MURO	RING
07:00				CROSS TRAINNING		
08:00	TONO MUSCULAR	ZUMBA		CLINICA GAP		BOX
09:00			BODY BALANCE			
10:00		BAILE				
18:00		ZUMBA				
19:00					ESCALADA DEPORTIVA FAMILIAR	

SÁBADO / DOMINGO

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNESS	BIKE	RING	SQUASH	MURO
09:00			PILATES /S BODY BALANCE /D				
10:00			BODY BALANCE/D	*BIKE	MUAY THAI / S BOX FAMILIAR /D	CLINICA /D	
11:00	BODY PUMP / S BODY COMBAT / D	ZUMBA /S		*BIKE	MUAY THAI / S BOX FAMILIAR /D		
12:00		BAILE / D					*ESCALADA DEPORTIVA FAMILIAR

S = SÓLO SÁBADO D = SÓLO DOMINGO *LOS DOS DIAS

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 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.

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.

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/FAX: 2487-0157**

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:
arboledas@sportium.com.mx