

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	SALON 4	SQUASH	MURO	FUTBOL
17:00	HIP HOP	SQUASH 4 A 8 AÑOS	ESCALADA DEPORTIVA 4 A 7 AÑOS	
18:00	BREAK DANCE	SQUASH 9 A 13 AÑOS	ESCALADA DEPORTIVA 8 A 13 AÑOS	FUTBOL 4 A 6 / 7 A 9 10 A 12
19:00	JAZZ			

MARTES / JUEVES

HORARIO	SALON 4	RING	SQUASH	MURO	PERFORMANCE	CANCHAS
16:00				DANZA AEREA PRINCIPALTES		
17:00	BALLET 4 A 12 AÑOS		SQUASH 4 A 8 AÑOS	DANZA AEREA INTERMEDIOS / AVANZADOS		PARKOUR 4 A 8 AÑOS
18:00	BELLY DANCE 6 A 12 AÑOS	BOX 7 A 12 AÑOS	SQUASH 9 A 13 AÑOS	ESCALADA DEPORTIVA 4 A 7 AÑOS	TAE KWON DO AVANZADOS	PARKOUR 8 A 13 AÑOS

VIERNES

HORARIO	MURO
17:00	DANZA AEREA 8 A 13 AÑOS
18:00	ESCADALADA DEPORTIVA FAMILIAR

SÁBADO/DOMINGO

HORARIO	MURO	SQUASH	RING
10:00	*DANZA AEREA 10 A 15 AÑOS		BOX FAMILIAR / D
11:00	ESCADALADA DEPORTIVA FAMILIAR / S	SQUASH 7 A 12 AÑOS / D	BOX FAMILIAR / D

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



**NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASE
SPORTIUM SE RESERVA EL DERECHO DE REALIZAR CAMBIOS DE ULTIMO MOMENTO.**

HORARIO DEL CLUB

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

V 5:50 a 21:00

S, D / días festivos 7:00 a 17:00 hrs.

HORARIO DE ALBERCA

L – J 5:50 a 22:30 hrs.

V - 5:50 a 20:30 hrs.

S, D / días festivos de 7:00 a 16:30 hrs.

NUESTRAS CLASES NIÑOS

Cross Kids – Es un tipo de entrenamiento funcional (enfocado a hacerte más eficiente en tus movimientos). Se trata de ejercicios multiarticulares.

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.

Ballet - Forma de danza que se basa en el control absoluto del cuerpo. Fomenta la fuerza y la flexibilidad del participante

Belly Dance - Conocida como la danza del vientre, es una disciplina de baile caracterizada por hacer movimientos del vientre con desplazamientos corporales cortos.

Box / Box familiar - Deporte de contacto que se realiza dentro del ring, donde se practica la técnica de golpeo de la cintura hacia arriba.

Break Dance - Baile urbano del rap y hip-hop que se caracteriza por la realización de movimientos que requieren fuerza y destreza física, apoyándose en el suelo con las manos y realizando giros.

Danza Aérea - Ejercicio acrobático con telas enfocado a hacer figuras en el aire, donde fortalece todo el cuerpo de manera general

Escalada Deportiva - Disciplina que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente, durante las clases se trabaja técnica y estrategia para llegar a la cima

Hip Hop - Practica de Baile que comprende varios géneros musicales y se enfoca principalmente a coreografías de canciones actuales

Fútbol - 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 (fútbol, 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.

Papá con bebe - Disciplina que busca fortalecer los lazos afectivos de padres e hijos, donde los niños aprenderán a dominar los principios básicos de la natación.

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.

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

Squash - Deporte de raqueta que se practica en interiores con dos jugadores y una pelota de goma.

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

Yoga - Práctica de Baile que comprende varios géneros musicales y se enfoca principalmente a coreografías de canciones actuales

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

TEL/ FAX: 2487-0157

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

arboledas@sportium.com.mx

www.sportium.com.mx

