

## SEMANA DE PASCUA (17 al 23 de Abril de 2017)

### LUNES / MIÉRCOLES

HORA	SALÓN 1	SALÓN 2	BIKE	CROSS	RING	MURO	CANCHA	ALBERCA
07:00	YOGA							
08:00	ZUMBA							CLÍNICA
09:00	YOGA	TONO MUSCULAR		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL				
10:00		RITMOS LATINOS						CLÍNICA
17:00	ZUMBA							
18:00	PILATES	POWER JUMP						
19:00	BAILE	BODY PUMP	BIKE		KICK BOXING	ESCALADA	CLÍNICA	
20:00		YOGA		CROSS TRAINNING				

### MARTES / JUEVES

HORA	SALÓN 1	SALÓN 2	BIKE	CROSS	RING	MURO	CANCHA	ALBERCA
07:00				CROSS TRAINNING				CLÍNICA
08:00	BODY COMBAT	BAILE	BIKE					
09:00	YOGA	BODY PUMP			KICK BOXING			AQUAEROBICS
10:00	YOGA RESTAURATIVA	RITMOS LATINOS						
17:00	PILATES							
18:00	STEP		BIKE					
19:00		BODY COMBAT	BIKE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	BOX	ESCALDA	RETAS	
20:00	WELLNESS	POWER JUMP						

### VIERNES

HORA	SALÓN 1	SALÓN 2	BIKE	CROSS	ALBERCA
07:00	BODY PUMP				
08:00	YOGA				
09:00		POWER JUMP		CROSS TRAINNING	
10:00					CLÍNICA
17:00					
18:00	PILATES				
19:00	RITMOS LATINOS				

### SÁBADO/DOMINGO

	SALÓN 1	SALÓN 2	CROSS	CANCHA DE FÚTBOL/S	CANCHA DE FÚTBOL/D	ALBERCA
08:00						CLÍNICA
09:00	RITMOS LATINOS		CROSS TRAINNING	CLINICA FEMENIL /S		
10:00	BODY MIX/S	STRECHING/S YOGA /D			LIGA VARONIL /D	AQUAZUMBA /S
11:00	BAILE /S		ACODICIONAMIENTO FISICO GENERAL	RETAS /S	LIGA VARONIL /D	
12:00	ZUMBA /D		GAP		LIGA VARONIL /D	

/S = SOLO SÁBADOS  
/D = SOLO DOMINGOS

**NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES  
SPORTIUM SE RESERVA EL DERECHO  
DE HACER CAMBIOS DE ULTIMA HORA**

## SEMANA DE PASCUA (17 al 23 de Abril de 2017)

**HORARIO DEL CLUB**

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

V 5:50 a 21:00 hrs.

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

Disciplina	Descripción
<b>Escalada</b>	Disciplina que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente, durante las clases se trabaja técnica y estrategia para llegar a la cima.
<b>Fútbol</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>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>Cross</b>	Es un tipo de entrenamiento funcional creado por el ejército norteamericano, siendo ejercicios multiarticulares de fuerza.
<b>Danza Aérea</b>	Ejercicio acrobático con telas, enfocado a hacer figuras en el aire; donde se fortalece todo el cuerpo de manera general.
<b>Yoga</b>	Disciplina fisco-mental originario de la India ligada a la meditación.
<b>Kick Boxing</b>	Deporte de contacto de origen japonés que mezcla técnicas de artes marciales con el boxeo.
<b>Box</b>	Es un deporte de combate en el que dos contrincantes luchan utilizando únicamente sus puños con guantes, golpeando a su adversario de la cintura hacia arriba, dentro de un cuadrilátero especialmente diseñado a tal fin, en breves secuencias de lucha denominadas asaltos o <i>rounds</i> y de acuerdo a un preciso reglamento.
<b>Aquaerobics</b>	Práctica muy completa que aprovecha todos los beneficios del ejercicio dentro del agua y posee un efecto terapéutico y anti estrés muy favorable, ayudando a estar bien en cuerpo y mente.
<b>Baile</b>	Ejercicio aeróbico (de tolerancia cardiorrespiratoria), el cual es ejecutado al compás de ritmos específicos.
<b>Belly Dance</b>	Ejercicio aeróbico y de piernas principalmente, donde el cambio de la frecuencia de pedaleo y de la resistencia al movimiento realizar todo tipo de intensidades, pudiendo ser tan sencillo como un paseo tranquilo o agotador hasta para un ciclista profesional.
<b>Bike</b>	Ejercicio aeróbico que se realiza en bicicleta fija enfocado a mejorar la resistencia cardiaca y la fuerza del tren inferior del cuerpo
<b>Body Balance</b>	Programa de ejercicio que combina yoga, pilates y taichi para entrenar de forma suave pero efectiva y equilibrar cuerpo y mente.
<b>Body Combat</b>	Programa de entrenamiento cardiovascular inspirado en las Artes Marciales, con el que liberarás grandes dosis de adrenalina y descubrirás tu fuerza interior. Sus movimientos derivan de una gran variedad de disciplinas, como: Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi y Muay Thai.
<b>Body Pump</b>	Programa de entrenamiento en salón donde se utiliza una barra y discos para fortalecer y tonificar todo el cuerpo.
<b>Pilates</b>	Método que se utiliza para entrenar a partir de la combinación de diversas disciplinas, como el yoga y la gimnasia; cuyo objetivo es fortalecer y estabilizar la columna vertebral.
<b>Step</b>	Ejercicio cardiovascular que consiste subir y bajar de una plataforma combinando pasos al ritmo de la música, teniendo así beneficios cardiovasculares.
<b>Tono Muscular</b>	Ejercicios enfocados a mejorar la fuerza y tonalidad muscular (dureza del cuerpo).
<b>Zumba</b>	Ejercicio Aeróbico del ramo fitness que busca desarrollar la resistencia y flexibilidad por medio de movimiento de baile.
<b>Ritmos Latinos</b>	Es una clase para aprender a bailar de forma aeróbica y divertida; ideal para la perdida calórica de forma entretenida. Con una combinación de ritmos como salsa, cumbia, bachata y música latina.
<b>Wellnes</b>	Es un trabajo de tono muscular con polimétricos en circuito de intervalos trabajando GAP.
<b>Gimnasia Aeróbica</b>	Son ejercicios cardiovasculares donde mejoraras tu habilidad para realizar patrones de movimiento aeróbico, su origen viene de los aeróbicos tradicionales. En esta clase mejoraras tu condición física, tu sentido musical, tu coordinación motriz y expresión corporal.
<b>Yoga</b>	Técnicas de concentración que se practican para conseguir un mayor control físico y mental, cuyas asanas preparan al cuerpo para la meditación.

**TEL: / FAX 1000.2500**



Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

[desierto@sportium.com.mx](mailto:desierto@sportium.com.mx)