

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNES	BIKE	RING	AF	MURO	ALBERCA	CANCHAS
06:00		BODY PUMP	YOGA VINYASA		BOX			NATACION	
06:15				BIKE		CROSS TRAINING			
07:00	BODY COMBAT	ZUMBA	PILATES		BOX			NATACION	
07:15				BIKE		CROSS TRAINING			
08:00			YOGA RESTAURATIVA			CLINICA CARDIO		NATACION	
09:00			CORE						
10:00		BAILE							
11:00		CORE						CLINICA CRAWL	
12:00								AQUAEROBICS	
14:15	BODY COMBAT		PILATES	BIKE	BOX	CROSS TRAINING	DANZA AEREA	NATACION	
17:00	ZUMBA								
18:00	ZUMBA		STEP		BOX	CLINICA GAP		CLINICA FUNCIONAL	
19:00	STEP	BODY PUMP	YOGA KUNDALINI	BIKE	BOX	CROSS TRAINING	ESCALADA	NATACION	LIGA DE FUTBOL
20:00	BODY COMBAT	ZUMBA	PILATES	BIKE		CX WORKS	ESCALADA/ DANZA AEREA	NATACION	LIGA DE FUTBOL
21:00	BODY COMBAT	CX WORKS				CROSS TRAINING		NATACION	LIGA DE FUTBOL
22:00									LIGA DE FUTBOL

MARTES / JUEVES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNES	BIKE	RING	AF	MURO	ALBERCA	CANCHAS
06:00	BODY COMBAT	ZUMBA	TAEBO		BOX		DANZA AEREA	NATACION	
06:15				BIKE		CROSS TRAINING			
07:00	ZUMBA	BODY COMBAT	CORE		BOX		DANZA AEREA	NATACION	
07:15				BIKE		CROSS TRAINING			
08:00		BODY PUMP	WELLNESS					NATACION	
09:00			PILATES			CLINICA HIT			
10:00			WELLNESS					CLINICA DORSO	
11:00	BAILE								
14:15	BAILE	BODY PUMP		BIKE	BOX	CROSS TRAINING	DANZA AEREA	NATACION	
17:00		PILATES							
18:00		LIFT TRAINING	YOGA KUNDALINI		BOX				
19:00	ZUMBA	BODY PUMP		BIKE	BOX	CROSS TRAINING	ESCALADA/ DANZA AEREA	NATACION	LIGA DE FUTBOL
19:30			YOGA KUNDALINI						
20:00	BODY COMBAT	SALSA ON1		BIKE	BOX	CROSS TRAINING	ESCALADA/ DANZA AEREA	NATACION	LIGA DE FUTBOL
21:00		CX WORKS	YOGA VINYASA			CLINICA ABD	DANZA AEREA	NATACION	LIGA DE FUTBOL
22:00									LIGA DE FUTBOL

VIERNES

HORARIO	PERFORMANCE	WELLNES	BIKE	RING	AF	ALBERCA
06:00	BODY COMBAT		BIKE	BOX	WORK OUT RECOVER	NATACION
07:00	CX WORKS			BOX	WORK OUT RECOVER	NATACION
08:00					CLINICA FUNCIONAL	NATACION
09:00					CAM	
10:00		CORE				
11:00						AQUAEROBICS
14:15	BODY COMBAT				CROSS TRAINING	NATACION
18:00		YOGA KUNDALINI				CLINICA USO Y MANEJO DE MATERIAL
19:00						NATACION

SÁBADO/DOMINGO

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNES	MURO	RING	ALBERCA	CROSS
07:00						NATACION	
08:00						NATACION	
09:00	BODY COMBAT	ZUMBA			BOX/ S		
10:00	PILATES	BODY PUMP			BOX/ S		CROSS TRAINING/ S
11:00	ZUMBA		YOGA RESTAURATIVA				CROSS TRAINING/ S
12:00			YOGA VINYASA	DANZA AEREA			

S=SÁBADO D=DOMINGO

NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES

CLASIFICACION DE CLASES

DICIPLINA	DESCRIPCION
AQUAEROBICS	Disciplina realizada dentro de la alberca enfocada al desarrollo de la fuerza corporal y la Resistencia Aeróbica alternando movimientos de fuerza con diferentes implementos y coreografías.
AMM	Combinación de Artes Marciales Mixtas, empleada como método de defensa personal y/o para la competencia en el deporte.
BAILE	Ejercicio aeróbico donde se realizan movimientos corporales al ritmo de la música.
BIKE	Ejercicio aeróbico que se realiza en bicicleta fija enfocado en mejorar la resistencia cardiaca y la fuerza del tren inferior del cuerpo.
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.
CX WORKS	Clase para fortalecer la parte media del cuerpo, con ejercicios funcionales a base de ligas de resistencia.
DANZA AEREA	Ejercicio Acrobático con telas enfocado a hacer figuras en el aire, donde fortaleces todo el cuerpo de manera general.
POWER JUMP	Clase grupal con combinaciones simples sobre un mini trampolín para vivir la diversión de un entrenamiento cardiovascular, donde tonifica y fortalece el tren superior.
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 entrenamiento de fuerza, potencia y acondicionamiento físico extremo. Éste se basa en el entrenamiento funcional de capacidades físicas básicas como: Resistencia Cardiovascular.
ESCALADA	Disciplina que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente. Durante la clase se trabaja la técnica y estrategia para llegar a la cima.
JAZZ	Practica de baile que comprende varios géneros musicales y se enfoca principalmente a coreografías de canciones modernas.
LIFT TRAINING	Ejercicios enfocados a mejorar la fuerza y mejora del Tono Muscular.
NATACION	Práctica deportiva realizada en alberca que busca perfeccionar la capacidad de nadar mediante los 4 estilos básicos crol, dorso, pecho y mariposa.
PILATES	Sistema de entrenamiento físico donde se busca desarrollar los músculos del abdomen y espalda para mantener el equilibrio corporal así como dar estabilidad y fortalecer columna vertebral.
SALSA ON 1	Clase dirigida donde se desarrolla la técnica del baile al estilo de la salsa, mecanizado al trabajo de salsa en línea.
SQUASH	Deporte parecido al frontón que se practica en una pista o recinto cerrado por los cuatro lados y bastante más pequeño, en el que la pelota puede rebotar en cualquiera de las paredes, salvo en el saque.
STEP	Ejercicio de tipo aeróbico que se realiza al ritmo de la música y se distingue por el uso de una plataforma (banco)
CLINICA CARDIO	Clínica que va enfocada a la mejora de oxigenación del cuerpo mediante ejercicios de alta y baja intensidad (clínica de 30 min.)
CLINICA ABD	Clínica enfocada en la tonificación del abdomen (clínica de 30 min.)
CLINICA GAP	(Glúteo, Abdomen, Pierna) Este tipo de clases son aptas para todos los niveles, ya que el nivel de esfuerzo se puede adaptar a cada persona así como la cantidad de repeticiones (clínica de 30 min.)
CAM	Clínica enfocada a la población de Adultos Mayores, para la mejora de la salud física (clínica de 30 min.)
CLINICA FUNCIONAL	Ejercicios enfocados en la coordinación de movimientos cotidianos, a través de un entrenamiento divertido (clínica de 30 min.)
CLINICA DE CRAWL	Clínica donde encontraras fuerza y resistencia, así como pulir la técnica del nado de Crawl. (Clínica de 30 min.)
CLINICA DE DORSO	Clínica donde encontraras fuerza y resistencia, así como pulir la técnica del nado de Dorso. (Clínica de 30 min.)
CLINICA FUNCIONAL	Clínica que va enfocada en el movimiento articular, teniendo ganancia muscular, así como fuerza y resistencia en un ambiente acuático. (Clínica de 30 min.)
CLINICA HIT	Clínica que se desarrolla en intervalos de tiempos y de ejercicios para la mejora coordinación y estabilidad del cuerpo (clínica de 30 min.)
CLINICA USO Y MANEJO DE MATERIAL	Clínica que desarrolla el uso y manejo de materiales de una manera efectiva en un entrenamiento. (Clínica de 30 min.)
YOGA	Se denomina el conjunto de disciplinas y prácticas de tipo físico y mental cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre cuerpo y mente.
ZUMBA	Ejercicio aeróbico del ramo fitness que busca desarrollar las resistencia y flexibilidad por medio de movimientos de baile.

HORARIO DEL CLUB

L-J 5:30 a 23:00hrs.
 V 5:30 a 21:00hrs.
 S, D y días festivos 7:00 a 17:00hrs.

HORARIO DE ALBERCA

L-J 5:30 a 22:30hrs.
 V 5:30 a 20:30hrs.
 S, D y días festivos 7:00 a 16:30hrs.

TEL:/FAX 1000 - 2720

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

santafe@sportium.com.mx

www.sportium.com.mx

