

»»» ACTIVIDADES NIÑOS CLUB SATELITE

CALENDARIO SEMANA SANTA

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	SALON 2	SALON 4	RING	MURO	ALBERCA	CANCHA FUT	CANCHA BASQUETBOL	ACTION KIDS
16:00		BALLET 4 A 6 AÑOS			NATACION 4 A 12 AÑOS			
17:00		BELLY DANCE 4 A 6 AÑOS	BOX 8 Y +	MURO 5 A 12 AÑOS	NATACION 4 A 12 AÑOS	FUTBOL 4 A 6 AÑOS		TKD 3 A 5 AÑOS
18:00		JAZZ 7 A 12 AÑOS		MURO 5 A 12 AÑOS	NATACION 4 A 12 AÑOS		BASQUETBOL 4 A 14 AÑOS	YOGA KIDS 4 A 8 AÑOS
19:00								ZUMBA KIDS 4 A 8 AÑOS

MARTES / JUEVES

HORARIO	SALÓN 2	SALÓN 3	SALON 4	MURO	RING	ALBERCA	CANCHA BASQUETBOL	ACTION KIDS
16:00				DANZA AEREA PRINCIPIANTES		NATACION 4 A 12 AÑOS		
17:00		TKD CINTAS BLANCAS	BALLET 7 A 12 AÑOS	MURO 5 A 12 AÑOS	MUAY THAI 8 Y +	NATACION 4 A 12 AÑOS	CROSS TEEN 8 Y +	ZUMBA KIDS 4 A 8 AÑOS
18:00		TKD AVANZADAS	JAZZ 4 A 9 AÑOS	MURO 5 A 12 AÑOS DANZA AEREA INTERMEDIOS 7 A 12 AÑOS		NATACION 4 A 12 AÑOS	PARKOUR 6 A 12 AÑOS	GIMNASIA BÁSICA 4 A 8 AÑOS
19:00	YOGA NIÑOS 7 Y +		SALSA EN LINEA CLASE A PRUEBA					INICIACION DEPORTIVA 4 A 8 AÑOS

VIERNES

	SALON 4	RING	MURO	ACTION KIDS
16:00			MURO 5 A 12 AÑOS	
17:00		BOX 8 Y +	MURO 5 A 12 AÑOS	ACTIVACION FÍSICA
18:00				FUT KIDS

SÁBADO/DOMINGO

HORARIO	MURO	CANCHA FUT
10:00		
11:00	ESCALADA	RETAS / S
12:00	ESCALADA	

S= Solo sábados

Club de tareas de 17:00 a 20:00 hrs.

NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES

»»» ACTIVIDADES NIÑOS CLUB SATELITE

DESCRIPCIÓN DE NUESTRAS CLASES

Ballet: también conocido como danza clásica, es una danza escénica estilizada que normalmente desarrolla un argumento

Basquetbol: es un deporte en el cual compiten dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objetivo es introducir la pelota (balón) en el aro (cesta o canasta) del equipo contrario

Belly dance: La danza del vientre es una danza que combina elementos tradicionales de Oriente Medio junto con otro del Norte de África.

Box: Deporte de combate que puede llegar a ser competitivo de contacto, donde dos combatientes luchan el uno contra el otro usando ciertas reglas, con el objetivo de simular algunos segmentos de lo que sería un verdadero combate cuerpo a cuerpo.

Cross Kids: es un entrenamiento especialmente preparado para niños, para desarrollar habilidades como agilidad, elasticidad, equilibrio, fuerza, enfoque y capacidades como resistencia, trabajo en equipo y desarrollo social son sus compañeros.

Danza Aérea: (Acrobacia en tela o Gimnasia aérea) es resultado de un proceso de transformación de distintas disciplinas artísticas y deportivas que combinan la danza contemporánea con las artes circenses, las acrobacias, el ballet y el teatro, donde el acto o coreografía se realiza principalmente suspendido entre los aires, siendo frecuente realizado mediante el uso de técnicas de escalada, montañismo y gimnasia.

Futbol: es un deporte en el que dos de jugadores se enfrentan entre sí. Cada equipo, que dispone de jugadores que se mueven por el campo y de un portero (también conocido como arquero o guardameta), tratará de lograr que la pelota (balón) ingrese en el arco (portería) del equipo rival, respetando diversas reglas.

Gimnasia básica: es una actividad dirigida fundamentalmente al desarrollo de las capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas mediante ejercicios y el juego.

Jazz: Danza para el escenario, este estilo acentúa la línea corporal, la movilidad del torso, hay un trabajo muy preciso de piernas y exagera los movimientos de ciertas partes del cuerpo, como los hombros.

Muro: es una práctica deportiva que consiste en subir o recorrer paredes de roca, laderas escarpadas u otros relieves naturales caracterizados por su verticalidad, empleando medios de aseguramiento recuperables.

Natación: Es el deporte más completo y seguro que puede haber ya que pone en funcionamiento el cuerpo entero: cuatro miembros al mismo tiempo, sistema respiratorio y circulatorio, flexibilidad muscular, resistencia, entre otros elementos. Resaltando que el medio acuático no obliga al cuerpo a realizar grandes esfuerzos que pueden causar dolores posteriores y es ideal para todo tipo de edades.

Parkour: Es una disciplina en la cual se les enseña a los usuarios a dominar y mejorar diferentes capacidades físicas y coordinativas a través de dinámicas recreativas, entrenamiento aeróbico de baja/media intensidad y ejercicios funcionales, donde los usuarios aprenden a saltar, caer y pasar cualquier clase de obstáculo con seguridad mientras se divierten.

TKD: es un arte marcial coreano que con el tiempo se transformó en un deporte, en una forma o método de bloquear golpes, patear y golpear sin armas. **Tae:** Pie, patada **Kwon:** Puño, bloqueo **Do:** Camino, arte, método o forma de vida.

Yoga niños: es una actividad beneficiosa para los pequeños. Es una manera de hacer ejercicio sin necesidad de realizar esfuerzos violentos. Aporta beneficios tanto a nivel físico como mental y emocional.

Zumba Kids: Ayuda a desarrollar un estilo de vida saludable e incorpora el acondicionamiento físico como parte natural de la vida de los niños a través de un entrenamiento divertido.

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 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.

TEL: / FAX 10 00 24 25

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

satelite@sportium.com.mx

www.sportium.com.mx



**SIENDO CONSTANTE Y ASISTIENDO
A TUS ACTIVIDADES OBTENDRÁS UN MAYOR
BENEFICIO PARA TU SALUD.**