

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNESS	SALON 4	BIKE	RING	A.F.	SQUASH	MURO	ALBERCA
06:00			*YOGA							
07:00	*GAP (HARD CORE)				POWER BIKE/L BIKE		*CROSS TRAINNING			*NATACIÒN ADULTOS
08:00	TONO MUSCULAR /L	*RITMOS LATINOS		TOTAL BARRE /M	*BIKE	*MUAY THAI				
09:00	*TAEBO	STEP / L	*YOGA							*AQUAEROBICS
10:00	*CLINICA DE ABDOMEN	*RITMOS LATINOS								*NATACIÒN ADULTOS
11:00										CLINICA DE EJERCICIOS FUNCIONALES PARA NATACIÒN / L
12:00										CLINICA DE CRAWL / M
17:00	*BODY PUMP		*YOGA							
18:00		*ZUMBA	*CLINICA GAP			*BOX	*CROSS TRAINNING			
19:00	*BODY COMBAT		*BODY BALANCE	*TOTAL BARRE	BIKE/M			*CLINICA	*ESCALADA DEPORTIVA	*NATACIÒN ADULTOS
20:00	*BODY COMBAT	*BAILE		JAZZ	*BIKE	*MUAY THAI			*ESCALADA DEPORTIVA	*NATACIÒN ADULTOS
21:00		ZUMBA/M								

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

MARTES / JUEVES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNESS	SALON 4	BIKE	RING	A.F.	MURO	CANCHAS	ALBERCA
07:00		*BAILE			BIKE/J		*CROSS TRAINNING			
08:00	*BODY COMBAT	*DANZA TERAPEUTICA		STRETCHING / J	*BIKE	*BOX				*NATACIÒN ADULTOS
09:00	*BODY PUMP	*ZUMBA	*YOGA					DANZA AEREA ADULTOS / M		
10:00	*PILATES	*CLINICA GAP								*AQUAEROBICS
11:00										CLINICA DE DORSO / M
12:00										CLINICA USO ADECUADO MATERIAL DE ALBERCA / J
18:00		*ZUMBA	*YOGA				*CROSS TRAINNING			
19:00	*CLINICA ABDOMEN	*BAILE		*BELLY DANCE	POWER BIKE/J BIKE	*BOX		*ESCALADA DEPORTIVA	*PARKOUR	*NATACIÒN ADULTOS
20:00	*BODY COMBAT		*YOGA	*JAZZ	*BIKE	*BOX		*ESCALADA DEPORTIVA		*NATACIÒN ADULTOS
21:00	*BODY PUMP									

J = SÓLO JUEVES M = SÓLO MART \*LOS DOS DIAS

VIERNES

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNESS	SALON 4	BIKE	A.F.	MURO	RING	ALBERCA
07:00			YOGA			CROSS TRAINNING			NATACIÒN ADULTOS
08:00	TONO MUSCULAR	ZUMBA		TOTAL BARRE	BIKE	CLINICA GAP		BOX	
09:00			BODY BALANCE						AQUAFITNESS
10:00		BAILE							NATACIÒN ADULTOS
13:00									EJERCICIOS FUNCIONALES PARA NATACIÒN
18:00		ZUMBA					ESCALADA DEPORTIVA FAMILIAR		
19:00	BODY COMBAT	SALSA CUBANA							NATACIÒN ADULTOS

SÁBADO / DOMINGO

HORARIO	PERFORMANCE	FITNESS	WELLNESS	BIKE	RING	SALON 4	SQUASH	MURO	ALBERCA
08:00			YOGA / S						
09:00			PILATES /S BODY BALANCE /D						AQUAZUMBA /S
10:00			*BODY BALANCE	*BIKE	MUAY THAI / S BOX FAMILIAR /D	BELLY DANCE /D	CLINICA /D		AQUAEROBICS /S
11:00	BODY PUMP / S BODY COMBAT / D	ZUMBA/S STRONG /D		*BIKE	MUAY THAI / S BOX FAMILIAR /D				CLINICA USOS DE MATERIALES /S
12:00	BODY COMBAT /S	*BAILE						ESCALADA DEPORTIVA FAMILIAR /S	CLINICA DE CRAWL / D

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 cardíaca 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****PREGUNTA****POR LA LIGA DE  
FÚTBOL****TEL/FAX: 2487-0157****Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:  
arboledas@sportium.com.mx**