

**LUNES /MIERCOLES**

HORARIO	ACTION KIDS 1	ACTION KIDS 2	ÁREA VERDE	RING	SQUASH 1	MURO	CANCHA FÚTBOL	ALBERCA
16:00	TAEKWONDO							CLASE NATACIÓN
17:00	ZUMBA	BALLET 4-12	CROSS 10+			ESCALADA 6+	FÚTBOL SOLO MIÉRCOLES	CLASE NATACIÓN
18:00			INICIACIÓN DEPORTIVA 4-7 SOLO LUNES	MMA	SQUASH			CLASE NATACIÓN
19:00								

**MARTES/JUEVES**

HORARIO	ACTION KIDS 1	ACTION KIDS 2	RING	ÁREA VERDE	MURO	CANCHA FÚTBOL	ALBERCA
16:00							
17:00		TAEKWONDO	GIMNASIA		SLACKLINE TEENS	FÚTBOL	CLASE NATACIÓN
18:00	JAZZ 4 A 12 AÑOS SOLO MARTES	TAEWONDO	BOX	PARKOUR	DANZA ÁEREA 8+		CLASE NATACIÓN
19:00							

**VIERNES**

HORARIO	FITNESS	ALBERCA
17:00	BAILE KIDS FAMILIAR	GIMNASIA
18:00		DANZA AEREA CLASE NATACIÓN

**SÁBADO/DOMINGO**

HORARIO	ACTION KIDS 1	PERFORMANCE	ÁREA VERDE	ALBERCA
9:00				CLASE NATACIÓN
10:00	JAZZ SÓLO SABADO			
11:00		DANZA AEREA		
12:00			PARKOUR	

**NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES**

**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 – 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.

**Futbol** - 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 (futbol, 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.

**Parkour** - Disciplina de origen francés que consiste en desplazarse por cualquier entorno, usando las habilidades del propio cuerpo.

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

**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 solo puede rebotar en el suelo una vez antes de que se considere un punto para el contrincante.

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

**A.M.M.** – (Artes Marciales Mixtas) Combinación de varias disciplinas de combate con fines de emplear como método de defensa personal.

**El Slackline** es un deporte de equilibrio en el que se utiliza una cinta plana normalmente de nylon o poliéster (conocida en el mundo del slackline como "línea"), sujeta entre dos puntos fijos, generalmente árboles.

**TEL/ FAX:4196 4199**

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

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

[www.sportium.com.mx](http://www.sportium.com.mx)

