

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	FITNESS	ACTION KIDS	SQUASH	MURO	PARKOUR	BASQUETBOL	FUTBOL	PÁDEL	WELLNESS	ALBERCA
15:00										
16:00			SQUASH 7-9 AÑOS							
16:30						CLINICA INICIACIÓN DEPORTIVA	FÚTBOL 3-4 AÑOS	PÁDEL		NATACIÓN 3-12 AÑOS
17:00	TAEKWONDO				PARKOUR 10 Y MÁS AÑOS	BASQUETBOL 4-7 AÑOS	FÚTBOL 7-9 AÑOS		JAZZ 4 y +	NATACIÓN 3-12 AÑOS
18:00	TAEKWONDO			ESCALADA 6 Y MAS	PARKOUR 7-9 AÑOS	BASQUETBOL 8-12 AÑOS	FÚTBOL 10-12 AÑOS			NATACIÓN 3-12 AÑOS
19:00		GIMNASIA ACROBATICA 6 -10 AÑOS								

MARTES / JUEVES

HORARIO	PERFORMANCE	HEXAGONO	PARKOUR	MURO	BASQUETBOL	PÁDEL	CROSS	ALBERCA
16:00								
16:30	BALLET 4 Y MÁS	DEFENSA PERSONAL 7-9 AÑOS			INICIACION DEPORTIVA			NATACIÓN 3-12 AÑOS
17:00			PARKOUR 4-6 AÑOS	ESCALADA 6 Y MAS	BASQUETBOL 8-12 AÑOS	FÚTBOL 7- 9 AÑOS		NATACIÓN 3-12 AÑOS
18:00			PARKOUR 7 Y MAS/M	ESCALADA 6 Y MÁS	BASQUETBOL 4-7 AÑOS	FÚTBOL 10-12 AÑOS		NATACIÓN 3-12 AÑOS
19:00							CROSS TRAINING 8 Y MÁS	

M/MARTES

VIERNES

HORARIO	FITNESS	SQUASH	MURO	ALBERCA
16:00				NATACIÓN 7- 12 AÑOS
17:00	TAEKWONDO 4-7 AÑOS	SQUASH 4-7 AÑOS		NATACIÓN 3 -6 AÑOS
18:00	TAEKWONDO 8-12 AÑOS			
19:00			ESCALADA 6 Y MÁS	

SÁBADO/DOMINGO

HORARIO	FITNESS	BASQUETBOL	ACTION KIDS	HEXAGONO	ALBERCA	MURO
09:00						
09:30	TAEKWONDO/S					DANZA AEREA FAMILIAR/ S
10:00					CLASE PAPÁ CON BEBÉ	
10:30	TAEKWONDO/S	CLINICA INICIACIÓN DEPORTIVA				DANZA AEREA FAMILIAR/S
11:00			CLINICA GIMNASIA/S 11:30 A 12:00	DEFENSA PERSONAL/S	AQUAEROBICS FAMILIAR/S	ESCALADA 6 Y MÁS
11:30						ESCALADA 6 Y MÁS
12:00		INICIACIÓN DEPORTIVA				ESCALADA 6 Y MÁS

S/SÁBADO

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

Basquetbol – Deporte de conjunto en el que dos equipos conformados por cinco integrantes cada uno busca meter el balón en la canasta del equipo contrario. En el caso del basquetbol infantil se adapta de acuerdo a su edad y capacidades como pre – deporte.

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.

Pádel – Deporte de parejas inventado en México donde se utiliza una raqueta y pelota como implementos. Se realiza en una cancha parecida a la del tenis pero de menores dimensiones y rodeada por cristales.

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.

Gimnasia acrobática-movimientos gimnásticos en grupo donde el cuerpo actúa como aparato motor o de apoyo impulsor de otros cuerpos.

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.

Defensa personal. Disciplina deportiva basada en la artes marciales que enseñan técnicas para autoprotección. En los niños se adapta por medio de juegos a sus capacidades físicas y psicológicas.

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.

TEL/ FAX:10002500

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

sanangel@sportium.com.mx

www.sportium.com.mx

