

LUNES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	SALON 4	BIKE	AF	RING	MURO	ALBERCA
06:00						CLINICA HIT 30 MIN	BOX		
07:00	BAILE		CROSS TRAINING				MMA		NATACIÓN
08:00	PILATES		B.COMBAT	CLINICA CROSS	BIKE				NATACIÓN
09:00	BAILE	STRONG		TERAPEUTICA		CAM			NATACIÓN
10:00			YOGA	C.QUEMA DE GRASA					AQUAEROBICS
17:00	STEP					C.QUEMA DE GRASA			
18:00	BAILE	YOGA					BOX	ESCALADA	
19:00	BAILE	YOGA	CROSS TRAINING		BIKE		BOX		NATACIÓN
20:00	B.COMBAT			STRECHING	POWER BIKE	C.FUNCIONAL	BOX	ESCALADA	NATACIÓN
21:00	SALSA			TERAPEUTICA					

MARTES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	SALON 4	BIKE	AF	RING	MURO	ALBERCA	CANCHAS
07:00	STEP			CAM					NATACIÓN	
08:00	YOGA		CROSS		BIKE				NATACIÓN	
09:00	BAILE	B.PUMP		YOGA					NATACIÓN	
10:00	ZUMBA		B.COMBAT	C.GAP					AQUAEROBICS	
12:30									CLINICA 30 MIN	
17:00	STEP									
18:00	BAILE	B.COMBAT								
19:00	BAILE	TOTAL BAR	YOGA		BIKE	CROSS	MMA	ESCALADA	NATACIÓN	
20:00	ZUMBA	GAP	CROSS	C.GAP				ESCALADA	NATACIÓN	
21:00				YOGA		CLINICA HIT	MMA			
21:30									CLINICA 30 MIN	

MIÉRCOLES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	SALON 4	BIKE	A.F.	RING	MURO	ALBERCA
06:00						CLINICA HIT 30 MIN	BOX		
07:00	BAILE		CROSS TRAINING				MMA		NATACIÓN
08:00	PILATES		B.COMBAT	CLINICA CROSS	BIKE				NATACIÓN
09:00	BAILE	STRONG		TERAPEUTICA		CAM			NATACION
10:00		B.PUMP	YOGA	C.QUEMA DE GRASA					AQUAZUMBA
17:00	STEP					C.QUEMA DE GRASA			
18:00	BAILE	B.PUMP					BOX	ESCALADA	
19:00	BAILE	YOGA	CROSS		POWER BIKE		BOX		NATACIÓN
20:00	B.COMBAT	YOGA		STRECHING	BIKE	C.FUNCIONAL		ESCALADA	NATACIÓN
21:00	SALSA			TERAPEUTICA				ESCALADA	

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	AF	MURO	ALBERCA	CANCHAS
07:00				CLINICA HIIT		NATACION	
08:00		TERAPEUTICA				NATACION	
09:00	STEP		YOGA	C.QUEMA GRASA		NATACION	
10:00	BAILE		B.COMBAT	CROSS	ESCALADA	AQUAEROBICS	

ACTIVIDADES ADULTOSSATELITE ENERO 2018



HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	SALON 4	BIKE	AF	RING	MURO	ALBERCA	CANCHAS
07:00	STEP			C.ADULTO MAYOR					NATACIÓN	
08:00	YOGA		CROSS		BIKE				NATACIÓN	
09:00	BAILE	B.PUMP		YOGA					NATACIÓN	
10:00	ZUMBA		B.COMBAT	C.GAP					AQUAEROBICS	
12:30									CLINICA 30 MIN	
18:00	BAILE	B.COMBAT								
19:00	BAILE	TOTAL BAR	YOGA		BIKE	CROSS	MMA	ESCALADA	NATACIÓN	
20:00	ZUMBA	GAP	CROSS	C.GAP				ESCALADA	NATACIÓN	
21:00				YOGA		CLINICA HIT	MMA			
21:30									CLINICA 30 MIN	

VIERNES

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	SALON 4	BIKE	AF	RING	MURO	ALBERCA
07:00	STEP						BOX		
08:00	BAILE								NATACION
09:00	TERAPEUTICA		B.COMBAT						
10:00	TERAPEUTICA					CLINICA HIIT			AQUAZUMBA
17:00	BAILE					C.FUNCIONAL	BOX		
18:00	BAILE	B.COMBAT						ESCALADA	NATACION
19:00	SALSA					CLINICA HIIT			NATACION

SABADO

HORARIO	WELLNESS	FITNESS	PERFORMANCE	MURO	ALBERCA	CANCHAS
07:00		TERAPEUTICA		CLINICA HIIT	NATACIÓN	
08:00		TERAPEUTICA	YOGA		NATACIÓN	
09:00	STEP		YOGA	C.QUEMA GRASA	NATACIÓN	
10:00	BAILE	B.COMBAT	CROSS	ESCALADA	AQUAEROBICS	
11:00	BAILE	B.PUMP		C.ADULTO	MATRO	

DOMINGO NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES

EL USO DE TOALLA EN EL GIMNASIO ES OBLIGATORIO.

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 foamy, 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 cardiaca y la fuerza del tren inferior del cuerpo.

Body attack - Programa de entrenamiento grupal de tipo cardiovascular. Consiste en realizar movimientos de distintas artes marciales siguiendo el ritmo de la música. Se distingue del Body combat por ser mucho más intenso.

Body balance – Programa de entrenamiento grupal que combina thaichii, 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.

Cardio – Ejercicios enfocados a mejorar la capacidad Cardio pulmonar y la resistencia en general. Se realizan principalmente en caminadoras, caminadoras elípticas y bicicletas.

Core – Ejercicios de fuerza enfocados a fortalecer la parte media del cuerpo: abdomen, oblicuos y espalda baja. La palabra Core significa centro en inglés.

TEL: 10002420

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:

recepionsat @sportium.com.mx

PREGUNTA

POR LA LIGA DE FÚTBOL

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. **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.

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 S, D / días festivos 7:00 a 16:30

HORARIO DE ALBERCA

L-J **5:50 a 22:30** hrs.

V **5:50 a 20:30** hrs.