



# Centro Libanés

# Horario general de actividades 2025

COMITÉ DE DEPORTES • UNIDAD ALFREDO "FREDY" ATALA

Coordinación Deportiva 55 5668 6068 ext. 6146

centrolibanes.org.mx

escuelas deportivas

acondicionamiento físico

deporte de conservación

clases culturales

## ● ACADEMIA DE DANZA Profesora: Paola

Edad	Días	Horario	Instalación
7 a 10 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Salón de trx
4 a 6 años		17:00 a 18:00	
Mayores de 11 años		18:00 a 19:00	

## ● ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Edad: Niños

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes a jueves	16:00 a 18:00	Miguel Gaitán	Gimnasio al aire libre

## ● AQUAFITNESS Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	10:30 a 11:30	Esperanza	Alberca techada
	19:00 a 20:00		
Martes y jueves	08:30 a 09:30		Alberca recreativa
Sábado y domingo	10:00 a 11:30		Alberca olímpica

## ● AQUAFITNESS (ADULTOS MAYORES)

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	10:30 a 11:30 11:30 a 12:30	Maru	Alberca olímpica
Sábado	09:00 a 10:00 10:00 a 11:00		

## ● BAILE Instalación: Anexo de estancia infantil

Edad	Días	Horario	Profesor
Adolescentes y adultos	Lunes, miércoles y viernes	07:30 a 08:30	Katy
	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	
	Martes y jueves	08:30 a 09:30	Lucy
	Lunes	11:00 a 13:00	
	Miércoles	10:00 a 12:00	

## ● BAILES LATINOS Instalación: Anexo de estancia infantil

Edad	Días	Horario	Profesor
Niños	Lunes y miércoles	16:00 a 19:00	Gloria

## ● BALLET Profesora: Paola Pavón

Categoría / Edad	Días	Horario	Instalación
Baby ballet / 3 años	Martes y jueves	15:15 a 16:00	Salón anexo de spinning
Preprimary / 4 a 5 años		17:00 a 18:00	
Primary 1 / 6 a 8 años		16:00 a 17:00	
Primary 2 / 9 a 13 años		18:00 a 19:00	

## ● BARRE Edad: Adolescentes y adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	09:30 a 10:30	Paola Pavón	Salón anexo de spinning
Sábado	11:00 a 12:00		

## ● BASQUETBOL Instalación: Cancha de Basquetbol

Edad	Días	Horario	Profesor
Niños	Lunes a jueves	16:00 a 20:00	Rosario y Arturo

## ● BE CROSS FIT Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles, jueves y viernes	07:00 a 08:00 08:00 a 09:00 09:00 a 10:00	Emmanuel Mejía y José Mayorga	Gimnasio al aire libre
	Martes	07:00 a 08:00 08:30 a 09:30	
Lunes y miércoles	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00 18:00 a 19:00	Emmanuel	
	Lunes a jueves	11:00 a 12:30	
Martes y jueves	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00 18:00 a 19:00	Emmanuel y Paty	

## ● BOX Profesores: Obdulio, Julio, April y Alberto

Categoría	Días	Horario	Instalación
Clase abierta	Lunes a viernes	07:00 a 10:30	Parte interna y externa del salón de box
	Lunes a jueves	16:00 a 21:00	
	Sábado	09:00 a 12:00	

## ● DANZA ÁRABE Profesora: Lisette Rage

Edad	Días	Horario	Instalación
6 a 10 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Salón de spinning
10 a 14 años		17:00 a 18:00	
Adultos inicial	Martes y jueves	16:00 a 17:00	Salón arriba de la estancia infantil
Adultos intermedio - avanzado		17:00 a 18:00	
Grupo de niveles avanzados	Sábado	11:00 a 12:30	
		12:30 a 14:00	

## ● ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Edad	Días	Horario	Profesor	Instalación
Mayores de 15 años	Lunes a viernes	06:30 a 10:30	Antonio Gutiérrez	Pista de atletismo y alberca de 50 metros

## ● ESTIMULACIÓN TEMPRANA Profesora: Greschell

Edad	Días	Horario	Instalación
8 meses a 1 año	Lunes, miércoles y jueves	11:00 a 12:00	Salón de la adolescencia
1 año a 1 año 8 meses		12:00 a 13:00	
1 año 8 meses a 2 años		13:00 a 14:00	

## ● FAST BARRE Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	10:30 a 11:30	Paola Pavón	Salón anexo de spinning

## ● FRONTENIS Profesor: David Ruiz

Edad	Días	Horario	Instalación
12 a 14 años	Martes y miércoles	17:00 a 18:00	Cancha de frontenis No. 1
8 a 11 años		18:00 a 19:00	
15 años en adelante		19:00 a 20:00	

## ● FUERZA Y REHABILITACIÓN

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes	09:00 a 11:00	Maru	Salón anexo de estancia infantil
Martes y jueves	12:35 a 13:35		

## ● FUTBOL Instalación: Estadio de futbol soccer infantil

Edad	Días	Horario	Profesor
Niños	Lunes a jueves	16:00 a 19:00	Profesores de futbol

## ● GIMNASIA

Edad	Días	Horario	Instalación
Niños	Lunes a jueves	15:00 a 20:00	Frontones 2

## ● GIMNASIO DE CARDIO Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes a domingo	06:00 a 22:00	Paty, Gustavo, Uriel y Ricardo	Gimnasio de cardio

## ● GLÚTEO Y ABDOMEN Edad: Mayores de 18 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	09:30 a 10:30	Armando	Cancha de basquetbol
Martes y jueves	17:00 a 18:00	Esperanza	Salón de estancia infantil
Sábado	11:00 a 12:00	Armando	
Domingo	11:00 a 12:00	Franco	Salón anexo de spinning

## ● INICIACIÓN DEPORTIVA Profesora: Sandra Pamela

Edad	Días	Horario	Instalación
A partir de los 2 años 8 meses	Lunes a jueves	16:00 a 18:00	Salón de la adolescencia

## ● NATACIÓN \*Costo por mes o cuatrimestre

Edad	Días	Horario	Profesor	Instalación
Bebés y niños	Lunes a jueves	11:00 a 19:00	Margarita, Diego y Claudia	Alberca olímpica y chapoteadero
Adultos	Lunes a sábado	06:30 a 12:00	Jorge Saldierna y Joaquín Resendiz	Alberca olímpica

## ● PÁDEL \*Clases con costo extra por mes o cuatrimestre

Edad	Días	Horario	Profesor	Instalación
Niños	Lunes a jueves	16:00 a 18:00	Profesores de pádel	Cancha 1-2-3
Adultos	Lunes a jueves	09:00 a 11:00		

## ● PILATES Profesora: Blanca Nieto

Edad	Días	Horario	Instalación
Mayores de 15 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00	Salón de estancia infantil
	Martes y jueves	08:30 a 09:30	Salón de trx

## ● SPINNING Instalación: Salón de spinning

Edad	Días	Horario	Profesor	
Mayores de 15 años	Lunes, miércoles y viernes	06:30 a 07:30 08:30 a 09:30 09:30 a 10:30	Ricardo Correa	
		Martes y jueves	06:30 a 07:30 07:30 a 08:30	Mario
			09:30 a 10:30	Ricardo Correa
	Sábado y domingo	08:00 a 09:00 09:00 a 10:00	Mario	

## ● STEP BOX Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	08:30 a 09:30	Katy Galicia	Salón de estancia infantil

## ● STRETCHING Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	07:30 a 09:00	Laura	Cancha de basquetbol

## ● TAEBO

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	08:30 a 09:30	Armando	Cancha de basquetbol
Martes y jueves	18:00 a 19:00	Esperanza Núñez	Salón anexo de estancia infantil
Sábado	10:00 a 11:00	Armando	Salón de estancia infantil
Domingo	10:00 a 11:00		Salón anexo de spinning

## ● TAEKWONDO

Profesor: Elías Vázquez

Edad	Días	Horario	Instalación
Niños	Lunes a jueves	16:00 a 19:00	Salón de trx

## ● TENIS

Profesor: Profesores de tenis

Edad	Días	Horario	Instalación
Niños	Lunes a jueves	16:00 a 19:00	Cancha 1-2-3

## ● TOTAL FIT CON IMPLEMENTOS

Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	07:30 a 08:30	Katy Galicia	Anexo de estancia infantil
Lunes, miércoles y viernes	08:30 a 09:30		
Lunes y miércoles	16:00 a 17:00		

## ● TRX

Edad: Mayores de 14 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes	07:30 a 08:30	Miguel	Salón de trx
Miércoles	07:30 a 08:30		
Lunes	07:30 a 08:30 08:30 a 09:30	Liz	
Jueves	07:30 a 08:30		
Martes y jueves	09:30 a 10:30		
Viernes	07:30 a 08:30	Miguel	
Sábado	10:00 a 11:00		
Lunes a jueves	18:00 a 19:00		

## ● VOLEIBOL

Instalación: Alberca

Edad	Días	Horario	Profesor
Niños	Lunes, miércoles y jueves	17:00 a 22:00	Ranulfo

## ● YOGA

Instalación: Salón anexo de spinning

Edad	Días	Horario	Profesor
Jóvenes y adultos	Lunes, martes, jueves y viernes	07:30 a 08:30 08:30 a 09:30	Laura Muchenik
	Miércoles	07:00 a 08:30	
	Martes y jueves	11:30 a 13:00	Paty Hernández
	Lunes y miércoles Martes y jueves	18:00 a 20:00 19:00 a 21:00	Laura Valencia
	Sábado	08:30 a 09:30 09:30 a 10:30	

## ● YOGA FIT

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	09:30 a 10:30	Paola Pavón	Salón anexo de spinning
Martes y jueves	10:30 a 11:30		
Sábado	12:00 a 13:00		

## ● YOGA KIDS

Profesora: Laura Valencia

Edad	Días	Horario	Instalación
Menores de 15 años	Martes y jueves	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00	Área verde de la alberca

## ¿Cuánta actividad física se recomienda?

### Recomendaciones de la OMS:

**Lactantes (menores de 1 año):** Deberían estar físicamente activos varias veces al día de diversas maneras, en particular mediante el juego interactivo en el suelo; cuanto más, mejor. Para los que todavía no son capaces de desplazarse, esto incluye al menos 30 minutos en posición prona (tiempo acostado boca abajo) distribuidos a lo largo del día mientras están despiertos.

**Niños de 1 a 2 años:** Deberían dedicar al menos 180 minutos a hacer múltiples actividades físicas de cualquier intensidad, incluidas de moderada a enérgica, distribuidas a lo largo del día.

**Niños de 3 a 4 años de edad:** Deberían dedicar al menos 180 minutos a hacer múltiples actividades físicas de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 sean de intensidad moderada a enérgica, distribuidos a lo largo del día.

**Niños y adolescentes de 5 a 17 años:** La actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de **ENT**, se recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años acumulen un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa; un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

**Adultos de 18 a 64 años:** La actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de **ENT** y depresión, se recomienda que los adultos de 18 a 64 años acumulen un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

**Adultos de 65 años en adelante:** La actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de **ENT**, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo. A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades deberían aumentar hasta 300 minutos semanales la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien acumular 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida deberían realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

**Se debería limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que se pasa frente a una pantalla. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud.**

- **La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.**
- **Contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.**
- **Reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad.**
- **Mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.**
- **Asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes.**
- **Mejora el bienestar general.**

**ENT:** Enfermedades no transmisibles, también conocidas como enfermedades crónicas.

**Fuente:** Organización Mundial de la Salud [www.who.int/es](http://www.who.int/es)