



# Horario general de actividades 2017

COMITÉ DE DEPORTES • UNIDAD ALFREDO "FREDY" ATALA

Centro Libanés

Coordinación Deportiva 56686068 ext. 6146

escuelas deportivas

acondicionamiento físico

deporte de conservación

www.centrolibanes.org.mx

## ● ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Edad: Mayores de 8 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	15:00 a 18:30	Miguel A. Gaytán	Pista Olímpica
Martes y jueves	15:30 a 18:00		

## ● AQUERÓBICS Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	08:00 a 11:00	David Escobar	Alberca Olímpica

## ● AJEDREZ Edad: 6 a 15 años

Categoría	Días	Horario	Profesor	Instalación
Principiantes, intermedios y avanzados	Lunes	16:00 a 18:00	Gabriel Germán Montoya	Salón de billar

## ● ATLETISMO Instalación: Pista Olímpica

Categoría	Días	Horario	Profesor
Adultos	Lunes a viernes	06:30 a 12:30	José A. Gutiérrez

## ● BALLET Profesoras: Patricia Zavala y Andrea Gil

Categoría	Días	Horario	Horario	Profesor
Baby ballet	4 a 6 años	Martes y jueves	16:00 a 17:00	Salón anexo de Spinning
Pre primary-primary	7 a 10 años		17:00 a 18:00	
Primer-tercer grado	De 11 años en adelante		18:00 a 19:00	

## ● BASQUETBOL Instalación: Gimnasio de Basquetbol

Edad	Días	Horario	Profesor
7 a 9 años	Lunes a jueves	16:00 a 17:00	Arturo Luna
10 a 14 años	Lunes a jueves	17:00 a 18:00	Boma y Arturo
15 a 18 años	Lunes a jueves	18:00 a 19:00	Boma y Arturo
Adultos	Lunes a jueves	19:00 a 21:00	Boma y Arturo

## ● BODY COMBAT Profesora: Esperanza Núñez / Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Instalación
Miércoles	08:30 a 09:30	Salón anexo de Spinning
Lunes y viernes	08:30 a 09:30	Salón de usos múltiples de estancia infantil
Martes y jueves	07:30 a 08:30 y 19:00 a 20:00	
Sábado	10:00 a 11:00	
Domingo	11:00 a 12:00	

## ● ESTIMULACIÓN TEMPRANA Profesor: Gretshoen Eckerle

Edad	Días	Horario	Instalación
6 a 9 meses	Lunes, miércoles y jueves	11:00 a 11:30	Estancia infantil
10 a 15 meses		11:30 a 12:00	Salón anexo de Spinning
1.5 a 2 años		12:00 a 12:30	Estancia infantil
1.5 a 2 años		12:30 a 13:00	Estancia infantil

## ● BODY BALANCE Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Miércoles y viernes	09:30 a 10:30	Paola	Salón anexo de Spinning
Martes y jueves	10:30 a 11:30	Paola	
Sábado	12:00 a 13:00	Adriana	
Martes y jueves	20:00 a 21:00	Esperanza	

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

Edad / Categoría	Días	Horario	Instalación
Adultos mixtos	Lunes a viernes	07:30 a 10:30	Gimnasio de Basquetbol
5 a 12 años	Martes y jueves	18:00 a 19:00	
13 a 17 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00 y 17:00 a 18:00	
13 a 17 años y adultos mixtos	Martes y jueves	19:00 a 21:00	
Niños y adultos	Sábado	09:00 a 12:00	

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

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes	08:30 a 09:30	Guillermo Corral	Salón de usos múltiples de estancia infantil
Martes y jueves	16:00 a 17:00	Guillermo Corral	
Martes y jueves	17:00 a 18:00	Guillermo Corral	
Martes y jueves	18:00 a 19:00	Guillermo Corral	
Jueves	08:30 a 09:30	Sandra Padilla	

## ● DANZA ÁRABE Profesora: Lisette Rage

Edad	Días	Horario	Instalación
6 a 8 años	Martes y jueves	15:30 a 16:20	Salón de usos múltiples de estancia infantil
9 a 15 años		16:20 a 17:00	
Adultos	Lunes y miércoles	19:00 a 21:30	
Adultos	Lunes	10:00 a 12:00	Salón de usos múltiples frontones

## ● GIMNASIA OLÍMPICA PARA NIÑAS Instalación: Salón de gimnasia

Edad	Días	Horario	Profesor
4 a 7 años	Lunes y miércoles o martes y jueves	16:00 a 17:00	Erika Barrios, Diana Moreno y Verónica García. Coordinadora: Isabel Aguirre
8 años en adelante		17:00 a 18:00	
Equipo representativo	Lunes a jueves	18:00 a 19:00	
	Sábado	09:00 a 11:00	

## ● GIMNASIA OLÍMPICA PARA NIÑOS Instalación: Salón de gimnasia

Edad	Días	Horario	Profesor
4 a 6 años	Lunes a jueves	16:00 a 17:00	
7 a 9 años		17:00 a 18:00	
10 años en adelante		18:00 a 19:00	

## ● GUITARRA Edad: 6 a 15 años

Categoría	Días	Horario	Profesor	Instalación
Principiantes, intermedios y avanzados	Lunes	18:00 a 19:00	Gabriel Germán Montoya	Salón de billar

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

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes a viernes	06:00 a 22:00		Gimnasio de pesas
Sábado y domingo	07:00 a 22:00		

## ● GIMNASIA REDUCTIVA Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	09:30 a 10:30	Elizabeth	Anexo de Spinning

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

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	09:30 a 10:30	Esperanza Núñez	Salón de usos múltiples de estancia infantil
Domingo	10:00 a 11:00		

## ● FITNESS DANCE Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	07:30 a 08:30	Manolo	Salón de usos múltiples de estancia infantil
Lunes y miércoles	19:00 a 20:00		Salón anexo de Spinning

## ● FUTBOL Instalación: Futbol 7 y Estadio olímpico

Categoría	Días	Horario	Profesor
2012-2011	Martes y jueves	16:00 a 17:00	Ricardo Martínez y Gilberto Alan Romero
2010	Martes y jueves	16:00 a 17:00	José Luis Gaytán
2009	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	José Luis Gaytán
2008	Martes y jueves	16:00 a 17:00	Martín Brindis
2007	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Martín Brindis
2006	Martes y jueves	16:00 a 17:30	Luis Eduardo Jiménez
2005	Lunes y miércoles	16:00 a 17:30	Luis Eduardo Jiménez
2004	Lunes y miércoles	17:00 a 18:30	Gilberto Alan Romero
2003	Lunes y miércoles	17:00 a 18:30	Gilberto Alan Romero y Anibal Crespo
2002	Martes y jueves	17:00 a 18:30	Gilberto Alan Romero
2001	Martes y jueves	17:00 a 19:00	Gilberto Alan Romero y Anibal Crespo
2000	Lunes y miércoles	17:00 a 19:00	Miguel Ángel Bojorges
Porteros (2010-2003)	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Ricardo Martínez
Porteros (2002-2000)	Martes y jueves	17:00 a 18:30	Ricardo Martínez
Femenil de 10 a 14 años	Martes y jueves	16:00 a 17:00	Gilberto Alan Romero
Femenil categoría libre	Martes y jueves	17:00 a 18:30	Gilberto Alan Romero

## ● JAZZ Profesora: Cecilia García

Edad	Días	Horario	Instalación
4 a 7 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Salón anexo de Spinning
8 a 13 años		17:00 a 18:00	
Mayores de 14 años		18:00 a 19:00	Salón de TRX

## ● NATACIÓN \*Costo por mes o cuatrimestre

Edad / Categoría	Días	Horario	Profesor	Instalación
Adultos	Lunes a viernes	06:30 a 12:00	Jorge Saldierna y Joaquín Resendiz	Alberca olímpica
	Sábados	07:00 a 11:00		
Estrellitas 18 meses a 4 años	Lunes a jueves	13:00 a 18:30	Julio César Jiménez	Alberca techada *
Escuela 4 a 15 años	Lunes a jueves	15:00 a 19:00		Alberca olímpica
Matronatación	Martes y jueves	12:00 a 12:40		Alberca techada
Pre equipo 8 a 20 años	Lunes a jueves	16:00 a 20:00	Joaquín Resendiz	Alberca olímpica
	Viernes	15:00 a 18:00		
	Sábados	09:00 a 12:00		

## ● PILATES

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	10:30 a 11:30	Angie Ayub	Salón anexo de Spinning

## ● PILATES, HIGIENE Y POSTURA

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	06:30 a 07:30 08:30 a 09:30	Manolo Narváez	Salón de usos múltiples de estancia infantil
Lunes y miércoles	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00		Salón de TRX
Lunes y miércoles	18:00 a 19:00		Salón anexo de Spinning

## ● PINTURA \*Costo semestral

Profesora: Pilar Gutiérrez Solana

Edad / Categoría	Días	Horario	Instalación
4 a 6 años	Lunes	17:00 a 18:00	Debajo de las gradas del gimnasio de Básquetbol
6 a 8 años	Martes	17:00 a 18:30	
8 a 10 años	Miércoles	17:00 a 18:30	*Informes: María Elena Guevara 56686068 ext. 6102 y 6103 \$300.00 semestre (niños)
Adolescentes y adultos	Lunes	18:00 a 19:30	
Adultos	Lunes	10:00 a 11:30	
Adultos	Miércoles	10:30 a 14:00	

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

Instalación: Canchas de Pádel

Edad	Días	Horario	Profesor
Principiantes 8 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Max
Principiantes menores de 8 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Oscar
	Martes y jueves		
Principiantes 8 a 10 años	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Mauricio
Principiantes -12 años	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Félix
Principiantes 14 años	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Mauricio y Max
Intern. de 8-10 años	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Max
Intermedios 10 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Mauricio
Intermedios menores de 10 años	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Oscar
	Martes y jueves		Mau y Félix
Intermedios -16 años	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Mauricio
Avanzados de 10-12	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Félix
Avanzados -12 años	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Mau y Oscar
Avanzados de 12-14	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Ramón
Avanzados -18 años	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Max
Avanzados	Martes y jueves	16:00 a 17:00 y 17:00 a 18:00	Ramón
Equipo	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00 y 18:00 a 19:00	Ramón
	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Max
Fem. avanzadas	Lunes y miércoles	10:00 a 11:00	Max
Fem. intermedias	Martes y jueves	09:00 a 10:00 y 18:00 a 19:00	Oscar

## ● SPINNING

Edad: Mayores de 15 años / Instalación: Salón de Spinning

Días	Horario	Profesor
Lunes, jueves y viernes	06:30 a 07:30 y 07:30 a 08:30	Ricardo Correa
Lunes, miércoles y viernes	08:30 a 09:30	Angie Ayub
Lunes y miércoles	18:00 a 19:00 y 19:00 a 20:00	Carmen Díaz
Martes y miércoles	06:30 a 07:30 y 07:30 a 08:30	Elizabeth Ruelas
Jueves	08:30 a 09:30	Elizabeth Ruelas
Martes	08:30 a 09:30, 09:30 a 10:30 y 19:00 a 20:00	Ricardo Correa
Jueves	09:30 a 10:30 y 19:00 a 20:00	Ricardo Correa
Sábado	10:00 a 11:00 y 11:00 a 12:00	Elizabeth Ruelas
Domingo	10:00 a 11:00 y 11:00 a 12:00	Staff de Spinning

## ● SPINNING KIDS

Instalación: Salón de Spinning

Edad	Días	Horario	Profesor
Mayores de 9 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00 y 17:00 a 18:00	Elizabeth Ruelas

## ● SPINNING SYRCUIT SISTEM

Instalación: Salón de Spinning

Días	Horario	Profesor
Lunes, miércoles y viernes	09:30 a 10:30	Angie Ayub

## ● STRETCHING

Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	07:30 a 09:00	Laura	Salón de Gimnasia olímpica

## ● TAEKWONDO

Profesor: Elías Vázquez

Edad / Categoría	Días	Horario	Instalación
Pequeños tigres	Lunes y miércoles	15:00 a 16:00	Salón de usos múltiples de estancia infantil
Kups principiantes		16:00 a 17:00	
Kups intermedios		17:00 a 18:00	
Kups avanzados		18:00 a 19:30	
Pequeños tigres	Martes y jueves	16:00 a 17:00	Salón de TRX
Kups principiantes		17:00 a 18:00	
Kups intermedios		18:00 a 19:30	Anexo de Spinning

## ● TENIS \*Clases con costo extra / Profesor: Juan Antonio Monjaraz

Categoría	Días	Horario	Instalación
Clínicas de Damas	Lunes a jueves	09:00 a 10:00 y 10:00 a 11:00	Canchas 4, 5 y 6
Iniciación 4 a 6 años	Lunes y miércoles o martes y jueves	16:00 a 17:00 y 17:00 a 18:00	
Minitenis de 6 a 8 años		16:00 a 17:00 y 17:00 a 18:00	
Principiantes		16:00 a 17:00 y 17:00 a 18:00	
Intermedios		16:00 a 17:30	
Avanzados		17:30 a 19:00	
Adultos	Sábado	09:00 a 11:00	

## ● FLAMENCO

Edad: Adolescentes y adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y jueves	10:30 a 12:30	Clemina Zugasti	Salón de usos múltiples de estancia infantil

## ● INICIACIÓN DEPORTIVA

Instalación: Estadio olímpico

Edad	Días	Horario	Profesor
3 a 4 años	Lunes a jueves	16:00 a 17:00	Grestchoen Eckerle
4 a 6 años		17:00 a 18:00	

## ● TEATRO

Profesora: Alicia Moreno

Edad	Días	Horario	Instalación
5 a 7 años	Martes y jueves	16:00 a 17:00	Salón de Caballeros
8 a 10 años		17:00 a 18:00	
11 a 13 años		18:00 a 19:00	

## ● TRX

Edad: Mayores de 14 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes	06:30 a 07:30 y 08:30 a 09:30	Miguel	Salón de TRX
Miércoles	07:30 a 08:30 y 08:30 a 09:30	Miguel	
Lunes	07:30 a 08:30 y 08:30 a 09:30	Liz	
Jueves	06:30 a 07:30 y 08:30 a 09:30	Liz	
Martes	09:30 a 10:30	Guillermo	
Jueves	09:30 a 10:30	Sandra	
Lunes a jueves	19:00 a 20:00	Miguel	
Martes y jueves	18:00 a 19:00	Miguel	
Viernes	07:30 a 08:30 y 08:30 a 09:30	Sandra	
Sábado	10:00 a 11:00	Miguel	

## ● VOLEIBOL

Instalación: Gimnasio de Basquetbol

Categoría	Días	Horario	Profesor
Damas	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Ranulfo Serrano García
Varonil		20:00 a 22:00	
Niños de 8 a 13 años	Lunes	18:00 a 19:00	
	Miércoles	17:00 a 18:00	

## ● YOGA

Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación	
Lunes	11:00 a 13:00	Juan Tenorio (Hata Yoga)	Salón de Gimnasia artística	
Martes y jueves	11:00 a 13:00		Salón de TRX	
Miércoles y viernes	11:00 a 13:00		Salón de usos múltiples de estancia infantil	
Lunes	07:30 a 09:30	Laura (Vinyasa Yoga)	Anexo de Spinning	
Sábado	08:00 a 10:00	Laura (Vinyasa Yoga)		
Martes y viernes	07:30 a 08:30 08:30 a 09:30	Natalia		
Jueves	07:30 a 08:30 08:30 a 09:30	Pamela		
Miércoles	07:00 a 08:30	Pamela		
Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Laura		Salón de usos múltiples de estancia infantil

## ● YOGA INFANTIL

Profesora: Paola Pavón

Edad	Días	Horario	Instalación
3 a 5 años	Martes y jueves	15:30 a 16:15	Salón de Spinning
6 a 10 años		16:15 a 17:00	Área verde a un costado de Spinning
11 años en adelante		17:00 a 18:00	

## ● ZUMBA

Edad: Adolescentes y adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	16:00a 17:00 17:00a 18:00	Carmen Díaz	Salón de usos múltiples de estancia infantil
Martes y jueves	09:30 a 10:30	Carmen Díaz	
Martes y jueves	17:00a 18:00	David Escobar	Salón de Spinning
Sábado	11:00a 12:00	Alicia Cruz	Anexo de Spinning