Centro Libanés

Horario general de actividades 2025

COMITÉ DE DEPORTES • UNIDAD HERMES

Coordinación Deportiva 55 5228 9933 ext. 3200 y 3201

centrolibanes.org.mx

escuelas deportivas | acondicionamiento físico | deporte de conservación

ACADEMIA DE DANZA
Profesora: Yara Ruiz

Edad	Días	Horario	Instalación
4 a 6 años	Martes y jueves	16:00 a 17:00	2do. piso, salón 1
7 a 10 años		17:00 a 18:00	4to. piso, salón de spinning

AQUA FUNCIONAL *(Fitness)*
Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	10:00 a 12:00	Federico Rodríguez	Alberca/Fosa

BAILES LATINOS *(Fitness)*
Edad: Mayores de 13 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	08:00 a 09:00 09:00 a 10:00	Gilberto Barranca	3er. piso

BALLET

Edad	Días	Horario	Instalación
3 a 7 años	Martes y jueves	17:00 a 18:00	3er. piso
Mayores de 15 años		18:00 a 19:00	

BASQUETBOL

Edad	Días	Horario	Instalación
4 a 7 años	Martes y jueves	16:00 a 17:00	Cancha de basquetbol
8 a 13 años		17:00 a 18:00	

BOX
Profesor: Mario Olvera

Edad	Días	Horario	Instalación
8 a 11 años	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Cancha de basquetbol
12 años en adelante		18:00 a 19:00	

CLAVADOS

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes a jueves	16:00 a 18:00	Samuel Rey	Fosa

DANCE FIT *(Fitness)*
Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	17:00 a 18:00 18:00 a 19:00	Edgar Santamaría	2do. piso, salón 2

DANZA DE CONSERVACIÓN
Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	12:00 a 13:00	Maru Villegas	3er. piso

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Edad	Días	Horario	Profesor	Instalación
Mayores de 15 años	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Gustavo Manjarrez	Cancha de basquetbol

ESTIMULACIÓN TEMPRANA
Profesora: Yazmín Bello

Edad	Días	Horario	Instalación
Gateadores de 1 mes a 1 año	Lunes a viernes	12:00 a 13:00	Salón de estancia infantil
		16:00 a 17:00	
Caminadores de 1 año 1 mes a 2 años		11:00 a 12:00	
		17:00 a 18:00	
Exploradores de 2 años 1 mes a 3 años 6 meses		10:00 a 11:00	
		18:00 a 19:00	

FRONTENIS
Instalación: Cancha de frontenis

Edad	Días	Horario	Profesor
5 a 7 años	Martes y jueves	16:00 a 17:00	Adolfo Vega
8 a 11 años		17:00 a 18:00	
12 a 14 años		18:00 a 19:00	
15 años y mayores		19:00 a 20:00	

FUTBOL INFANTIL

Edad	Días	Horario	Profesor	Instalación
Niños de 4 a 6 años	Lunes a jueves	16:00 a 17:00	Germán Méndez y Alexis Martínez	4to. piso, cancha de futbol
Niños de 7 a 10 años		17:00 a 18:00		
Niños de 11 a 14 años		18:00 a 19:00		

GIMNASIA ARTÍSTICA

Edad	Días	Horario	Profesor	Instalación
Principiantes todas las edades	Lunes a jueves	16:00 a 17:00	Luz María Cossio, Jesús Jiménez e Isabel Aguirre	4to. piso, salón de gimnasia
Equipo infantil Intermedio/ avanzado	Lunes a jueves	17:00 a 18:00		
		18:00 a 19:00		

GIMNASIA DE CONSERVACIÓN

Edad	Días	Horario	Profesor	Instalación
Mayores de 15 años	Lunes	10:30 a 12:00	Laura Ruiz	2do. piso, salón 2
	Viernes			3er. piso

GIMNASIO DE PESAS
Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes a viernes	06:00 a 14:00	Benony Olvera	Gimnasio de frontenis y 3er. piso
	07:00 a 15:00	Saúl González	
	15:00 a 22:00	Hugo Mora	
	15:00 a 22:00	Alfonso Saldaña	
Sábado	08:00 a 14:00	Hugo Mora	
		Alfonso Saldaña	
Domingo	08:00 a 14:00	Benony Olvera	

INICIACIÓN DEPORTIVA

Edad	Días	Horario	Instalación
7 a 10 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Cancha 2 de frontenis
4 a 6 años		17:00 a 18:00	

JAZZ
Edad: Adultos

Días	Horario		Instalación
Domingo	12:00 a 13:30	Fernanda Ibarra	3er. piso

NATACIÓN
Instalación: Alberca

Edad	Días	Horario	Profesor
Adultos	Lunes a viernes	06:00 a 14:00	Federico Rodríguez
Infantiles	Lunes a jueves	10:00 a 18:00	Alejandra López
Infantiles	Lunes a jueves	13:00 a 18:00	Iván Domínguez
Infantiles / Adultos	Lunes a jueves	13:00 a 19:00	Alexis Caso López
Infantiles	Lunes a jueves	14:00 a 18:00	Karen Badillo

NIPPON KEMPO
Profesor: Juan Ángel Madrigal

Edad	Días	Horario	Instalación
Niños y adolescentes	Martes y jueves	16:00 a 17:00	2do. piso
		17:00 a 18:00	Cancha de basquetbol

PILATES
Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Laura Almazán de la Luz	3er. piso
Martes y jueves	08:00 a 09:00 09:00 a 10:00 10:00 a 11:00	Laura Almazán Romero	

PILATES REFORMER
Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	07:00 a 08:00 08:00 a 09:00	Jennifer Sabido	2do. piso
Lunes y miércoles	09:00 a 10:00	Laura Almazán Romero	
Lunes y miércoles	17:00 a 18:00 18:00 a 19:00	Maru Villegas	
Martes y jueves	07:00 a 08:00 08:00 a 09:00 09:00 a 10:00	Laura Almazán de la Luz	
Martes y jueves	17:00 a 18:00 18:00 a 19:00	Laura Almazán Romero	
Viernes	07:00 a 08:00 08:00 a 09:00 09:00 a 10:00	Laura Almazán de la Luz	
Sábado	10:00 a 11:00 11:00 a 12:00	Jennifer Sabido	
Domingo	10:00 a 11:00 11:00 a 12:00	Laura Almazán Romero	

PILATES SILVER
Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Miércoles	16:00 a 17:00	Maru Villegas	3er. piso

POWER STRECHING
Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes a jueves	06:00 a 07:00	Fernanda Ibarra	2do. piso

RITMOS LATINOS *(Fitness)*
Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	06:00 a 07:00 07:00 a 08:00	Gilberto Barranca	3er. piso
Martes, jueves y sábado	11:00 a 12:00 12:00 a 13:00	Lucy Valiente	
Sábado	09:00 a 10:00 10:00 a 11:00	Gilberto Barranca	
Domingo	09:00 a 10:00 10:00 a 11:00	Edgar Santamaría	

SPINNING *(Fitness)*

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	07:00 a 09:00	Mario Olvera	4to. piso, salón de spinning
Martes y jueves	07:00 a 08:00	Laura Almazán	
Sábado y domingo	09:30 a 10:30	Víctor Castillo	

SQUASH

Profesor: Gerardo Ramos

Edad	Días	Horario	Instalación
Niños de 5 a 8 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	2do. piso, cancha de squash
Niños de 9 a 13 años		17:00 a 18:00	
Avanzados		18:00 a 19:00	
		19:00 a 20:00	

STRECHING

Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	10:00 a 11:00	Patricia Hernández	3er. piso
Viernes	08:30 a 09:30		

TAEBO

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	06:00 a 07:00	Armando Moreno	3er. piso
	07:00 a 08:00		
Lunes a jueves	19:00 a 20:00	Verónica Tayabas	

TAEKWONDO

Edad: Infantiles y juveniles

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes a jueves	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00 18:00 a 19:00	Ageo Rosey	4to. piso, salón de taekwondo

TENIS *(solo clases de clínicas)*

Instalación: Canchas de tenis

Categoría	Días	Horario	Profesor
Caballeros	Lunes	07:00 a 09:00	Víctor Juárez / Jesús Hernández
Damas	Lunes a jueves	09:00 a 11:00	
Infantiles y juveniles	Lunes a jueves	16:00 a 18:00	
Caballeros principiantes	Lunes	07:00 a 09:00	Roberto Guerrero
Damas principiantes	Lunes a jueves	09:00 a 11:00	
Infantiles y juveniles principiantes	Lunes a jueves	16:00 a 18:00	

TRX

Edad: Mayores de 18 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes a viernes	06:00 a 07:00 07:00 a 08:00 08:00 a 09:00	José Mayorga	4to. piso, salón de trx

YOGA

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	07:00 a 08:30	Laura Valencia	2do. piso
	08:30 a 10:00		
	10:00 a 11:30		
Sábado y domingo	09:30 a 11:30	Alejandra Vega	

YOGA KIDS

Profesora: Patricia Hernández

Edad	Días	Horario	Instalación
8 a 12 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	2do. piso, salón 2
4 a 7 años		17:00 a 18:00	

YOGA RESTAURATIVA

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	17:00 a 18:30	Ana Mendicuti	2do. piso
	18:30 a 20:00		
Miércoles y viernes	10:00 a 11:30		4to. piso

YOGA VINYASA

Edad: Mayores de 18 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	07:00 a 08:30	Patricia Hernández	2do. piso
	08:30 a 10:00		
Viernes	07:00 a 08:30		
	09:30 a 11:00		

¿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 mus culares 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