



Horario general de actividades 2017

COMITÉ DE DEPORTES • UNIDAD HERMES

Coordinación Deportiva 5228 9933 ext. 3200 y 3201

escuelas
deportivas

acondicionamiento
físico

deporte de
conservación

Centro Libanes

www.centrolibanes.org.mx

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

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	07:00 a 08:00	David Escobar	Alberca

● BALLET Profesoras: Irma Beker e Iliana Manzur Instalación: 3er. piso

Categoría	Edad	Día	Horario
Baby ballet (Pre school)	2 y medio a 5 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00
Pre primary	5 a 7 años	Martes y jueves	16:00 a 17:00
Primary	7 a 9 años	Martes y jueves	17:00 a 18:00
Primer grado (Ballet y danzas de carácter)	10 a 12 años	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00
Segundo-tercer grado (Ballet y danzas de carácter)	12 años en adelante	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00
Cuarto-quinto grado (Ballet y danzas de carácter)	12 años en adelante	Martes y jueves	18:00 a 19:00

● BASQUETBOL Instalación: Gimnasio de básquetbol

Edad / Categoría	Días	Horario	Profesor
Mayores de 16 años	Lunes a viernes	07:00 a 09:00	David Huerta
	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Carlos Torres
2003-2005	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Carlos Torres
2008-2010	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Carlos Torres
2006-2007	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Carlos Torres
2000-2002	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Carlos Torres
Mayores de 15 años	Martes y jueves	19:30 a 21:30	David Huerta
Mayores de 15 años	Sábado	09:00 a 12:00	David Huerta

● BAILE RETRO Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	06:30 a 07:30	Manolo Narváez	3er. piso

● BODY COMBAT (Fitness) Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes	06:30 a 07:30 y 08:30 a 09:30	Sergio Lupercio	3er. piso
Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Carlos Campos	3er. piso
Viernes	06:30 a 07:30	Sergio Lupercio	4to. piso
Sábado	09:00 a 10:00	Sergio Lupercio	3er. piso

● BODY PUMP (Fitness) Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	19:00 a 20:00	Lizette Montiel	3er. piso

● BODY BUILDING (Fitness) Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Fernanda Ibarra	4to. piso

● CIRCUITO CON IMPLEMENTOS Instalación: 4to. piso

Edad	Días	Horario	Profesor
Mayores de 15 años	Lunes y miércoles	06:30 a 07:30	Fernanda Ibarra

● CROSS POWER FIT (Fitness) Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y martes	20:00 a 21:00	Gloria Ramírez	3er. piso
Jueves	20:00 a 21:00		4to. piso

● DANCE FIT (Fitness) Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Lucy Valiente	4to. piso
Miércoles	06:30 a 07:30	Gerardo Guerrero	3er. piso

● FÍSICO CONSTRUCTIVISMO Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes a viernes	06:00 a 12:00	Alfonso Saldaña y Julio Vilchis	Gimnasio 3er. piso
Lunes a viernes	07:00 a 15:00	Saul González	Gimnasio 3er. piso
Lunes a jueves	16:00 a 21:00	Hugo Mora	Gimnasio 3er. piso
Lunes a jueves	16:00 a 22:00	Luis Badillo	Gimnasio 3er. piso
Viernes	15:00 a 19:00		
Sábado	10:00 a 14:00		
Lunes a jueves	08:00 a 14:00	José Cazares	Gimnasio 3er. piso
Sábado	08:00 a 14:00	Alfonso Saldaña	Gimnasio 3er. piso
Domingo	08:00 a 14:00	José Cazares	Gimnasio 3er. piso

● RITMOS LATINOS (Fitness) Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	09:30 a 11:00	Lucy Valiente	4to. piso
Viernes	06:30 a 07:30	Gloria Ramírez	3er. piso
Sábado	10:00 a 11:00	Gloria Ramírez	3er. piso
Sábado	11:00 a 13:00	Gerardo Guerrero	3er. piso
Domingo	11:00 a 12:00	Gloria Ramírez	3er. piso

● RITMOS LATINOS KIDS Profesora: Gloria Ramírez

Categoría / Edad	Días	Horario	Instalación
Mixto 7 a 15 años	Martes y jueves	16:00 a 17:00	2do. piso
Mixto 4 a 6 años	Martes y jueves	17:00 a 18:00	2do. piso

● FITNESS DANCE (Fitness) Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	17:00 a 18:00	Manolo Narváez	4to. piso

● FRONTENIS Instalación: Canchas de Frontenis

Edad / Categoría	Días	Horario	Profesor
4 a 7 años / Iniciación	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Sinaít y Levi
8 a 11 años / Principiantes Damas	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Sinaít y Levi
Equipo	Lunes y miércoles	18:00 a 20:00	Sinaít y Levi
Equipo infantil	Sábado	09:00 a 10:00	Sinaít y Levi
Equipo	Sábado	10:00 a 13:00	Sinaít y Levi
Equipo	Martes y jueves	16:00 a 17:00	Sinaít y Levi
10 a 13 años (Intermedios)	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Sinaít y Levi
12 a 15 años	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Sinaít y Levi
Primera fuerza	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Sinaít y Levi

● FUTBOL

Edad / Categoría	Días	Horario	Profesor
5 a 6 años	Martes y jueves	16:00 a 17:00	Franco Velázquez
7 a 9 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Franco Velázquez
10 a 12 años	Lunes a jueves	17:00 a 18:00	Franco Velázquez
12 a 15 años	Lunes a jueves	18:00 a 19:00	Franco Velázquez

● GIMNASIA ARTÍSTICA Instalación: Gimnasio 4to. piso

Niños y niñas / Edad	Días	Horario	Profesor
3 a 5 años	Lunes y miércoles	15:00 a 16:00	Verónica García
6 a 12 años Pre-nivel	Lunes y miércoles o martes y jueves	16:00 a 17:00	Luz Ma. Cossío Verónica García y Jesús Jiménez
6 a 12 años Nivel 1	Lunes y miércoles o martes y jueves	17:00 a 18:00 19:00 a 20:00	Luz Ma. Cossío Verónica García
6 a 12 años Nivel 2 (equipo)	Lunes a jueves	17:00 a 19:00	Luz Ma. Cossío / Verónica García Jesús Jiménez
8 y más Nivel 3, 4 y 5	Lunes y miércoles	18:00 a 20:00	Jesús Jiménez
Equipo	Martes y jueves	18:00 a 21:30	Jesús Jiménez
A partir de 4 años (varonil)	Lunes a jueves	16:00 a 17:00	Jesús Jiménez
Equipo	Martes y jueves	16:00 a 21:30	Isabel Aguirre
Equipo	Sábado	09:00 a 12:00	Isabel Aguirre

● GIMNASIA DE CONSERVACIÓN Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, Miércoles y viernes	10:00 a 11:30	Carmen Gómez	3er. piso

● DANZA DE CONSERVACIÓN

Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes a viernes	12:00 a 13:30	Maru Villegas	3er. piso
Sábado	10:00 a 11:30	Maru Villegas	2do. piso

● ESTIMULACIÓN TEMPRANA

Instalación: Gimnasio 2do. piso

Edad	Días	Horario	Profesor
3 a 6 meses	Lunes Martes y jueves	16:00 a 17:00 11:00 a 12:00	Luz Ma. Veytia
1 a 3 años	Lunes Martes y jueves	17:00 a 18:00 12:00 a 13:00	
3 a 6 años	Martes Jueves	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00 16:00 a 17:00	

● JAZZ

Edad: Adultos

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

MANUALIDADES

Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	16:00 a 19:00	Tere Labat	4to. piso

● NATACIÓN

Instalación: Alberca

Edad	Días	Horario	Profesor
Mayores de 15 años	Lunes a viernes	06:00 a 10:00	Federico Rodríguez
3 años en adelante	Lunes y miércoles	16:00 a 18:00	Margarita Flores
3 años en adelante	Martes y jueves	15:00 a 18:00	Margarita Flores
3 años en adelante	Lunes a jueves	10:00 a 17:00	Alejandra López
3 años en adelante	Lunes y miércoles	15:00 a 20:00	Mariana García
3 años en adelante	Martes y jueves	14:00 a 20:00	Mariana García
Categoría libre	Sábado	10:00 a 13:00	Margarita Flores

● NIPÓN KEMPO

Profesor: Juan Ángel Madrigal

Edad	Días	Horario	Instalación
Mayores de 7 años	Martes y jueves	18:00 a 19:00	2do. piso
Mayores de 15 años	Martes	19:00 a 20:00	2do. piso
Mayores de 15 años	Jueves	19:00 a 20:00	4to. piso Salón TRX

● SALSA CUBANA (Fitness)

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	19:00 a 20:00	Fernanda Ibarra	Gimnasio 4to. piso

● SABAGE TRAINING (Fitness)

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes	07:30 a 08:30	Lizette Montiel	3er. piso
Miércoles	08:30 a 09:30	Lizette Montiel	3er. piso

● PILATES (Fitness)

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Laura Ruíz	4to. piso
Martes Jueves Sábados	18:30 a 19:30 19:00 a 20:00 10:00 a 11:00 y 11:00 a 12:00	Laura Ruíz	2do. piso 2do. piso 4to. piso
Martes	07:30 a 08:30 08:30 a 09:30 10:00 a 11:00 16:00 a 17:00	Manolo Narvaez	4to. piso 3er. piso 2do. piso 4to. piso
Jueves	07:30 a 08:30 08:30 a 09:30 10:00 a 11:00 16:00 a 17:00	Manolo Narvaez	3er. piso 3er. piso 2do. piso 4to. piso

● SPINNING (Fitness)

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y viernes	07:30 a 08:30	Sergio Lupercio	Gimnasio 4to. piso
Martes y jueves	07:30 a 08:30	Carmen Díaz	Gimnasio 4to. piso
Miércoles	07:30 a 08:30	Lizette Montiel	Gimnasio 4to. piso
Martes y jueves	18:00 a 19:00	Fernanda Ibarra	Gimnasio 4to. piso
Sábado	10:00 a 11:00	Sergio Lupercio	Gimnasio 4to. piso

● SQUASH

Instalación: 2do. piso

Edad	Días	Horario	Profesor
Damas principiantes	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Alejandro Puron
Damas intermedios	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Alejandro Puron
Caballeros	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Alejandro Puron
Damas intermedio	Martes y jueves	10:00 a 11:00	Alejandro Puron
Niños intermedio	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Alejandro Puron

● TAEKWONDO

Profesora: Zafiro Espinoza

Edad	Días	Horario	Instalación
3 a 5 años (Tigres)	Lunes a jueves	16:00 a 17:00	4to. piso
6 a 11 años (Pre-inter)	Lunes a jueves	17:00 a 18:00	4to. piso
Cintas negras y avanzadas	Lunes a jueves	18:00 a 19:00	4to. piso

● TRX

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes	06:30 a 07:30 07:30 a 08:30 08:30 a 09:30 09:30 a 10:30		4to. piso
Lunes	19:00 a 20:00		4to. piso
Martes y jueves	06:30 a 07:30 07:30 a 08:30 08:30 a 09:30	Krwer Loera	4to. piso
Martes y miércoles	19:00 a 20:00	Krwer Loera	4to. piso
Miércoles	07:30 a 08:30 08:30 a 09:30 09:30 a 10:30		4to. piso
Viernes	08:30 a 09:30	Carmen Gómez	4to. piso
Sábado	09:00 a 10:00	Carmen Gómez	4to. piso

● TENIS PARA ADULTOS

(solo clases de clínicas)

Instalación: Canchas de Tenis

Categoría	Días	Horario	Profesor
Damas principiantes	Lunes Martes y jueves	10:00 a 11:00 09:00 a 10:00	Victor Juárez Victor Juárez/ Jesús Hdz.
Damas intermedias	Martes y jueves Miércoles	10:00 a 11:00 08:00 a 10:00	Victor Juárez/ Jesús Hdz. Victor Juárez
Damas avanzadas	Lunes Miércoles y viernes	09:00 a 10:00 09:00 a 11:00	Victor Juárez Jesús Hernández
Caballeros	Lunes	07:00 a 09:00	Victor Juárez/ Jesús Hdz.

● TENIS INFANTIL Y JUVENIL (solo clases de clínicas)

Edad / Nivel	Días	Horario	Profesor
4 a 8 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Victor Juárez / Jesús Hdz.
12 a 14 años	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Victor Juárez / Jesús Hdz.
9 a 12 años	Martes y jueves	16:00 a 17:00	Victor Juárez / Jesús Hdz.
13 a 15 años	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Victor Juárez / Jesús Hdz.

● WATER FITNESS (Fitness)

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	David Escobar	Alberca
Sábado	09:30 a 10:30	David Escobar	Alberca

● YOGA

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, martes, miércoles y viernes	06:00 a 07:00 07:00 a 08:15 08:15 a 09:30 10:00 a 11:15	Salvador Rosas	2do. piso
Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Patricia Perera	2do. piso
Martes y jueves	07:30 a 09:00	Patricia Hernández	2do. piso
Martes y jueves	09:00 a 10:00	Patricia Hernández	4to. piso
Sábado y domingo	09:30 a 11:00	Salvador Rosas	2do. piso

● YOGA PARA NIÑOS

Instalación: 2do. Piso

Edad	Días	Horario	Profesor
4 a 8 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Lizzie Fuentes
8 a 12 años	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Lizzie Fuentes

● YOGA FLOW

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	07:30 a 09:00	Ana Mendicuty	Gimnasio 2do. piso
Lunes y miércoles	18:00 a 20:00	Ana Mendicuty	Gimnasio 2do. piso

● YOGA STRECHING

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Viernes	07:30 a 08:30 y 08:30 a 09:30	Patricia Hernández	4to. piso