

AQUAFITNESS Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	10:30 a 11:30	Esperanza	Alberca techada
	19:00 a 20:00		
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	Maru	Alberca olímpica
	11:30 a 12:30		
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 9:30	Lucy
	Lunes	11:00 a 13:00	
	Miércoles	10:00 a 12:00	

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		

BE CROSS FIT Edad: Mayores de 15 años

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

BOX Profesores: Obdulio, Julio y Mario 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 19:00	
	Martes y jueves	19:00 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	
Adultos intermedio - avanzado		17:00 a 18:00	
Grupo de niveles avanzados	Sábado	11:00 a 12:30	
		12:30 a 14:00	

FAST BARRE Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	10:50 a 11:30	Angie Ayub	Salón anexo de spinning

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		

GIMNASIO DE CARDIO Edad: Mayores de 15 años

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

GLÚTEO Y ABDOMEN Edad: Mayores de 18 años

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

NATAción *Costo por mes o cuatrimestre

Edad	Días	Horario	Profesor	Instalación
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
Instalación: Cánchas de pádel

Edad / Categoría	Días	Horario	Profesor
Damas y caballeros	Lunes a sábado	06:00 a 10:00	
Niños	Lunes a jueves	16:00 a 18:00	

SPINNING Instalación: Salón de spinning

Edad	Días	Horario	Profesor
Mayores de 15 años	Lunes, miércoles y viernes	06:30 a 07:30 07:30 a 08:30	Ricardo Correa
		06:30 a 07:30 07:30 a 08:30	
	Martes	08:30 a 09:30 09:30 a 10:30	Mario
		06:30 a 07:30 07:30 a 08:30	
	Jueves	08:30 a 09:30 09:30 a 10:30	Ricardo Correa
		16:00 a 17:00 17:00 a 18:00 18:00 a 19:00	
	Martes y jueves	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00 18:00 a 19:00	
	Sábado y domingo	10:00 a 11:00 11:00 a 12:00	Mario

SPINNING SYRCUIT SISTEM Profesora: Angie Ayub

Edad	Días	Horario	Instalación
Mayores de 15 años	Lunes, miércoles y viernes	08:30 a 09:30 09:30 a 10:30	Salón de spinning

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	Esperanza Núñez	Cancha de basquetbol
Martes y jueves	18:00 a 19:00		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
Adultos	Lunes y jueves	15:00 a 19:00	Salón de trx

TENIS *Clases con costo extra / Profesor: Juan A. Monjaraz

Categoría	Días	Horario	Instalación
Clinicas de damas y caballeros	Lunes a sábado	09:00 a 10:00 10:00 a 11:00	Canchas de tenis
Niños	Lunes a jueves	16:00 a 19:00	

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 08:30 a 09:30		
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	Miguel	
Viernes	07:30 a 08:30 08:30 a 09:30		
Sábado	10:00 a 11:00		
Lunes a jueves	18:00 a 19:00		Gimnasio al aire libre

YOGA Instalación: Salón anexo de spinning

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

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 Edad: Menores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00	Eduarne	Área verde de la alberca

CLASES PARA NIÑOS

Actividad	Días	Horario	Profesor	Instalación
PÁDEL	Lunes a jueves	16:00 a 18:00	Profesores de pádel	Cancha 1-2-3
TENIS	Lunes a jueves	16:00 a 19:00	Profesores de tenis	Cancha 1-2-3
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Lunes a jueves	16:00 a 18:00	Miguel Gaitán	Gimnasio al aire libre
BALLET Baby ballet / 3 años Preprimary / 4 a 5 años Primary 1 / 6 a 8 años Primary 2 / 9 a 13 años	Martes y jueves	15:15 a 16:00 17:00 a 18:00 16:00 a 17:00 18:00 a 19:00	Paola Pavón	Salón anexo de spinning
BAILES LATINOS	Lunes y miércoles	16:00 a 19:00	Gloria	Salón anexo de estancia infantil
NATACIÓN BEBÉS Y NIÑOS	Lunes a jueves	11:00 a 19:00	Margarita, Diego y Claudia	Alberca olímpica y chapoteadero
GIMNASIA	Lunes a jueves	16:00 a 19:00	Lilia y Diana	Frontones 2
INICIACIÓN DEPORTIVA (A partir de los 2 años 8 meses)	Lunes a jueves	16:00 a 18:00	Sandra Pamela	Salón de la adolescencia
TAEKWONDO	Lunes y jueves	15:00 a 19:00	Eliás Vázquez	Salón de trx
BASQUETBOL	Lunes a jueves	16:00 a 19:00	Rosario y Arturo	Cancha de basquetbol
VOLEIBOL	Lunes, miércoles y jueves	17:00 a 22:00	Ranulfo	Alberca
FUTBOL	Lunes a jueves	16:00 a 19:00	Profesores de futbol	Estadio de futbol soccer infantil
ESTIMULACIÓN TEMPRANA 8 meses a 1 año 1 año a 1 año 8 meses 1 año 8 meses a 2 años	Lunes, miércoles y jueves	11:00 a 12:00 12:00 a 13:00 13:00 a 14:00	Greschell	Salón de la adolescencia
FRONTENIS	Lunes, martes y jueves Jueves	17:00 a 18:00 18:00 a 19:00 17:00 a 18:00	David Ramírez	Cancha de frontenis No. 1
SPINNING KIDS	Martes y jueves	16:00 a 18:00	Ricardo Correa	Salón de spinning

Recomendaciones OMS

La pandemia de COVID-19 hace que muchos de nosotros permanezcamos en casa y estemos sentados mucho más tiempo del habitual. A muchos nos resulta difícil seguir practicando la actividad física acostumbrada. La situación es aún más dura para quienes no suelen hacer demasiado ejercicio.

Sin embargo, en un momento como este es muy importante que las personas de cualquier edad y capacidad física se mantengan lo más activas posible.

Recuerde que un simple descanso breve en el que abandone la posición sentada para hacer 3-4 minutos de actividad física ligera -como caminar o realizar estiramientos- ayuda a relajar los músculos y mejorar la circulación sanguínea y la actividad muscular.

El ejercicio físico regular es beneficioso para el cuerpo y la mente. Puede reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad al COVID-19.

El ejercicio también fortalece los huesos y músculos y aumenta el equilibrio, la flexibilidad y la forma física. En las personas mayores, las actividades que mejoran el equilibrio ayudan a prevenir caídas y traumatismos.

La actividad física regular puede ayudar a establecer rutinas cotidianas y ser un modo de mantenerse en contacto con la familia y los amigos. También es buena para nuestra salud mental, ya que reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora nuestro estado de ánimo general.