

Horario general de actividades 2023

COMITÉ DE DEPORTES • UNIDAD HERMES
Coordinación Deportiva 55 5228 9933 ext. 3200 y 3201
centrolibanes.org.mx

escuelas
deportivas

condicionamiento
físico

deporte de
conservación

● **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	Daniel Mendoza	3er. piso

● **BALLET** Profesora: Sofía Arjona

Edad	Días	Horario	Instalación
3 a 7 años	Martes y jueves	16:00 a 17:00	3er. piso
8 a 11 años		17:00 a 18:00	
12 años en adelante		18:00 a 19:00	

● **BASQUETBOL** Profesor: César Intzin

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	

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

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Fernanda Ibarra	3er. piso
Martes y jueves	10:00 a 11:00		

● **BODY BUILDING TERAPI (Fitness)**

Edad	Días	Horario	Profesor	Instalación
Mayores de 15 años	Martes y jueves	08:00 a 09:00 09:00 a 10:00	Fernanda Ibarra	3er. piso

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

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

● **BOX** Profesor: José Jiménez

Edad	Días	Horario	Instalación
8 a 11 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Cancha de basquetbol
12 años en adelante		17:00 a 18:00	
		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 ÁRABE** Profesora: Lisette Rage

Edad	Días	Horario	Instalación
Inicial	Lunes	19:00 a 20:30	3er. piso
Intermedios y avanzados		20:30 a 22:00	

● **DANZA DE CONSERVACIÓN** Edad: Adultos

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

● **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
8 a 11 años	Martes y jueves	16:00 a 17:00	André Raya
5 a 7 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** Profesor: Germán Méndez

Edad	Días	Horario	Instalación
Niños de 4 a 6 años	Lunes a jueves	16:00 a 17:00	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	

● **GINNASIA 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		

● **GINNASIA DE CONSERVACIÓN**

Edad	Días	Horario	Profesor	Instalación
Mayores de 15 años	Lunes	10:30 a 12:00	Laura Ruiz	4to. piso
	Viernes			3er. piso

● **GINNASIO 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	
Domingo	08:00 a 14:00	Alfonso Saldaña	
		Benony Olvera	

● **JAZZ** Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	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 / Adultos	Lunes a jueves	13:30 a 19:00	Mariana Cuadros
Infantiles	Lunes a jueves	13:00 a 18:00	Iván Domínguez

● **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

● **RITMOS LATINOS KID'S** Edad: Infantiles

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00	Gloria Ramírez	2do. piso, salón 1

● **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	Daniel Mendoza	3er. piso
Martes, jueves y sábado	11:00 a 13:00	Lucy Valiente	
Sábado y domingo	09:00 a 11:00	Daniel Mendoza	

● **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	06:00 a 08:00	Lezly Pineda	
Sábado y domingo	09:30 a 10:30	Víctor Masiosare	

● **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		

● **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	Roberto Guerrero
Caballeros principiantes	Lunes	07:00 a 09:00	
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 y miércoles	07:00 a 08:00 08:00 a 09:00	José Mayorga	4to. piso, salón de trx y taekwondo
Martes y jueves	06:00 a 07:00 07:00 a 08:00 08:00 a 09:00		

● 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 RESTAURATIVA

Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	17:00 a 18:30	Ana Mendicuti	2do. piso
Martes y jueves	17:00 a 18:30		4to. piso, salón de spinning
	18:30 a 20:00		

● YOGA KIDS

Edad	Días	Horario	Instalación
8 a 12 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	4to. piso, salón de usos multiples
4 a 7 años		17:00 a 18:00	

● 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:

Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad:

Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa. Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud. Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

Para adultos de 18 a 64 años de edad

Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa. Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente. Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

Para adultos de 65 o más años de edad

Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa. Para obtener mayores beneficios para la salud estas personas deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente. Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana. Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

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.