

● **AQUAFITNESS** Instalación: Alberca Olímpica

Edad	Días	Horario	Profesor
Adultos	Martes y jueves	10:30 a 11:30	Elizabeth Ruelas
	Sábado	09:00 a 10:00 y 10:00 a 11:00	Elizabeth Ruelas

● **AQUAFITNESS (ADULTOS MAYORES)**

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	11:30 a 12:30	Elizabeth Ruelas	Alberca Olímpica

● **BARRE** Edad: Adolescentes y adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Sábado	11:00 a 12:00	Paola Pavón	Cancha de futbol rápido, carpa No. 2

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

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	08:30 a 09:30	Miguel A. Gaytán	Cancha de futbol rápido
Martes y jueves	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00	Juan Emmanuel Mejía	Gimnasio al aire libre

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

Edad / Categoría	Días	Horario	Instalación
Adultos mixtos	Lunes a jueves	07:00 a 11:00	Parte externa del área del Salón de Box
5 a 12 años	Lunes a jueves	16:00 a 18:00	
13 a 17 años y adultos mixtos			
13 a 17 años y adultos mixtos	Viernes	08:00 a 10:00	
Niños y adultos	Sábado	09:00 a 11:00	

● **CARDIO BARRE** Edad: Mayores de 15 años

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

● **DANZA ÁRABE** Profesora: Lisette Rage

Edad	Días	Horario	Instalación
6 a 10 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Cancha de Pádel No. 5
10 a 14 años		17:00 a 18:00	
Adultos inicial	Martes y jueves	16:00 a 17:00	Balcón del salón de Spinning
Adultos intermedio - avanzado		17:00 a 18:00	

● **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

Edad	Días	Horario	Profesor	Instalación
Mayores de 15 años	Sábado	10:00 a 11:00	Esperanza Núñez	Cancha de futbol rápido

● **GINNASIA REDUCTIVA** Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	09:30 a 10:30	Elizabeth	Cancha de fútbol, carpa No. 2
Miércoles	09:30 a 10:30		

● **GINNASIO DE PESAS Y CARDIO** Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes a domingo	06:30 a 19:30		Cancha de Pádel No. 5

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

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	09:30 a 10:30	Esperanza Núñez	Área Cívica de Tenis
Domingo	10:00 a 11:00		
Martes y jueves	17:00 a 18:00		

● **NATACIÓN *Costo por mes o cuatrimestre**

Edad / Categoría	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	

● **PILATES, HIGIENE Y POSTURA**

Edad	Días	Horario	Profesor	Instalación
Mayores de 15 años	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00	Elizabeth Ruelas	Cancha de futbol rápido, carpa No. 2

● **SPINNING** Instalación: Explanada de Pádel

Edad	Días	Horario	Profesor
Mayores de 15 años	Lunes	06:30 a 07:30 y 07:30 a 08:30	Ma. Teresa Rivas
	Lunes, miércoles y viernes	08:30 a 09:30	Angie Ayub
	Martes y miércoles	06:30 a 07:30 y 07:30 a 08:30	Elizabeth Ruelas
	Martes	08:30 a 09:30 y 09:30 a 10:30	Ricardo Correa
	Jueves	06:30 a 07:30, 07:30 a 08:30 y 09:30 a 10:30	Ma. Teresa Rivas
	Jueves	08:30 a 09:30	Elizabeth Ruelas
	Viernes	06:30 a 07:30 y 07:30 a 08:30	Ricardo Correa
	Sábado	10:00 a 12:00	Ma. Teresa Rivas
	Domingo	10:00 a 11:00 y 11:00 a 12:00	Ricardo Correa

● **SPINNING SYRCUIT SISTEM**

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	09:30 a 10:30	Angie Ayub	Explanada de Pádel

● **STRETCHING** Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	07:30 a 09:00	Laura	Terraza de Spinning

● **TAEBO** Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y viernes	08:30 a 09:30	Esperanza Núñez	Cancha de futbol rápido
Miércoles	08:30 a 09:30		Área Cívica de Tenis
Martes y jueves	18:00 a 19:00		Cancha de futbol rápido, carpa No. 1
Sábado	11:00 a 12:00	Esperanza A. Franco	Cancha de futbol rápido
Domingo	11:00 a 12:00	Esperanza Núñez	Área Cívica de Tenis

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

Categoría	Días	Horario	Instalación
Clínicas de Damas y Caballeros	Lunes a sábado	09:00 a 10:00 y 10:00 a 11:00	Canchas de Tenis

● **TONE** Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y viernes	09:30 a 10:30	Paola Pavón	Cancha de futbol rápido, carpa No. 2

● **TRX** Edad: Mayores de 14 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes	07:30 a 08:30	Miguel	Cancha de futbol rápido
Miércoles	07:30 a 08:30 y 08:30 a 09:30		
Lunes	07:30 a 08:30 y 08:30 a 09:30	Liz	
Jueves	07:30 a 08:30	Miguel	
Martes	09:30 a 10:30	Liz	
Jueves	09:30 a 10:30		
Viernes	07:30 a 08:30 y 08:30 a 09:30	Miguel	
Sábado	10:00 a 11:00	Miguel Gaytán	
Martes y jueves	18:00 a 19:00		

● **YOGA** Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes	07:30 a 09:30	Laura (Vinyasa Yoga)	Salón anexo de spinning
Sábado	08:30 a 10:30	Laura	
Martes y viernes	07:30 a 08:30	Laura Muchenik	
Jueves	07:30 a 08:30 08:30 a 09:30	Guadalupe Gallegos	
Miércoles	07:00 a 08:30	Laura Muchenik	
Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Laura	
Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Laura Valencia	

● **YOGA FIT** Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	10:30 a 11:30	Paola Pavón	Cancha de futbol rápido, carpa No. 2
Sábado	12:00 a 13:00		

● **YOGA KIDS** Edad: Mayores de 15 años

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

CLASES PARA NIÑOS

Actividad	Días	Horario	Profesor	Instalación	Número de alumnos por clase	Costo
PÁDEL	Lunes a jueves	16:00 a 18:00	Profesores de Pádel	Canchas 1 - 2 - 3	4 por cancha	\$600.00 al mes
TENIS	Lunes a jueves		Profesores de Tenis	Canchas 1 - 2 - 3	4 por cancha	\$600.00 al mes
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Martes y jueves		Miguel Gaytán	Pista de atletismo	No hay límite	Sin costo
BALLET	Martes y jueves		Mariel y Paty	Cancha de Pádel No. 5	8 por hora	Sin costo
JAZZ	Martes y jueves		Cecilia	Explanada de Tenis	8 por hora	Sin costo
NATAción BEBÉS Y NIÑOS	Lunes a jueves		Margarita, Claudia e Iván	Alberca Olímpica y chapoteadero	Reservaciones	De acuerdo a la edad
GIMNASIA	Lunes a jueves		Isabel	Cancha de fútbol rápido	8 por hora	Sin costo
INICIACIÓN DEPORTIVA	Martes y jueves		Greschell y Lariza	Espacio del área cultural	8 por hora	Sin costo
TAE KWON DO	Lunes a jueves		Elías	Zona externa del Salón de TRX	8 por hora	Sin costo
BASQUETBOL	Lunes a jueves		Arturo	Pista de atletismo	8 por hora	Sin costo
VOLIBOL	Lunes y miércoles		Ranulfo	Alberca	8 por hora	Sin costo
FUTBOL	Lunes a jueves		Profesores de Futbol	Estadio de Futbol Soccer infantil	5 por profesor	Sin costo
ESTIMULCIÓN TEMPRANA	Lunes a jueves		Yazmín	Área cultural	Reservación previa	Sin costo
FRONTENIS	Martes, miércoles y jueves		David Ramírez			Sin costo

*La duración de las clases es de una hora

Además, contamos con actividades impartidas por medio de la plataforma
- **LEBANET** -

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.