



Centro Libanés

Horario general de actividades 2021

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

escuelas deportivas

condicionamiento físico

deporte de conservación

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

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Fernanda Ibarra	Velaria
Martes y jueves	10:00 a 11:00		

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

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	06:00 a 07:00	Armando Moreno	Velaria
	07:00 a 08:00		Pared de ayuda, área de Tenis.

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

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	07:00 a 08:00	Fernanda Ibarra	Área de tenis

● DANZA DE CONSERVACIÓN Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	12:00 a 13:00	Maru Villegas	Velaria

● ESTIMULACIÓN TEMPRANA Profesora: Yazmín Bello

Edad	Días	Horario	Instalación
0 a 3 años 8 meses	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00	Cancha 1 de Frontenis

● GIMNASIO DE PESAS Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes a viernes	06:00 a 12:00	Benony Peña	Gimnasio frontón
Domingo	08:00 a 14:00		
Lunes a viernes	07:00 a 15:00	Saúl González	
Lunes a viernes	14:00 a 18:00	David Cazares	
Lunes a jueves	14:00 a 18:00	Hugo Mora	
Sábado	08:00 a 14:00		

● GIMNASIA ARTÍSTICA

Edad	Días	Horario	Profesor	Instalación
Infantiles	Lunes a jueves	16:00 a 17:00	Luz María Cossio	Área verde
		17:00 a 18:00		

● GIMNASIA DE CONSERVACIÓN

Edad	Días	Horario	Profesor	Instalación
Mayores de 15 años	Lunes, miércoles y viernes	11:00 a 12:00	Laura Ruiz	Velaria

● NATACIÓN Instalación: Alberca

Edad	Días	Horario	Profesor
Adultos / niños	Lunes a viernes	06:00 a 14:00	Federico Mejía
	Lunes y jueves	13:00 a 18:00	Mariana Cuadros

● PILATES (Fitness) Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	08:00 a 09:00	Fernanda Ibarra	Área de tenis

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

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	11:00 a 12:00	Lucy Valiente	Velaria
Sábado	12:00 a 13:00	Lucy Valiente	Velaria
Domingo	12:00 a 13:00	Fernanda Ibarra	Velaria

● RITMOS LATINOS KID'S Edad: Infantiles

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	16:00 a 17:00 y 17:00 a 18:00	Gloria Ramírez	Pared de ayuda, área de Tenis.

● SPINNING (Fitness) Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	07:00 a 08:00 y 08:00 a 09:00	Mario Olvera	Canchas de Tenis
Sábado y domingo	09:30 a 10:30	Lezly Pineda	

● TAEKWONDO Edad: Infantiles y juveniles

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	16:00 a 17:00 y 17:00 a 18:00	Brayan Sánchez	Área libre de Tenis

● 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	

● TRX Edad: Mayores de 18 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes a jueves	06:00 a 07:00 07:00 a 08:00	Krwer Loera	Pared de ayuda, área de Tenis.

● YOGA Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	07:00 a 08:30	Eduarne Ferrer	Velaria
Lunes y miércoles	08:30 a 10:00 10:00 a 11:00	Eduarne Ferrer	
Lunes a viernes	16:00 a 17:00	Ana Mendicuti	
Sábado y domingo	10:30 a 12:00	Alejandra Vega	

● YOGA / STRECHING Edad: Mayores de 18 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	07:00 a 08:30 08:30 a 10:00	Patricia Hernández	Velaria
	Viernes		
Viernes	08:30 a 09:30 09:30 a 11:00		

● YOGA KID'S Edad: Infantiles

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00	Eduarne Ferrer	Pared de ayuda, área de Tenis.

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.