

● **AQUAFITNESS** Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	10:30 a 11:30	Esperanza	Alberca techada
	19:00 a 20:00		
Martes y jueves	10:30 a 11:30	Maru	Alberca olímpica
Sábado	09:00 a 10:00 y 10:00 a 11:00		

● **AQUAFITNESS (ADULTOS MAYORES)**

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	11:30 a 12:30	Maru	Alberca olímpica

● **BAILE** Instalación: Salón de estancia infantil

Edad	Días	Horario	Profesor
Adultos	Martes y jueves	07:30 a 08:30	Katy
	Martes y jueves	10:00 a 11:00	Lucy
		12:00 a 13:00	
Miércoles y viernes	07:30 a 08:30	Eiván	

● **BARRE** Edad: Adolescentes y adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Sábado	11:00 a 12:00	Paola Pavón	Salón anexo de spinning

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

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

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

Edad / Categoría	Días	Horario	Instalación
Clase abierta	Lunes a viernes	08:00 a 11:00	Parte interna y externa del salón de box
	Lunes a jueves	16:00 a 19:00	
	Sábado	09:00 a 11:00	

● **CARDIO SHAKTIN** Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes	09:00 a 10:00	Wendy Campos	Salón anexo de estancia infantil

● **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

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

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	09:30 a 10:30	Eiván	Salón anexo de spinning
Miércoles	09:30 a 10:30		

● **GIMNASIO DE CARDIO** Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes a domingo	06:00 a 21:00	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
Sábado y domingo	10:00 a 11:00		
Martes y jueves	17:00 a 18:00		Salón de estancia infantil

● **NAAM YOGA** Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes	07:30 a 09:00	Wendy Campos	Salón anexo de estancia infantil

● **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	

● **PILATES** Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Miércoles y viernes	08:30 a 09:30	Eiván	Salón de estancia infantil

● **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	Maru Eugenia	Salón de spinning

● **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
	Martes	06:30 a 07:30 07:30 a 08:30	Ricardo y Mario
		08:30 a 09:30 09:30 a 10:30	
	Jueves	06:30 a 07:30 07:30 a 08:30 08:30 a 09:30 09:30 a 10:30	Mario
	Martes y jueves	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00	
Sábado y domingo	10:00 a 11:00 11:00 a 12:00		

● **SPINNING SYRCUIT SISTEM** Profesora: Angie Ayub

Días	Días	Horario	Instalación
Mayores de 15 años	Lunes, miércoles y viernes	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

● **TAEKWONDO** Profesor: Elías Vázquez

Edad	Días	Horario	Instalación
Adultos	Lunes a jueves	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00	Salón de TRX

● **TAEBO** Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes, miércoles y viernes	08:30 a 09:30	Esperanza Núñez	Gimnasio de basquetbol
Martes y jueves	18:00 a 19:00		Salón anexo de estancia infantil
Sábado y domingo	12:00 a 13:00	Armando	

● **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
Niños	Lunes a jueves	16:00 a 19:00	

● **STONE** Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y viernes	09:30 a 10:30	Paola Pavón	Salón anexo de spinning

● **TOTAL FIT CON IMPLEMENTOS** Edad: Adultos

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	06:30 a 07:30	Katy Galicia	Salón de estancia infantil

● **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 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		
Martes y jueves	09:30 a 10:30	Miguel	
Viernes	07:30 a 08:30 y 08:30 a 09:30		
Sábado	10:00 a 13:00		
Lunes a jueves	16:00 a 17:00		Gimnasio al aire libre

● **YOGA**

**Instalación:** Salón anexo de spinning

Edad	Días	Horario	Profesor
Adultos	Lunes	07:00 a 08:30 y 08:30 a 09:30	Laura Valencia
	Sábado	08:30 a 09:30 y 09:30 a 10:30	
	Martes y viernes	07:00 a 08:30 08:30 a 09:30	Laura Muchenik
	Martes y jueves	11:30 a 13:00	Patricia Hernández
	Jueves	07:00 a 08:30 08:30 a 09:30	Guadalupe Gallegos
	Miércoles	07:00 a 08:30	Laura Muchenik
Jóvenes y adultos	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00 y 19:00 a 20:00	Laura Valencia

● **YOGA FIT**

**Edad:** Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	10:30 a 11:30	Paola Pavón	Salón anexo de spinning
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	Paola Pavón	Área verde de la alberca

**CLASES PARA NIÑOS**

Actividad	Días	Horario	Profesor	Instalación
<b>PÁDEL</b>	Lunes a jueves	16:00 a 18:00	Profesores de pádel	Cancha 1-2-3
<b>TENIS</b>	Lunes a jueves	16:00 a 19:00	Profesores de tenis	Cancha 1-2-3
<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</b>	Lunes a jueves	16:00 a 18:00	Miguel Gaitán	Pista de atletismo
<b>BALLET</b>	Martes y jueves	15:30 a 18:00	Andrea y Paty	Salón anexo de spinning
<b>BAILES LATINOS</b>	Lunes y miércoles	16:00 a 19:00	Gloria	Explanada de tenis
<b>NATACIÓN BEBÉS Y NIÑOS</b>	Lunes a jueves	11:00 a 19:00	Margarita, Diego y Claudia	Alberca olímpica y chapoteadero
<b>GIMNASIA</b>	Lunes a jueves	16:00 a 19:00	Lilia y Diana	Frontones 2
<b>INICIACIÓN DEPORTIVA</b> (A partir de los 2 años 8 meses)	Lunes a jueves	16:00 a 18:00	Ariel	Área cultural
<b>TAEKWONDO</b>	Lunes a jueves	16:00 a 18:00	Elías Vázquez	Salón de TRX
<b>BASQUETBOL</b>	Lunes a jueves	16:00 a 19:00	Arturo	Pista de atletismo
<b>VOLEIBOL</b>	Lunes, miércoles y jueves	17:00 a 20:00	Ranulfo	Alberca
<b>FUTBOL</b>	Lunes a jueves	16:00 a 19:00	Profesores de futbol	Estadio de futbol soccer infantil
<b>ESTIMULACIÓN TEMPRANA</b> (A partir 8 meses hasta los 2 años)	Lunes a jueves	15:00 a 16:00	Greschell	Área cultural
<b>FRONTENIS</b>	Lunes, martes y jueves	17:00 a 18:00 18:00 a 19:00	David Ramírez	Cancha de frontenis No. 1
	Jueves	17:00 a 18:00		
<b>SPINNING KIDS</b>	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.