



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

## ● BALLET Profesora: Mariel Castillejos

Edad	Días	Horario	Instalación
Infantiles	Martes y jueves	17:00 a 19:00	3er. piso

## ● 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	

## ● CLAVADOS

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	16:00 a 18:00	Samuel Rey	Fosa

## ● 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
0 a 1 año 1 mes	Lunes a jueves	16:00 a 17:00	Salón de estimulación temprana
Grupo 1 1 año 2 meses a 3 años 6 meses	Lunes Miércoles	17:00 a 18:00 17:00 a 18:00	
Grupo 2 1 año 2 meses a 3 años 6 meses	Martes Jueves	17:00 a 18:00 17:00 a 18:00	Salón de estimulación temprana Cancha de basquetbol

## ● FUTBOL INFANTIL Profesor: Federico Velasco

Edad	Días	Horario	Instalación
Niños de 4 a 6 años	Lunes y miércoles	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	

## ● GIMNASIA ARTÍSTICA

Edad	Días	Horario	Profesor	Instalación
Principiantes todas las edades	Lunes a jueves	16:00 a 17:00	Luz María Cossio y Jesús Jiménez	4to. piso, salón de gimnasia
Equipo infantil Intermedio/avanzado	Lunes a jueves	17:00 a 18:00 18:00 a 19:00		

## ● GIMNASIA DE CONSERVACIÓN

Edad	Días	Horario	Profesor	Instalación
Mayores de 15 años	Lunes, miércoles y viernes	11:00 a 12:00	Laura Ruiz	3er. piso

## ● GIMNASIO DE PESAS Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes a viernes	06:00 a 12:00	Benony Olvera	Gimnasio de frontenis y 3er. piso
	07:00 a 15:00	Saúl González	
	15:00 a 19:00	Hugo Mora	
	15:00 a 19:00	Alfonso Saldaña	
Sábado	08:00 a 14:00	Hugo Mora Alfonso Saldaña	
Domingo	08:00 a 14:00	Benony Olvera	

## ● NATACIÓN Instalación: Alberca

Edad	Días	Horario	Profesor
Adultos	Lunes a viernes	06:00 a 14:00	Federico Mejía
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	Natalia Figueroa
	Sábados	09:00 a 13:00	

## ● NIPPON KEMPO Profesor: Juan Ángel Madrigal

Edad	Días	Horario	Instalación
Niños y adolescentes	Martes	16:00 a 17:00	Cancha de basquetbol
		17:00 a 18:00	
	Jueves	16:00 a 17:00	Área verde (a un lado de la alberca)
		17:00 a 18:00	

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

Días	Horario	Profesor	Instalación
Martes y jueves	06:00 a 07:00 y 07:00 a 08:00	Edgar Santamaría	3er. piso
Martes y jueves	11:00 a 12:00	Lucy Valiente	3er. piso
Martes y jueves	17:00 a 18:00 y 18:00 a 19:00	Edgar Santamaría	2do. piso, salón 2
Sábado y domingo	09:00 a 11:00	Christian Pineda	3er. piso
Sábado	12:00 a 13:30	Lucy Valiente	3er. piso
Domingo	12:00 a 13:30	Fernanda Ibarra	3er. piso

## ● 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	2do. piso, salón 1

## ● 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	4to. piso, salón de spinning
Martes y jueves	07:00 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, canchas de squash
Niños de 9 a 13 años		17:00 a 18:00	

## ● 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	

## ● TRX Edad: Mayores de 18 años

Días	Horario	Profesor	Instalación
Lunes y miércoles	07:00 a 08:00 08:00 a 09:00	Krwre Loera	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		
	19:00 a 20:00		

## ● YOGA Edad: Mayores de 15 años

Días	Horario	Profesor	Instalación		
Lunes y miércoles	07:00 a 08:30 08:30 a 10:00 10:00 a 11:00	Eduarne Ferrer	2do. piso		
	Lunes, miércoles y viernes			17:00 a 18:30	2do. piso, salón 2
	Martes y jueves			17:00 a 18:30	4to. piso, salón de spinning
Sábado y domingo	10:30 a 12:00	Alejandra Vega	2do. piso		

## ● YOGA KID'S Edad: Infantiles

Días	Horario	Profesor	Instalación
Miércoles	16:00 a 17:00 17:00 a 18:00	Eduarne Ferrer	4to. piso, salón de usos multiples

## ● 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	2do. piso
	Viernes		

## 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 posibles.

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.