



Gerencia de Deportes y Atención a Usuarios

ACTIVIDADES 2022

Edad	Actividad	Mar/Hr.	Mié/Hr.	Jue/Hr.	Vie/Hr.	Sáb/Hr.	Dom/Hr.	Ubicación
Acuáticas								
18a +	Aguas Abiertas	7 y 17	7 y 17	7 y 17	7 y 17			Aguas Abiertas
+ de 55	\$ Adultos Plenos	10	10	10	10			Alberca
1 a 3	\$ Matronatación	15	15	15	15	11	11	Alberca
4 a +	\$ Natación	6,7,8,9,15,16,17,18,19 y 20	6,7,8,9,15,16,17 y 18	6,7,8,9,15,16,17,18,19 y 20	6,7,8,9,15,16,17 y 18	8,9,10 y 11	8,9,10 y 11	Alberca
8 a 18	\$ Equipo	17 a 19	17 a 19	17 a 19	17 a 19			Alberca
18 a +	\$ Master	17 a 19	17 a 19	17 a 19	17 a 19			Alberca
Culturales								
14 a +	Baile de salón	10	10 y 11	10 y 11	10	13 y 14	13	So. Casa Club
			18		18			So. Velódromo
3 a 14	\$ Ballet	18 y 19		18 y 19				So. Danzas
14 a +	Coro	12 y 13	12 y 13	12 y 13				So. Casa Club
14 a +	Danza Árabe		18 y 19		18 y 19			So. Oriental
8 a +	Danza Folklórica Mexicana		18 y 19		18 y 19			So. Casa Club
3 a +	Danzas Polinesias			16 y 17		9 y 10		So. Oriental
5 a +	Jazz	18 y 19		18 y 19				So. Danzas
6 a 14	Teatro					11 y 12		So. Casa Club
Deportivas								
5 a +	\$ Baloncesto	8 a 10 / 16 a 18 y 17 a 19	8 a 10 / 16 a 18 y 17 a 19	8 a 10 / 16 a 18 y 17 a 19	8 a 10 / 16 a 18 y 17 a 19			Duela
7 a +	Box	7 y 17		7 y 17				Bodegón
15 a +	Duatlón				6 a 8			Bodegón / pista de atletismo
8 a +	Qi Gong	10		10				Coyotim
10 a +	Frontenis			16 y 17		10 y 11	10 y 11	Módulo de Frontenis
6 a +	Gimnasia Activa	18 (6 a 8 años) y 19 (Adultos)	18 (6 a 8 años) y 19 (9 a 12 años)	18 (6 a 8 años) y 19 (Adultos)	18 (6 a 8 años) y 19 (9 a 12 años)			Duela
13 a +	Fútbol	18 y 19	18 y 19	18 y 19	18 y 19			Cancha de fútbol 7
3 a 15	Fútbol	16 y 17		16 y 17				Cancha de fútbol 7
14 a +	Meditación			11				Dojo
4 a +	Karate Do		18 y 19			9 y 10		Dojo
14 a +	Krav Maga	19		17				Dojo
5 a 60	Kung Fu	16 y 17			17			Dojo
13 a 60	Muay Thai	18		18				So. Danzas
4 a 60	Tae Kwon Do		16 y 17		17 y 18			Dojo
14 a +	Tai Ji Quan	11 (P), 17 (A,P,I)	10 (A) y 11 (I)	11 (P), 17 (A,P,I)	10 (A) y 11 (I)			So. Danzas
Fitness								
9 a +	Acueroibics		10		10			Alberca
14 a +	\$ Aireo yoga						10	Gym. Al aire libre
14 a +	\$ Aro, tela y Pole						10 a 12	So. Ejecutivo
14 a +	Baile Sensual		9		9			So. Casa Club
14 a +	Belly fitness	9		9				So. Oriental
14 a +	Calistenia	16	9	16	9			Gimnasio al aire libre
14 a +	Clinica Glúteo Abdomen y Pierna	9		9				Ejecutivo
		18		18		9	9	So. Duela
14 a +	Dragon Mx	06:10		06:10		11		So. Velódromo
14 a +	Fisicoconstructivismo	6 a 8:45	6 a 8:45	6 a 8:45	6 a 8:45	6 a 18:45	7 a 16:45	Duela
14 a +	Fit ball						11	Gimnasia
14 a +	Funcional		8		8	9	10	Gimnasio al aire libre
14 a +	Insanlty		7		7			Cancha de futbolito
		17		17				So. Casa Club
14 a +	Hi-low/Step		8		8	10	9	So. de Casa Club
14 a +	Lift training	8	16	8 y 18	16	8		So. Ejecutivo
14 a +	Medicine ball	18			10			So. Ejecutivo
14 a +	Pilates		6, 8, 9 y 18		6, 8, 9 y 18	9	8	So. Ejecutivo
14 a +	Spinning	6,7,8,17,18 y 19	6,7,8 y 18	6,8,17,18 y 19	8,9 y 18	7,8,9,10 y 11	9,10 y 11	Bodegón
+ de 55	Spinning Adultos Plenos	10		10				Bodegón
14 a +	Stretching		7	19	7		9	Dojo
14 a +	Suspension	10, 11 y 17		10, 11 y 17				So. Ejecutivo
14 a +	Total Fitness		19					Gimnasio al aire libre
14 a +	\$ Yoga	8 y 9	10	8 y 9	10		11 a 13	Bodegón
		17		17		8 a 10		Dojo
14 a +	Zumba	7 y 17	7 y 17	7 y 17	7, 17 y 20			Danzas
14 a +	Zumba Gold		16	8		10	10	Ejecutivo
						8		So. Velódromo
								So. Velódromo
Recreativas y Manuales								
4 a 11	Ludoteca		11 a 15 y 16 a 19					Área verde
55 a +	Manualidad Adulto Pleno				11 a 13	9 a 15 y 16 a 17	9 a 15	Coyotim
3 a +	Manualidad Niños					11 a 13		Coyotim

Nota: Actividades y horarios sujetos a cambios sin previo aviso. (A).