



Gerencia de Deportes y Atención a Usuarios

Día / hora	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Día / hora
06:00	Spinning / Bodegón Dragón Mx / Duela \$ Natación	Spinning / Bodegón Pilates / So. Ejecutivo \$ Natación	Spinning / Bodegón Dragón Mx / Duela \$ Natación	Duatlón / Bodegón / pista Pilates / So. Ejecutivo \$ Natación			06:00
07:00	Zumba / Velódromo Spinning / Bodegón \$ Box (6 años a +) / Bodegón \$ Natación	Zumba / Velódromo Insanity / Cancha de futbolito Spinning / Bodegón Stretching / So. Ejecutivo \$ Natación	Zumba / Velódromo \$ Box (6 años a +) / Bodegón \$ Natación	Zumba / Velódromo Insanity / Cancha de futbolito Duatlón / Bodegón / pista Stretching / So. Ejecutivo \$ Natación	Spinning / Bodegón		07:00
08:00	\$ Baloncesto (12 años a +) / Duela Spinning / Bodegón Lift training / So. Ejecutivo \$ Yoga / Dojo \$ Natación	\$ Baloncesto (12 años a +) / Duela Spinning / Bodegón Hi-low & Step / So. Casa Club Pilates / So. Ejecutivo Ent. Funcional / Gym al aire libre \$ Natación	\$ Baloncesto (12 años a +) / Duela Spinning / Bodegón Zumba Gold / Velódromo Lift training / So. Ejecutivo \$ Yoga / Dojo \$ Natación	\$ Baloncesto (12 años a +) / Duela Spinning / Bodegón Hi-low & Step / So. Casa Club Pilates / So. Ejecutivo Ent. Funcional / Gym al aire libre \$ Natación	Spinning / Bodegón Zumba Gold / Velódromo Lift training / So. Ejecutivo \$ Yoga (8 a 10) / Danzas \$ Natación	Pilates / So. Ejecutivo \$ Natación	08:00
09:00	\$ Baloncesto (12 años a +) / Duela GAP/ Ejecutivo Belly Fitness/ So. Oriental \$ Yoga / Dojo \$ Natación	\$ Baloncesto (12 años a +) / Duela Pilates / So. Ejecutivo Baile sensual / So. Velódromo Calistenia / Gym al aire libre \$ Natación	\$ Baloncesto (12 años a +) / Duela GAP/ Ejecutivo Belly Fitness/ So. Oriental \$ Yoga / Dojo \$ Natación	\$ Baloncesto (12 años a +) / Duela Pilates / So. Ejecutivo Baile sensual / So. Velódromo Spinning / Bodegón Calistenia / Gym al aire libre \$ Natación	Karate do (adultos) / Dojo GAP/ Duela Pilates / So. Ejecutivo \$ Yoga (8 a 10) / Danzas Spinning / Bodegón Ent. Funcional / Gym al aire libre Danzas Polinesias / So. Oriental \$ Natación	GAP/ Duela Stretching / So. Ejecutivo Hi-low & Step / So. Casa Club Spinning / Bodegón \$ Natación	09:00
10:00	Qi Gong / Coyotim Spinning (A.P)/ Bodegón Suspensión / Gym al aire libre Baile de salón / So. Casa Club \$ Natación A.P	Tai ji Quan (A) / So. Danzas \$ Yoga / Dojo Acuaerobic's / Alberca Baile de salón / So. Casa Club \$ Natación A.P	Qi Gong / Coyotim Spinning (A.P)/ Bodegón Suspensión / Gym al aire libre Baile de salón / So. Casa Club \$ Natación A.P	Tai ji Quan (A) / So. Danzas Medicine ball / Ejecutivo \$ Yoga / Dojo Acuaerobic's / Alberca Baile de salón / So. Casa Club \$ Natación A.P	Karate do (adultos) / Dojo Frontenis / Mód. Frontenis Spinning / Bodegón Zumba / Velódromo Hi-low & Step / So. de Casa Club Danzas Polinesias / So. Oriental \$ Natación	Frontenis / Mód. Frontenis Spinning / Bodegón Zumba / Velódromo Funcional / Gym al aire libre \$ Aro, tela y pole / Ejecutivo \$ Aereo Yoga / Gym al aire libre \$ Natación	10:00
11:00	Tai ji Quan (P) / So. Danzas Suspensión / Gym A.L Ludoteca	Tai ji Quan (I) / So. Danzas Baile de salón / So. Casa Club Ludoteca	Tai ji Quan (P) / So. Danzas Meditación de auto sanación / Dojo Suspensión / Gym A.L Baile de salón / So. Casa Club Ludoteca	Tai ji Quan (I) / So. Danzas Ludoteca	Frontenis / Mód. Frontenis Dragón Mx / Duela Teatro / So. de Casa Club Ludoteca \$ Natación A.P \$ Clavados (12 años a +)	Frontenis / Mód. Frontenis Spinning / Bodegón \$ Aro, tela y pole / Ejecutivo \$ Yoga (11 a 13) / Dojo Fit ball / Duela Ludoteca \$ Natación A.P \$ Clavados (12 años a +)	11:00
12:00	Coro / So. Casa Club Ludoteca	Coro / So. Casa Club Ludoteca	Coro / So. Casa Club Ludoteca	Ludoteca	Teatro / So. de Casa Club Ludoteca \$ Clavados (12 años a +)	\$ Yoga (11 a 13) / Dojo Ludoteca \$ Clavados (12 años a +)	12:00
13:00	Coro / So. Casa Club	Coro / So. Casa Club	Coro / So. Casa Club		Baile de salón / So. Casa Club	Baile de salón / So. Casa Club	13:00
14:00	Ludoteca	Ludoteca	Ludoteca	Ludoteca	Baile de salón / So. Casa Club Ludoteca		14:00
15:00	\$ Natación	\$ Natación	\$ Natación	\$ Natación			15:00
16:00	Kung Fu / Dojo \$ Baloncesto (12 años a +) / Duela Fútbolito (3 a 8 años) / C. Fút 7 Calistenia / Gym al aire libre Ludoteca \$ Natación	Tae kwon do / Dojo \$ Baloncesto (12 años a +) / Duela Zumba Gold / Velódromo Lift training / So. Ejecutivo Ludoteca \$ Natación	Frontenis / Mód. Frontenis \$ Baloncesto (5 a 11 años / 12 a +) / Duela Fútbolito (3 a 8 años) / C. Fút 7 Calistenia / Gym al aire libre Danzas Polinesias / So. Oriental Ludoteca \$ Natación	\$ Baloncesto (5 a 11 años / 12 a +) / Duela Lift training / So. Ejecutivo Ludoteca \$ Natación			16:00
17:00	Kung Fu / Dojo Fútbolito (9 a 15 años) / C. Fút 7 Tai ji Quan (P,I,A) / So. Danzas \$ Baloncesto (5 a 11 años / 12 a +) / Duela \$ Box (6 años a +) / Bodegón Insanity / So. Casa Club Spinning / Bodegón \$ Yoga / Ejecutivo Zumba / Velódromo Ludoteca \$ Natación	Tae kwon do / Dojo \$ Baloncesto (5 a 11 años / 12 a +) / Duela Suspensión / Gym A.L Zumba / Velódromo Ludoteca \$ Natación	Kav Maga / Dojo Fútbolito (9 a 15 años) / C. Fút 7 Tai ji Quan (P,I,A) / So. Danzas \$ Baloncesto (5 a 11 años / 12 a +) / Duela Frontenis / Mód. Frontenis \$ Box (6 años a +) / Bodegón Insanity / So. Casa Club Spinning / Bodegón \$ Yoga / Ejecutivo Zumba / Velódromo Danzas Polinesias / So. Oriental Ludoteca \$ Natación	Kung Fu / So. Danzas Tae kwon do / Dojo Suspensión / Gym A.L Dragón MX / So. de Casa Club Zumba / Velódromo Ludoteca \$ Natación			17:00
18:00	Fútbol (juvenil) 13 años a + / Cancha Fút 7 \$ Baloncesto (12 años a +) / Duela Gimnasia Activa (Niños 6 a 8 años) / Duela Muay Thai / Coyotim Spinning / Bodegón GAP/ Velódromo Medicine ball / So. Ejecutivo Ballet (3 a 7 años) / So. Oriental Jazz (12 a 18 años) / So. Danzas Ludoteca \$ Natación	Fútbol (juvenil) 13 años a + / Cancha Fút 7 \$ Baloncesto (12 años a +) / Duela Gimnasia Activa (Niños 6 a 8 años) / Duela Karate do (P) / Dojo Spinning / Bodegón Pilates / So. Ejecutivo Baile de salón (P) / So. Velódromo Danza Folklórica / So. Casa Club Danza Árabe / So. Oriental Ludoteca \$ Natación	Fútbol (juvenil) 13 años a + / Cancha Fút 7 \$ Baloncesto (12 años a +) / Duela Gimnasia Activa (Niños 6 a 8 años) / Duela Muay Thai / Coyotim Spinning / Bodegón GAP/ Velódromo Lift training / So. Ejecutivo Danza Folklórica / So. Oriental Jazz (12 a 18 años) / So. Danzas Ludoteca \$ Natación	Fútbol (juvenil) 13 años a + / Cancha Fút 7 \$ Baloncesto (12 años a +) / Duela Gimnasia Activa (Niños 6 a 8 años) / Duela Muay Thai / Coyotim Spinning / Bodegón Pilates / So. Ejecutivo Baile de salón (P) / So. Velódromo Danza Folklórica / So. Casa Club Danza Árabe / So. Oriental Ludoteca \$ Natación			18:00
19:00	Fútbol (juvenil) / Cancha Fút 7 Gimnasia Activa (Adultos) / Duela Krav Maga / Dojo Ballet (8 a 14 años) / So. Oriental Jazz (12 a 18 años) / So. Danzas Spinning / Bodegón Stretching / So. Ejecutivo \$ Natación	Fútbol (juvenil) / Cancha Fút 7 Gimnasia Activa (Niños 9 a 12 años) / Duela Karate do (adultos) / Dojo Zumba / Velódromo Danza Árabe / So. Oriental Danza Folklórica / So. Casa Club Total fitness / Bodegón \$ Natación	Fútbol (juvenil) / Cancha Fút 7 Gimnasia Activa (Adultos) / Duela Ballet (8 a 14 años) / So. Oriental Jazz (12 a 18 años) / So. Danzas Spinning / Bodegón Stretching / So. Ejecutivo \$ Natación	Fútbol (juvenil) / Cancha Fút 7 Gimnasia Activa (Adultos) / Duela Ballet (8 a 14 años) / So. Oriental Jazz (12 a 18 años) / So. Danzas Danza Árabe / So. Oriental Danza Folklórica / So. Casa Club Total fitness / Bodegón \$ Natación			19:00
20:00	\$ Natación	Zumba / Velódromo	\$ Natación	Zumba / Velódromo			20:00

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