FÍSICO-DEPORTIVO

HORARIO DE ACTIVIDADES

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
06:15	Taichi Chuan (Gimnasio 1) Cycling (Sala cycling) Pongallo (Gimnasio 2)	Funcional (Gimnasio 1) Básquetbol (Gimnasio 1) Cycling (Sala de cycling) Pongallo (Gimnasio 2) Yoga (Sala fitness)	Taichi Chuan (Gimnasio 1) Cycling (Sala cycling) Pongallo (Gimnasio 2)	Funcional (Gimnasio 1) Básquetbol (Gimnasio 1) Cycling (Sala de cycling) Pongallo (Gimnasio 2) Yoga (Sala fitness)	Taichi Chuan (Gimnasio 1) Cycling (Sala cycling) Pongallo (Gimnasio 2)	Box (Sala Fitness)
07:00 07:15	Gim. Básica (Gimnasio 1) Box (Sala de box) Pongallo (Gimnasio 2) Cycling (Sala cycling) Jumping (Sala fitness)	Funcional (Gimnasio 1) Básquetbol (Gimnasio 1) Cycling (Sala de cycling) Pongallo (Gimnasio 2) Ritmos (Sala de baile)	Gim. Básica (Gimnasio 1) Box (Sala de box) Pongallo (Gimnasio 2) Cycling (Sala cycling) Jumping (Sala fitness)	Funcional (Gimnasio 1) Básquetbol (Gimnasio 1) Cycling (Sala de cycling) Pongallo (Gimnasio 2) Ritmos (Sala de baile)	Gim. Básica (Gimnasio 1) Box (Sala de box) Pongallo (Gimnasio 2) Cycling (Sala cycling) Jumping (Sala fitness)	Funcional (Gimnasio 1) Ritmos (Sala fitness)
07:30		Yoga (Sala fitness)		Yoga (Sala fitness)		
08:00	Kickboxing HIIT Pesas Funcional (Sala fitness) Yoga	HIIT Pesas Pilates (Sala de baile)	Kickboxing HIIT Pesas Funcional (Sala fitness) Yoga	HIIT Pesas Pilates (Sala de baile)	Kickboxing HIIT Pesas Funcional (Sala fitness) Yoga	Jumping (Sala fitness) Yoga (Gimnasio 3)
09:00	GAP (Sala fitness) Yoga Taekwondo	Band (Gimnasio 3) Fútbol (Gimnasio 1)	GAP (Sala fitness) Yoga Taekwondo	Band (Gimnasio 3) Fútbol (Gimnasio 1)	GAP (Sala fitness) Yoga Taekwondo	GAP (Sala fitness) Fútbol (Gimnasio 1) Yoga (Gimnasio 3) Danza aérea Ritmos (Sala fitness)
10:00	Pilates (Gimnasio 1) Ritmos (Sala fitness) Taekwondo Taichi chuan (Gimnasio 3)	Bádminton (Gimnasio 1) Pilates (Sala de baile) Ritmos (Sala fitness) Taichi chuan (Gimnasio 3)	Pilates (Gimnasio 1) Ritmos (Sala fitness) Taekwondo Taichi chuan (Gimnasio 3)	Bádminton (Gimnasio 1) Pilates (Sala de baile) Ritmos (Sala fitness) Taichi chuan (Gimnasio 3)	Pilates (Gimnasio 1) Ritmos (Sala fitness) Taekwondo Taichi chuan (Gimnasio 3)	

MÉXICO

LA GUAY ES MÁS DE LO QUE IMAGINAS

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
11:00	Bádminton (Gimnasio 1)	Danza Folklórica (Sala cultural) Bádminton (Gimnasio 1)	Bádminton (Gimnasio 1)	Danza Folklórica (Sala cultural) Bádminton (Gimnasio 1)	Bádminton (Gimnasio 1)	
11:30	Taichi chuan (Gimnasio 3)	Taichi chuan (Gimnasio 3)	Taichi chuan (Gimnasio 3)	Taichi chuan (Gimnasio 3)	Taichi chuan (Gimnasio 3)	
12:00	Bádminton (Gimnasio 1)	Bádminton (Gimnasio 1)	Bádminton (Gimnasio 1)	Bádminton (Gimnasio 1)	Bádminton (Gimnasio 1)	
13:00	Bádminton (Gimnasio 1)	Bádminton (Gimnasio 1)	Bádminton (Gimnasio 1)	Bádminton (Gimnasio 1)	Bádminton (Gimnasio 1)	
14:00	Dance Fitness (Sala fitness)		Dance Fitness (Sala fitness)		Dance Fitness (Sala fitness)	
16:00	Funcional (Sala fitness) Danza aérea	Funcional (Sala fitness)	Funcional (Sala fitness)	Funcional (Sala fitness)	Funcional (Sala fitness) Danza aérea	
17:00	Ritmos (Sala fitness)	Jumping (Sala fitness) Pilates Taekwondo	Ritmos (Sala fitness)	Jumping (Sala fitness) Pilates Taekwondo	Ritmos (Sala fitness)	
18:00	Jumping (Sala fitness) Cycling (Sala cycling) Ráquetbol Squash	GAP (Sala fitness) Cycling (Sala cycling) Tochito (Gimnasio 1)	Jumping (Sala fitness) Cycling (Sala cycling)	GAP (Sala fitness) Cycling (Sala cycling) Tochito (Gimnasio 1)	Jumping (Sala fitness) Cycling (Sala cycling) Ráquetbol Squash	
19:00	Funcional (Sala fitness) Kickboxing (Sala de box) Cycling (Sala cycling) Taekwondo (Gimnasio 3) Fútbol (Gimnasio 1)	Funcional (Gimnasio 3) Yoga (Sala fitness) Pongallo (Gimnasio 1) Cycling (Sala cycling) Básquetbol (Gimnasio 2) Baile de salón (Sala de baile)	Funcional (Gimnasio 3) Kickboxing (Sala de box) Cycling (Sala cycling) Taekwondo (Gimnasio 3) Fútbol (Gimnasio 1)	Funcional (Gimnasio 3) Yoga (Sala fitness) Pongallo (Gimnasio 1) Cycling (Sala cycling) Básquetbol (Gimnasio 2) Baile de salón (Sala de baile)	Funcional (Gimnasio 3) Cycling (Sala cycling) Taekwondo (S. Taekwondo) Básquetbol (Gimnasio 2) Fútbol (Gimnasio 1)	
19:30	Voleibol (Gimnasio 2)		Voleibol (Gimnasio 2)		Voleibol (Gimnasio 2)	

MÉXICO

LA GUAY ES MÁS DE LO QUE IMAGINAS

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
20:00	Bádminton (Gimnasio 1) Voleibol (Gimnasio 2) Kickboxing (Sala de box)	Bádminton (Gimnasio 1) Yoga (Sala fitness) Baile de salón (Sala de baile)	Bádminton (Gimnasio 1) Voleibol (Gimnasio 2) Kickboxing (Sala de box)	Bádminton (Gimnasio 1) Yoga (Sala fitness) Baile de salón (Sala de baile)	Bádminton (Gimnasio 1) Voleibol (Gimnasio 2) Kickboxing (Sala de box)	
21:00	Bádminton (Gimnasio 1) Voleibol (Gimnasio 2)	Bádminton (Gimnasio 1)	Bádminton (Gimnasio 1) Voleibol (Gimnasio 2)	Bádminton (Gimnasio 1)	Bádminton (Gimnasio 1) Voleibol (Gimnasio 2)	

LesMills

Horarios

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
06:00		Body Combat (Gimnasio 3) Body Pump (Sala Funcional)		Body Pump (Sala Funcional) Body Combat (Gimnasio 3)		
07:00	Body Balance (Gimnasio 3)	Body Combat (Sala de baile)		Body Combat (Sala de baile) Body Pump (Sala Funcional)	Body Balance (Gimnasio 3)	Body Balance (Gimnasio 3)
19:00						
20:00				Body Balance (Gimnasio 3)		

ACUÁTICO

HORARIO DE ACTIVIDADES

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
05:30 06:00	Nado Libre Natación para adultos Aguas abiertas Nado Libre	Nado Libre Natación para adultos Aguas abiertas Nado Libre	Nado Libre Natación para adultos Aguas abiertas Nado Libre	Nado Libre Natación para adultos Aguas abiertas Nado Libre	Nado Libre Natación para adultos Aguas abiertas Nado Libre		
07:00 08:00	Natación intens. adultos	Natación intens. adultos	Natación intens. adultos	Natación intens. adultos	Natación intens. adultos	Nado Libre	
08:00 09:00	Nado Libre Asesorías	Nado Libre Asesorías	Nado Libre Asesorías	Nado Libre Asesorías	Nado Libre Asesorías	Nado Libre Asesorías	
09:00 10:00	Nado Libre Asesorías	Nado Libre Asesorías	Nado Libre Asesorías	Nado Libre Asesorías	Nado Libre Asesorías	Aquafitness	
10:00 11:00	Nado Libre Asesorías Natación 3era edad (Alberca 2)	Nado Libre Asesorías Natación 3era edad (Alberca 2)	Nado Libre Asesorías Natación 3era edad (Alberca 2)	Nado Libre Asesorías Natación 3era edad (Alberca 2)	Nado Libre Asesorías Natación 3era edad (Alberca 2)	Programa progresivo de menores	Mantenimiento articular
11:00 12:00	Nado Libre Mantenimiento articular (Alberca 2)	Nado Libre Mantenimiento articular (Alberca 2)	Nado Libre Mantenimiento articular (Alberca 2)	Nado Libre Mantenimiento articular (Alberca 2)	Nado Libre Mantenimiento articular (Alberca 2)	Programa progresivo de menores	Nado libre y familiar
12:00 13:00	Nado Libre Asesorías Aquafitness (Alberca 2)	Nado Libre Asesorías Aquafitness (Alberca 2)	Nado Libre Asesorías Aquafitness (Alberca 2)	Nado Libre Asesorías Aquafitness (Alberca 2)	Nado Libre Asesorías Aquafitness (Alberca 2)	Programa progresivo de menores	Nado libre y familiar
13:00 16:00	Nado Libre Asesorías	Nado Libre Asesorías	Nado Libre Asesorías	Nado Libre Asesorías	Nado Libre Asesorías	Nado libre y familiar	Nado libre y familiar *Cierre de albercas 14:30 h.

MÉXICO

LA GUAY ES MÁS DE LO QUE IMAGINAS

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
16:00 17:00	Programa prog. menores Waterpolo Natación artíst. Nado Libre*	Programa prog. menores Waterpolo Natación artíst. Nado Libre*	Programa prog. menores Waterpolo Natación artíst. Nado Libre*	Programa prog. menores Waterpolo Natación artíst. Nado Libre*	Programa prog. menores Waterpolo Natación artíst. Nado Libre*	Nado libre y familiar	
17:00 18:00	Programa prog. menores Waterpolo Natación artíst. Nado Libre*	Programa prog. menores Waterpolo Natación artíst. Nado Libre*	Programa prog. menores Waterpolo Natación artíst. Nado Libre*	Programa prog. menores Waterpolo Natación artíst. Nado Libre*	Programa prog. menores Waterpolo Natación artíst. Nado Libre*	Nado libre y familiar	
18:00 19:00	Programa prog. menores Waterpolo Natación artíst. Nado Libre*	Programa prog. menores Waterpolo Natación artíst. Nado Libre*	Programa prog. menores Waterpolo Natación artíst. Nado Libre*	Programa prog. menores Waterpolo Natación artíst. Nado Libre*	Programa prog. menores Waterpolo Natación artíst. Nado Libre*	Nado libre y familiar	
19:00 20:00	Natación intensiva para adultos	Natación intensiva para adultos	Natación intensiva para adultos	Natación intensiva para adultos	Natación intensiva para adultos	Nado libre y familiar	
20:00 22:30	Nado Libre Asesorías Nado familiar	Nado Libre Asesorías Nado familiar	Nado Libre Asesorías Nado familiar	Nado Libre Asesorías Nado familiar	Nado Libre Asesorías Nado familiar	Nado libre y familiar *Cierre de albercas 21:30 h.	

***Consultar disponibilidad con el GUARDAVIDAS**

INFANTIL

HORARIO DE ACTIVIDADES

Preescolares

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16:00	Natación	Natación	Natación	Natación	Natación
17:00	Taekwondo (S. Taekwondo) Iniciación deportiva (Gimnasio 2) Gimnasia artística (Gimnasio 3)	Taekwondo (S. Taekwondo) Iniciación deportiva (Gimnasio 2) Gimnasia artística (Gimnasio 3)	Taekwondo (S. Taekwondo) Iniciación deportiva (Gimnasio 2) Gimnasia artística (Gimnasio 3)	Taekwondo (S. Taekwondo) Iniciación deportiva (Gimnasio 2) Gimnasia artística (Gimnasio 3)	Taekwondo (S. Taekwondo) Iniciación deportiva (Gimnasio 2) Gimnasia artística (Gimnasio 3)
18:00	Ludoteca (Sala de menores) Danza Folklórica (Salón cultural) Danza aérea (Gimnasio 2) Jazz (Gimnasio 3)	Ludoteca (Sala de menores) Danza Folklórica (Salón cultural) Danza aérea (Gimnasio 2)	Ludoteca (Sala de menores) Danza Folklórica (Salón cultural) Jazz (Gimnasio 3)	Ludoteca (Sala de menores) Danza Folklórica (Salón cultural) Danza aérea (Gimnasio 2) Jazz (Gimnasio 3)	Ludoteca (Sala de menores) Danza Folklórica (Salón cultural) Jazz (Gimnasio 3)

SÁBADO

10:00	Natación
11:00	Iniciación deportiva (Gimnasio 1) Gimnasia artística (Gimnasio 3) Taekwondo (Sala de box)
12:00	Ballet (Sala de baile) Ludoteca (Sala de menores) Danza Folklórica (Salón cultural) Jazz (Gimnasio 3) Danza aérea (Gimnasio 2)

MENORES A

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16:00	Danza Folklórica (Salón cultural) Ludoteca (Sala de menores) Jazz (Sala de baile) Danza aérea (Gimnasio 2)	Danza Folklórica (Salón cultural) Ludoteca (Sala de menores) Jazz (Sala de baile) Ballet (Sala de baile)	Danza Folklórica (Salón cultural) Ludoteca (Sala de menores) Jazz (Sala de baile)	Danza Folklórica (Salón cultural) Ludoteca (Sala de menores) Jazz (Sala de baile) Ballet (Sala de baile)	Danza Folklórica (Salón cultural) Ludoteca (Sala de menores) Jazz (Sala de baile) Danza aérea (Gimnasio 2)
17:00	Natación	Natación	Natación	Natación	Natación
18:00	Básquetbol (Gimnasio 2) Deportes de raqueta (Gimnasio 1) Taekwondo (Sala Taekwondo) Fútbol (Gimnasio 1) Gimnasia Artística (Gimnasio 3)	Básquetbol (Gimnasio 2) Deportes de raqueta (Gimnasio 1) Taekwondo (Sala Taekwondo) Fútbol (Gimnasio 1) Gimnasia Artística (Gimnasio 3)	Básquetbol (Gimnasio 2) Deportes de raqueta (Gimnasio 1) Taekwondo (Sala Taekwondo) Fútbol (Gimnasio 1) Gimnasia Artística (Gimnasio 3)	Básquetbol (Gimnasio 2) Deportes de raqueta (Gimnasio 1) Taekwondo (Sala Taekwondo) Fútbol (Gimnasio 1) Gimnasia Artística (Gimnasio 3)	Básquetbol (Gimnasio 2) Deportes de raqueta (Gimnasio 1) Taekwondo (Sala Taekwondo) Fútbol (Gimnasio 1) Gimnasia Artística (Gimnasio 3)

SÁBADO

10:00	Ballet (Sala de baile) Ludoteca (Sala de menores) Danza Folklórica (Salón cultural) Danza aérea (Gimnasio 2) Jazz (Gimnasio 3)
11:00	Natación
12:00	Básquetbol (Gimnasio 2) Pongallo (Gimnasio 1) Taekwondo (Sala de box) Fútbol (Gimnasio 3) Gimnasia artística (Gimnasio 3)

MENORES B

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16:00	Básquetbol (Gimnasio 2) Deportes de raqueta (Gimnasio 1) Taekwondo (S. de Taekwondo) Fútbol (Gimnasio 1) Gimnasia artística (Gimnasio 3) Ajedrez	Básquetbol (Gimnasio 2) Deportes de raqueta (Gimnasio 1) Taekwondo (S. de Taekwondo) Fútbol (Gimnasio 1) Gimnasia artística (Gimnasio 3) Ajedrez	Básquetbol (Gimnasio 2) Deportes de raqueta (Gimnasio 1) Taekwondo (S. de Taekwondo) Fútbol (Gimnasio 1) Gimnasia artística (Gimnasio 3) Ajedrez	Básquetbol (Gimnasio 2) Deportes de raqueta (Gimnasio 1) Taekwondo (S. de Taekwondo) Fútbol (Gimnasio 1) Gimnasia artística (Gimnasio 3) Ajedrez	Básquetbol (Gimnasio 2) Deportes de raqueta (Gimnasio 1) Taekwondo (S. de Taekwondo) Fútbol (Gimnasio 1) Gimnasia artística (Gimnasio 3) Ajedrez
17:00	Danza Folklórica (Salón cultural) Ludoteca (Sala de menores) Jazz (Sala de baile)	Danza Folklórica (Salón cultural) Ludoteca (Sala de menores) Jazz (Sala de baile) Ballet (Sala de baile)	Danza Folklórica (Salón cultural) Ludoteca (Sala de menores) Jazz (Sala de baile)	Danza Folklórica (Salón cultural) Ludoteca (Sala de menores) Jazz (Sala de baile) Ballet (Sala de baile)	Danza Folklórica (Salón cultural) Ludoteca (Sala de menores) Jazz (Sala de baile)
18:00	Natación	Natación	Natación	Natación	Natación

SÁBADO

10:00	Básquetbol (Gimnasio 2) Pongallo (Gimnasio 1) Taekwondo (Sala de Taekwondo) Fútbol (Gimnasio 1) Gimnasia artística (Gimnasio 3)
11:00	Ballet (Sala de baile) Danza Folklórica (Salón cultural) Ludoteca (Sala de menores) Jazz (Gimnasio 3) Danza aérea (Gimnasio 2)
18:00	Natación