

## BODY'S, FITNESS Y RPM

### FITNESS CENTER

DÍAS	HORARIOS	ÁREA	NIVEL	PROFESOR
Martes a Viernes	6 a 21:45	GIM.FITNESS	GENERAL	
Sábado	6 a 18	GIM.FITNESS	GENERAL	
Domingo	6 a 17	GIM.FITNESS	GENERAL	

### SPINNING

Miércoles y Viernes	7 a 10	GIM. FITNESS	GENERAL	DAVID
Martes y Jueves	18 a 20	GIM. FITNESS	GENERAL	DAVID
Miércoles	17 a 18	GIM. FITNESS	GENERAL	Debora
Sábado	10 a 12	GIM. FITNESS	GENERAL	DAVID

### BODY STEP

Sábado y Dom	11 a 12	GIM. ESPEJOS	GENERAL	CONNIE
--------------	---------	--------------	---------	--------

### BODY ATTACK

Martes y Jueves	8 a 9	G.TAEKWONDO	GENERAL	APOLO
Mierc y Viernes	7 a 8	G.TAEKWONDO	GENERAL	APOLO
Mierc y Viernes	9 a 10	G.TAEKWONDO	GENERAL	CONNIE
Martes y Jueves	17 a 18	GIM.ESPEJOS	GENERAL	APOLO
Sábado	11 a 12	GIM.ARTISTICA	GENERAL	APOLO

### BODY COMBAT

Martes y Jueves	7 a 8	G.TAEKWONDO	GENERAL	APOLO
Martes y Jueves	18 a 19	ANTERIOR GIM.	GENERAL	APOLO
Mierc y Viernes	8 a 9	G.TAEKWONDO	GENERAL	APOLO
Sábado	12 a 13	GIM.ARTÍSTICA	GENERAL	APOLO

### BODY PUMP

Martes y Jueves	9 a 10	G.TAEKWONDO	GENERAL	CONNIE
Mierc y Viernes	10 a 11	G.TAEKWONDO	GENERAL	CONNIE
Miércoles	18 a 19	G.TAEKWONDO	GENERAL	CONNIE

### BODY RPM

Martes y Jueves	7 a 10	GIM. FITNESS	GENERAL	DEBORA
Miércoles	17 a 18	GIM. FITNESS	GENERAL	DEBORA
Domingo	10 a 12	GIM. FITNESS	GENERAL	DEBORA

### BODY BALANCE

DÍAS	HORARIOS	ÁREA	NIVEL	PROFESOR
Martes y Jueves	8 a 9	GIM.ESPEJOS	GENERAL	PAOLA
Martes y Jueves	18 a 19	GIM.ESPEJOS	GENERAL	PAOLA
Mierc y Viernes	10 a 11	ANTERIOR GIM.	GENERAL	PAOLA
Sábado	11 a 12	ANTERIOR	GENERAL	PAOLA

### BODY VIVE

Martes y Jueves	7 a 8	GIM.ESPEJOS	GENERAL	PAOLA
Mierc y Viernes	9 a 10	GIM.ESPEJOS	GENERAL	PAOLA
Martes y Jueves	17 a 18	ANTERIOR GIM.	GENERAL	PAOLA
Sábado	10 a 11	ANTERIOR	GENERAL	PAOLA

## ACTIVIDADES EN SALONES

### BELLY DANCE

DÍAS	HORARIOS	ÁREA	NIVEL	PROFESOR
Martes y Jueves	10 a 11	ANTERIOR GIM.	GENERAL	MARLEN
Miércoles	17 a 18	ANTERIOR GIM.	GENERAL	MARLEN

### BAILE DE SALÓN

Martes y Jueves	11 a 12	G.TAEKWONDO	PRINC.	RICARDO
Martes y Jueves	12 a 13	G.TAEKWONDO	INTER.	RICARDO
Miércoles	18 a 20	GIM.ESPEJOS	GENERAL	RICARDO
Sábado y Domingo	13 a 14	ANTERIOR GIM.	GENERAL	RICARDO

### ZUMBA

Martes y Jueves	9 a 10	GIM. ESPEJOS	GENERAL	LUIS
Martes y Jueves	19 a 21	GIM. ESPEJOS	GENERAL	LUIS
Mierc y Viernes	10 a 11	GIM. ESPEJOS	GENERAL	LUIS
Miércoles	20 a 21	GIM. ESPEJOS	GENERAL	LUIS
Sábado y Domingo	12 a 14	GIM. ESPEJOS	GENERAL	LUIS

### JAZZ

Mierc y Viernes	11 a 12	GIM.ESPEJOS	Adultos	CARLOS LOYA
Martes- Jueves	16 a 17	GIM.ESPEJOS	Niñas 5-13años	PAOLA

### BALLET

Mierc y Viernes	16 a 17	GIM.ESPEJOS	Niñas 6 +	CARLOS LOYA
-----------------	---------	-------------	-----------	-------------

### GIMNASIA REDUCTIVA

Martes y Jueves	10 a 11	G.TAEKWONDO	GENERAL	CONNIE
Miércoles	19 a 20	G.TAEKWONDO	GENERAL	CONNIE
Sábado y Dom	10 a 11	GIM. ESPEJOS	GENERAL	CONNIE

### ESTANCIA INFANTIL

Martes a Viernes	9:00 A12:00 y 15:00 a 19:00	1 a 5 años	YADIRA
Sábado y Dom	9:00 a15:00	1 a 5 años	YADIRA

### FUTBOL

Martes y Jueves	16 a 17:30	CANCHA FUT.	Prin.5-7,10-12	HEYMO Y JOSE LUIS
Martes y Jueves	17:30 a 19	CANCHA FUT.	Av.7-9,13-17	HEYMO Y JOSE LUIS

### FUTBOL

DÍAS	HORARIOS	ÁREA	NIVEL	PROFESOR
Miércoles	16 a 17:30	CANCHA FUT.	Prin.5-7,10-12	JOSÉ LUIS
Miércoles	17:30 a 19	CANCHA FUT.	Av.7-9,13-17	JOSÉ LUIS HEYMO Y JOSÉ LUIS HEYMO Y JOSÉ LUIS
Sábado	10 a 12	CANCHA FUT.	Prin-Int-Av	
Sábado	12 a 14	CANCHA FUT.	Femenil	JOSÉ LUIS
Liga Dominical	9 a 15	CANCHA FUT.	EQUIPOS	HEYMO
Liga Nocturna	19 a 23 Lun a Jue	CANCHA FUT.		

### YOGA

Martes y Jueves	8 a 9:30	GIM.ARTÍSTICA	GENERAL	GRACIELA
Mierc y Viernes	7 a 8:30	GIM.ARTÍSTICA	GENERAL	CARMEN
Martes y Jueves	19 a 20:30	ANTERIOR GIM.	GENERAL	CARMEN
Sábado	10 a 11	GIM.ARTÍSTICA	GENERAL	JONATHAN

### PILATES

Mierc y Viernes	7 a 8	GIM. ESPEJOS	GENERAL	PAOLA
Miércoles	17 a 18	GIM. ESPEJOS	GENERAL	PAOLA

### AQUAEROBICS

Martes a Viernes	8 a 9	Sábado y Domingo	8 a 9 y 9 a 10	
------------------	-------	------------------	----------------	--

### AEROBICS

Martes a Viernes	8 a 10	ANTERIOR GIM.	GENERAL	RUTH
------------------	--------	---------------	---------	------

### ACTIVIDADES RECREATIVAS

Martes a Viernes	16 a 18	ÁREA VERDE	GENERAL	EDUARDO
Sábado y Domingo	11 a 15	ÁREA VERDE	GENERAL	EDUARDO

### INICIACIÓN DEPORTIVA

Martes y Jueves	16 a 17	ÁREA VERDE	2 Y 3 AÑOS	
Martes y Jueves	17 a 18	ÁREA VERDE	4 Y 5 AÑOS	
Miércoles	16 a 17	ÁREA VERDE	2 Y 3 AÑOS	
Miércoles	17 a 18	ÁREA VERDE	4 Y 5 AÑOS	

### JUEGOS INFANTILES

Martes a Viernes	16 a 18	JUEGOS		
Sábado y Dom	11 a 15	JUEGOS		

Los horarios estan sujetos a cambio de acuerdo a la demanda y aforo de los grupos y disciplinas.

Los horarios estan sujetos a cambio de acuerdo a la demanda y aforo de los grupos y disciplinas.

### BASQUETBOL

DÍAS	HORARIOS	ÁREA	NIVEL	PROFESOR
Martes a Viernes	16 a 17	C.BASQUET	6 a 11 años	GERARDO
Martes a Viernes	17 a 18	C.BASQUET	12 a 13 años	GERARDO
Martes a Viernes	18 a 19	C.BASQUET	14 a 15 años	GERARDO

### GIMNASIA ARTÍSTICA

Martes y Jueves	16 a 17	GIM.ARTÍSTICA	5-6-7-8 años	
Mierc y Viernes	16 a 17	GIM.ARTÍSTICA	5-6-7-8-9 años	
Martes y Jueves	17 a 18	GIM.ARTÍSTICA	8-9-10 Años	RAFA, ALICIA Y LESLIE
Mierc y Viernes	17 a 18	GIM.ARTÍSTICA	7-8-9-10 años	
Martes y Jueves	18 a 20	GIM.ARTÍSTICA	EQUIPOS	
Mierc y Viernes	18 a 19	GIM.ARTÍSTICA	EQUIPOS	

### TAEKWONDO

Mar y Jue	16 a 17	G.TAEKWONDO	Principiantes	J. CARLOS
Mar y Jue	17 a 18	G.TAEKWONDO	Intermedios	J. CARLOS
Mar y Jue	18 a 19	G.TAEKWONDO	Avanzados	J. CARLOS
Mar y Jue	19 a 20	G.TAEKWONDO	Avanzados	J. CARLOS
Mar y Jue	20 a 21	G.TAEKWONDO	Adultos	J. CARLOS
Sab y Dom.	9 a 10	G.TAEKWONDO	Adultos	DAVID
Sab y Dom.	10 a 11	G.TAEKWONDO	Adultos	DAVID
Sab y Dom.	11 a 12	G.TAEKWONDO	Intermedios	DAVID
Sab y Dom.	12 a 13	G.TAEKWONDO	Avanzados	DAVID
Sab y Dom.	13 a 14	G.TAEKWONDO	Principiantes	DAVID

### NATACIÓN

HORARIO	NIVEL	PROFESOR
<b>MARTES Y JUEVES</b>		
8 A 9	ESCUELA ADULTOS	DANIEL CISNEROS
10 A 11	ESCUELA ADULTOS	DANIEL CISNEROS
15 A 16	KINDER	JUDITH RODRIGUEZ
15 A 16	KINDER INTERMEDIO	CARLOS VELASCO
15 A 16	ESCUELA	DANIEL CISNEROS
16 A 17	KINDER	JUDITH RODRIGUEZ
16 A 17	KINDER	GERARDO JUAREZ
16 A 17	KINDER INTERMEDIO	CARLOS VELASCO
16 A 17	KINDER AVANZADO	JULIO CESAR SAENZ
16 A 17	ESCUELA	DANIEL CISNEROS
17 A 18	KINDER	JUDITH RODRIGUEZ
17 A 18	KINDER INTERMEDIO	GERARDO JUAREZ
17 A 18	KINDER AVANZADO	JULIO CESAR SAENZ
17 A 18:30	ESCUELA AVANZADO	DANIEL CISNEROS

### NATACIÓN

HORARIO	NIVEL	PROFESOR
<b>MIÉRCOLES Y VIERNES</b>		
8 A 9	ESCUELA ADULTOS	DANIEL CISNEROS
10 A 11	ESCUELA ADULTOS	DANIEL CISNEROS
15 A 16	KINDER	JUDITH RODRIGUEZ
15 A 16	KINDER INTERMEDIO	CARLOS VELASCO
15 A 16	ESCUELA	DANIEL CISNEROS
16 A 17	KINDER	JUDITH RODRIGUEZ
16 A 17	KINDER	GERARDO JUAREZ
16 A 17	KINDER INTERMEDIO	CARLOS VELASCO
16 A 17	KINDER AVANZADO	JULIO CESAR SAENZ
16 A 17	ESCUELA AVANZADO	DANIEL CISNEROS
17 A 18	KINDER	JUDITH RODRIGUEZ
17 A 18	KINDER INTERMEDIO	GERARDO JUAREZ
17 A 18	KINDER AVANZADO	JULIO CESAR SAENZ
17 A 18	ESCUELA AVANZADO	DANIEL CISNEROS

### SÁBADO Y DOMINGO

10 A 11	KINDER	JUDITH RODRÍGUEZ
10 A 11	KINDER INTERMEDIO	ARTURO
10 A 11	ESCUELA	CARLOS VELASCO
10 A 11	ESCUELA ADULTOS	DANIEL CISNEROS
11 A 12	KINDER	JUDITH RODRIGUEZ
11 A 12	KINDER INTERMEDIO	ARTURO
11 A 12	ESCUELA AVAZADO	CARLOS VELASCO
11 A 12	ESCUELA ADULTOS	DANIEL CISNEROS
12 A 13	MAMA CON BEBE	JUDITH RODRÍGUEZ

### PRE - EQUIPO

17 A 19	MARTES A VIERNES	CARLOS VELASCO
---------	------------------	----------------

### EQUIPO

15 A 19	MARTES A VIERNES	RICARDO
15 A 19	MARTES A VIERNES	JULIO FUENTES
16 A 21	MARTES A VIERNES	MARCO HERNÁNDEZ

### MASTERS

6.00-10.00	MARTES A DOMINGO	ROGELIO NAVA
------------	------------------	--------------

### HORARIO DE TENIS

#### ACADEMIA PARA NIÑOS \$650 X TRIMESTRE

DÍAS	HORARIO	NIVEL
LUNES Y MIÉRCOLES	16:00 a 17:00	PRIN-INT-AV.
LUNES Y MIÉRCOLES	17:00 a 18:00	PRIN-INT-AV.
MARTES Y JUEVES	16:00 a 17:00	PRIN-INT-AV.
MARTES Y JUEVES	17:00 a 18:00	PRIN-INT-AV.
SÁBADO Y DOMINGO	10:00 a 11:00	PRINCIPIANTES K.
SÁBADO Y DOMINGO	10:00 a 11:00	INTERMEDIOS

#### ACADEMIA PARA SEÑORAS \$650 X TRIMESTRE

LUNES Y MIÉRCOLES	16:00 a 17:00	PRINCIPIANTES
MARTES Y JUEVES	16:00 a 17:00	INTERMEDIAS
MARTES Y JUEVES	10:00 a 11:00	PRINC-INT
LUNES Y MIÉRCOLES	17:00 a 18:00	PRIN.-AVAN.
MARTES Y JUEVES	17:00 a 18:00	AVANZADAS
LUNES	10:00 a 12:00	AVANDADAS

#### ACADEMIA PARA ADULTOS MIXTA \$650 X BIMESTRE

VIERNES	7:00 a 9:00	SEÑORES AVANZADOS
SÁBADO Y DOMINGO	9:00 a 11:00	PRINCIPIANTES
SÁBADO Y DOMINGO	9:00 a 11:00	INTERMEDIOS
SÁBADO Y DOMINGO	9:00 a 11:00	AVANZADOS

#### PRE-EQUIPO Y EQUIPO (2 DÍAS A LA SEMANA) \$840 X MES

LUNES A VIERNES	16:00 a 19:00	PRE-EQUIPO Y EQUIPO
-----------------	---------------	---------------------

# ACTIVIDADES

## ENERO - MARZO

clubcasablanca  
san ángel