

HORARIOS

Acuaerobicos	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Rosy Villagran Hernández	9:00 a 10:00 am		✓	✓	✓	✓			Mixto	12 y mayores
Rosy Villagran Hernández	19:00 a 20:00 hrs			✓	✓	✓			Mixto	12 y mayores
Aeróbicos (Activacion Fisica)	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Reductivo	16:00 a 17:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixto	15 y mayores
Yolanda Ibañen Porras	17:00 a 18:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixto	15 y mayores
Entrenamiento funcional	08:00 a 09:00 am		✓	✓	✓	✓			Mixto	15 y mayores
Rosa Villagran Hernández	18:00 a 19:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixto	15 y mayores
Jazz - Hip hop	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Ana Nevarez	16:00 a 17:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Principiantes e Intermedias	4 a 10 años
	17:00 a 18:00 hrs		✓		✓				Avanzadas	6 a 14 años
Boxeo	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
L.E.F Juan Pedro Rubio Mata	18:00 a 19:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixto	8 a 14 años
Entrenamiento funcional	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Rosa Villagran	08:00 a 09:00 am		✓	✓	✓	✓			Mixto	15 y mayores
Espacio Infantil	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom		
Armida Castro Moreno	08:00 a 12:00 hrs		✓	✓	✓	✓				1.2 años a 2 años
	16:00 a 19:00 hrs		✓	✓	✓	✓				1.5 años a 3.5 años
Karate Do	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Sensei José Guadalupe Aviña García	16:00 a 17:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Principiantes	4 a 6 años
	17:00 a 18:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Princ. Inter	6 a 12 años
	18:00 a 19:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Avanzados	10 y jóvenes
Natación	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Sheila Rodriguez Roberto Ortiz	06:00 a 09:30 am		✓	✓	✓	✓			Mixto	Adultos
Anayeli, Sheila, Pablo, Roberto	16:00 a 19:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Niños Mixtos	3.5 a 14 años
Pablo Silva Escalante	17:00 a 19:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Pre Equipo	4 a 14 años
Sheila Rodriguez Hernández	16:00 a 17:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixto	Adultos
Nicolas Torres Y Roberto Ortiz	16:00 a 19:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Equipo Juvenil	8 a 18 años
	08:00 a 10:00 am						✓	✓	Equipo Juvenil	8 a 18 años
Pablo Silva Escalante	19:00 a 21:00 hrs		✓	✓	✓				Triatlón y adultos	16 y mayores
Pesas	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Manuel Soto Hermosillo	07:00 am a 12:00		✓	✓	✓	✓			Mixto	15 y mayores
Juan Pedro Rubio Mata	10:00 a 18:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixto	15 y mayores
	07:00 a 18:00 hrs	✓							Mixto	15 y mayores
Javier Soto Hermosillo	13:00 a 20:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixto	15 y mayores
Luis Balderrama Moreno	20:00 a 22:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixto	15 y mayores
	16:00 a 22:00 hrs						✓		Mixto	15 y mayores
	12:00 a 18:00 hrs							✓	Mixto	15 y mayores
Juan Jose Melendez Pérez	07:00 a 16:00 hrs						✓		Mixto	15 y mayores
	07:00 a 12:00 hrs							✓	Mixto	15 y mayores
Crossfit	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Yevgeni Aguirre Castañeda	06:30 a 07:30 am		✓	✓	✓	✓			Mixto	15 y mayores
	06:00 a 07:00 am						✓		Mixto	15 y mayores
Preescolar	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Ruth E./Karina E.	16:00 a 19:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Niños Mixto	3.5 años a 6 años
*Menores de Tres y medio años; los niños serán aceptados previa valoración de instructores y respetando el Reglamento Interior.										
Cardio Jump	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Anayeli Andrade	19:00 a 20:00 hrs		✓	✓					Mixto	15 Y mayores
Danza Arabe	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Lolis Mendoza	09:30 a 10:30 am		✓		✓				Mixto	15 y mayores
Pilates	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Gaby Guadian Ontiveros	18:00 a 19:00 hrs		✓	✓	✓				Mixto	12 y mayores
	08:00 a 09:00 am		✓	✓	✓				Mixto	12 y mayores
Mirsa Cano Olivas	09:00 a 10:00 am		✓	✓	✓	✓			Mixto	13 y mayores
Pintura y Dibujo	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Rosy Villagran Hernández	10:00 a 13:00 hrs						✓		Mixto	Familiar de 4 a 50
Rosy Villagran Hernández	17:00 a 18:00 hrs			✓		✓			Mixto	Familiar de 4 a 50
Racquetbol	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Javier Moreno, Alan Natera, Ernesto Ochoa, Aron Marquez	16:00 a 17:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Principiantes	4 a 11 años
	17:00 a 18:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Intermedios	12 a 14 años
	18:00 a 19:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Equipo	14 y 15 años
	11:00am a 13:00							✓		
Ritmos Latinos	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Miguel Olivas	10:30 a 11:30 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixto	12 y mayores
Jesus Gastelum	19:00 a 20:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixto	12 y mayores
Spinning	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Enrique Aguiñaga Aldama	17:00 a 18:00 hrs		✓	✓					Mixto	15 y mayores
Viridiana Prado	18:00 a 19:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixto	16 y mayores

Vicky Carrillo Montejano	06:00 a 07:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixto	15 y mayores
	07:00 a 08:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixto	15 y mayores
	10:00 a 11:00 hrs							✓	Mixto	15 y mayores
Martín Sánchez Orozco	08:00 a 09:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixto	15 y mayores
	09:00 a 10:00 hrs								Mixto	15 y mayores
Tenis	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Clase Mixta Adultos	07:00 a 08:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixta	Adultos
Clase Damas Angel, Meny, Rodrigo	09:00 a 10:30 hrs		✓	✓	✓	✓			Damas	Adultos
Clase Mixta Adultos	19:00 a 20:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixta	Adultos
Clase Mixta Adultos	12:00 a 13:00 hrs						✓		Mixta	Adultos
	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Instructores	
Kinder Tenis	16:00 a 17:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Sara Hernandez	4 A 7 Años
Principiantes Niños	16:00 a 17:30 hrs		✓	✓	✓	✓			Jimena Martinez	
Intermedios Niños	16:00 a 17:30 hrs		✓	✓	✓	✓			Angel Martinez	
Avanzados Niños	17:30 a 19:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Angel Martinez	
Alto Rendimiento	16:00 a 19:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Alex Sanchez	Hector Perez
Academia de Tenis	16:00 a 19:00 hrs		✓	✓	✓	✓				
	10:00 a 12:00 hrs						✓			
Mixta Mayores	18:00 a 19:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Sara Hernandez	
Avanzados Mayores	16:00 a 18:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Rodrigo y David	
Equipo	17:00 a 19:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Rodrigo y David	
	10:00 a 12:00 hrs						✓		Rodrigo	
Mixta Mayores	10:30 a 12:00 hrs						✓		Angel y Meny	
Mixta Adultos	12:00 a 13:00 hrs						✓		Rodrigo Regalado	
Intermedios Niños	16:00 a 17:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Manuel Ramirez	
	10:00 a 12:00 hrs						✓		Manuel Ramirez	
Principiantes Intermedios	16:00 a 17:30 hrs		✓	✓	✓	✓			Jorge Hernandez	
Yoga	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Luly Lem Mata	08:00 a 10:00 am						✓		Mixto	15 y mayores
	18:00 a 20:00 hrs		✓		✓				Mixto	16 y mayores
Sergio Aguirre Alvarado	07:30 a 9:00 am		✓	✓	✓				Mixto	15 y mayores
	17:00 a 18:30 hrs		✓		✓				Mixto	15 y mayores
Zumba	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Hernández Martínez María del Rosario	09:00 a 10:00 am		✓		✓				Mixto	12 y mayores
Armando Arciniiega	19:00 a 20:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixto	12 y mayores
Ana Tapia	16:00 a 17:00 hrs		✓	✓	✓				Mixto	12 y mayores
Ana Tapia	10:30 a 11:30 hrs						✓			
Fútbol	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Manuel Orpineda	17:00 a 19:00 hrs		✓	✓	✓	✓			Mixto	6 en adelante
Gimnasia Olimpica	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
David Grajeda	16:00 a 18:00 hrs			✓	✓				Mixto	6 años a 16 años
Workout	Horario	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Categoría:	Edad
Mike Olivas	16:00 a 17:00 hrs			✓					Mixto	12 y mayores
	17:00 a 18:00 hrs		✓		✓				Mixto	12 y mayores
	11:00 a 12:00 hrs						✓		Mixto	12 y mayores
	18:00 a 19:00 hrs					✓			Mixto	12 y mayores

Horario de Servicio del Club:

Lunes: 06:00 a 11:00 hrs - Únicamente vestidores, regaderas, vapor y sauna. Areas deportivas y recreativas cerradas.

Martes a Sábado: 06:00 a 21:00 hrs; Domingo 07:00 a 18:00 hrs

Horario de Servicio del Sauna (Damas y Caballeros):

Lunes: 06:00 a 10:45 hrs.

Mar a Jue: 06:00 a 12:45 hrs; 13:45 a 15:45 hrs; 16:45 a 20:45 hrs.

Viernes: 06:00 a 12:45 hrs; 16:45 a 20:45 hrs.

Sábado: 06:00 a 20:45 hrs.

Domingo: 07:00 a 17:45 hrs.

Horario de Servicio del Vapor (Damas y Caballeros):

Lunes: 06:00 a 11:00 hrs.

Martes a Viernes: 06:00 a 11:00 hrs y 18:00 a 21.00 hrs.

Sábado: 06:00 a 20:45 hrs.

Domingo: 07:00 a 18:00 hrs.