

HORARIOS DE ACTIVIDADES - 2024

www.lahaciendaresort.mx

ACTIVIDAD SOLO PARA DAMAS <i>Salón A ubicado en vestidor de damas</i>	ACTIVIDAD PARA ADOLESCENTES, JÓVENES Y ADULTOS <i>(A partir de 12 años de edad)</i>	CLASES PARA NIÑOS	ACTIVIDAD PARA JÓVENES Y ADULTOS <i>(14 años en adelante)</i>
--	---	-------------------	--

SALÓN A		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6.00 A 8.00	STRECHING	GABY	PILATES	GABY	PILATES	GABY	PILATES
7.00 A 8.00							
8.00 A 9.00			GINNASIA REDUCTIV/	GABY	GINNASIA REDUCTIV,	GABY	GINNASIA REDUCTI
18.00 A 19.30			YOGA	SOFÍA	YOGA	SOFIA	
19.00 A 20.00	ZUMBA	PILAR		ZUMBA	PILAR		

SALÓN B		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7.00 A 10.00	ZUMBA/PILATES	MARTHA		ZUMBA/PILATES	MARTHA		
9.00 A 10.00			BODY WORKOUT	OSCAR	BODY WORKOUT	OSCAR	
10.00 A 11.00			AEROSTEP	CARLOS	AEROSTEP	CARLOS	
11.00 A 12.30			YOGA (ADULTOS)	SOFIA	YOGA (ADULTOS)	SOFIA	
16.00 A 18.00	YOGA (ADOLESCENTES)	SOFÍA	TAE KWON DO	RAQUEL	YOGA (ADOLESCENTES)	SOFÍA	TAE KWON DO
17.00 A 18.00			BAQUETAS	CARLOS	BAQUETAS	CARLOS	
18.00 A 19.00	D FOLKLORICA (PRIN)	JOSE LUIS		D FOLKLORICA (INT)	JOSE LUIS		

SALÓN C		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.00 A 10.00			BAILE LATINO	OSCAR	BAILE LATINO	OSCAR	BODY WORKOUT
9.00 A 11.00							OSCAR
9.30 A 11.00	YOGA (ADULTOS)	SOFIA		YOGA (ADULTOS)	SOFIA		BAILE SALÓN
10.00 A 11.00			BODY JAM	OSCAR	BODY JAM	OSCAR	BODY COMBAT
11.00 A 12.30							OSCAR
11.00 A 13.00			TAI-CHI	CARLOS Q	TAI-CHI	CARLOS Q	AQUA PILATES
17.00 A 18.00	BODY COMBAT	OSCAR		BODY COMBAT	OSCAR		GABY
18.00 A 19.00	CXW WIRX	OSCAR		CXW WIRX	OSCAR		

SALÓN D		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16.00 A 19.00			BALLET	PAOLA	BALLET	PAOLA	

BIKE		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7.00 A 8.00	SPINNING	CARLOS		SPINNING	MA TERESA		
8.00 A 9.00			SPINNING	MA TERESA	SPINNING	MA TERESA	
9.00 A 10.00			SPINNING	MA TERESA			
10.00 A 11.00			SPINNING	MA TERESA	SPINNING	MA TERESA	SPINNING
17.00 A 18.00	SPINNING	CARLOS		SPINNING	MA TERESA		CARLOS
18.00 A 19.00			SPINNING	CARLOS	SPINNING	MA TERESA	CARLOS

NATACIÓN		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6.05 A 8.00				AQUA PILATES	GABY		
12.00 A 13.00	AQUA FITNESS	EDITH	AQUA FITNESS	EDITH	AQUA FITNESS	EDITH	

DEBIDO AL AFORO, LES PEDIMOS CONFIRMAR SU ASISTENCIA 24 HRS ANTES CON LA PROFA. TERE

IMPORTANTE: ES OBLIGATORIO RELIZAR UNA EVALUACIÓN PREVIA DE NADO PARA LA ASIGNACIÓN DE HORARIO Y DÍA. (LA FRECUENCIA DEPENDE DEL NIVEL DE NADO Y EDAD). PARA LAS EDADES DE 3 AÑOS (DURACIÓN DE 30 MINUTOS). SE TIENE CUPO LIMITADO DE 3 NIÑOS POR CADA MEDIA HORA.

BASQUETBOL		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16.00 A 17.00	BASQUETBOL	OSWALDO					
17.00 A 18.00	BASQUETBOL	OSWALDO					
18.00 A 19.00	BASQUETBOL	OSWALDO					

FUTBOL		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16.00 A 17.00			FUTBOL	OSWALDO	FUTBOL	OSWALDO	
17.00 A 18.00			FUTBOL	OSWALDO	FUTBOL	OSWALDO	
18.00 A 19.00			FUTBOL	OSWALDO	FUTBOL	OSWALDO	

GYM		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

VOLEIBOL		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

LOS HORARIOS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO. ES OBLIGATORIO CUMPLIR CON LAS NORMAS SEÑALADAS PARA CADA ACTIVIDAD, OMITIRLAS ES MOTIVO DE SANCIÓN

Horarios de Apertura del Club y otras áreas.

Domingos: 6:00 a 19:00 hrs. Alberca 6:00 a 18:15 Regaderas 6:00 a 18:30hrs
Martes a Sábado 6:00 a 21:00 hrs. Alberca 6:00 a 20:15 hrs. Regaderas 6:00 a 20:30hrs

