

# OFERTA DEPORTIVA

## DISCIPLINAS

BAILE	2
BÁSQUETBOL	3
FRONTENIS	4
FÚTBOL	5
GIMNASIA RÍTMICA	6
GOLF	7
MOVILIDAD FUNCIONAL	8
NATACIÓN	9
PÁDEL	11
SÓFTBOL	12
SQUASH	13
TAEKWONDO	14
TENIS	15
VOLEIBOL	16

## FITNESS

CONCENTRADO CLASES FITNESS	17
BALANCE	18
BOX	19
COMBAT	20
CROSSFIT	21
CX-WORK	22
PILATES	23
POWER-JUMP	24
PRANAYAMA	25
PUMP	26
RMP Y SPINIING	27
STEP	28
TRX	29
YOGA	30
ZUMBA	31

## GIMNASIO

CARDIO Y PESAS	32
FUNCIONAL	33

## HEALTH SPORT

KINESIOLOGÍA	34
NUTRICIÓN	35

El baile es una manera emocionante y social de ejercitar su cuerpo. Bailar ejercita su corazón y ayuda a fortalecer huesos y músculos. Y dado que bailar es tan divertido, puede incluso olvidar que está haciendo ejercicio.


## CATEGORÍAS

NOMBRE	EDADES	GRUPO	HORARIOS	\$ COSTO
BAILE KIDS	De 3 a 10 años	A	Martes y Jueves de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	SIN COSTO
HIP HOP	De 10 años y más	B	Martes y Jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	SIN COSTO
ZUMBA ADULTOS	Jóvenes y Adultos	C	Martes y Jueves de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	SIN COSTO

 **DIRECTOR:** Ma. De Lourdes Medrano Ibarra

 **INSTRUCTORES:** Jessica Flores Chávez

**CONTACTO:**  [fitness@campestreags.com](mailto:fitness@campestreags.com)

 449-914-11-57 Ext. 111

Diciplina que mejora las capacidades físicas y coordinativas, mejora la salud, ayuda la buena circulación sanguínea, capacidad pulmonar y limpieza de las vías respiratorias. Mayor desarrollo de estatura, masa muscular, reflejos y agilidad.

CATEGORÍAS	GRUPO	HORARIOS		\$ COSTO
Motrocidad (-2017)	Mixto	Lunes y Miércoles de 4:30 p.m. a 5:10 p.m.	Icsef Bárcenas	\$600 mxn, semestrales
2016- 2015	Mixto	Lunes y Miercoles de 5:10 p.m a 6:40 p.m.	Icsef Bárcenas	\$600 mxn, semestrales
2014-2013	Mixto	Lunes y Miércoles de 4:30 p.m. a 6:00 p.m.	Cesar Díaz	\$600 mxn, semestrales
2012-2011	Mixto	Lunes y Miércoles de 4:30 p.m. a 6:00 p.m.	Cesar Díaz	\$600 mxn, semestrales
2010-2009	Varonil	Martes, Miércoles y Jueves 4:30 p.m. a 6:00 p.m.	Eduardo Guardado	\$600 mxn, semestrales
2008-2007	Varonil	Lunes , Miércoles y Jueves de 4:30 p.m. a 6:00 p.m.	Eduardo Guardado	\$600 mxn, semestrales
2010-2008	Femenil	Lunes y Miércoles de 6:00 p.m. a 7:30 p.m.	Cesar Díaz	\$600 mxn, semestrales
Libre Femenil		Lunes y Miércoles de 6:00 p.m. a 7:30 p.m.	Eduardo Guardado	\$600 mxn, semestrales
Libre Varonil		Martes y Jueves de 7:00 p.m. a 8:30 p.m.	Eduardo Guardado	\$600 mxn, semestrales



**DIRECTOR:**



**INSTRUCTORES:**

**CONTACTO:**




El frontón es un deporte muy completo, ejercitas todo el cuerpo, trabajas equilibrio y sobretodo coordinación y resistencia física.


## CATEGORÍAS

NOMBRE	EADADES	HORARIOS				\$ COSTO
		GRUPO		GRUPO		
Iniciación	5 a 10 años	A	Lunes a viernes de 4:00 p.m. a 5:00 p.m	B	Lunes a viernes de 5:00 p.m. a 6:00 p.m	\$600 mxn, semestrales
Intermedios	10 a 18 años	A	Lunes a viernes de 6:00 p.m. a 7:00 p.m			\$600 mxn, semestrales
Femenil	(+ 18 años)	A	Lunes a viernes de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.			\$600 mxn, semestrales
Adultos avanzados	(+ 18 años)	A	Lunes, martes, jueves y viernes de 7:00 p.m. a 8:00 p.m.			\$600 mxn, semestrales

 **DIRECTOR:** Arturo F Rodriguez Faisal

 **INSTRUCTORES:** Antonio Muñoz y Dulce Figueroa

**CONTACTO:**  frontenis@campestreags.com

 449-914-11-57 Ext. 144

Es una disciplina que aumenta la potencia muscular en las piernas, estimulando la coordinación motora, aumenta la densidad ósea, así como la oxigenación en la sangre y mejora tu visión periférica.

## CATEGORÍAS

NOMBRE	GENERACIÓN	HORARIOS		\$ COSTO		
		GRUPO	GRUPO			
FEMENIL MENOR	(2008-2012)	A	Lunes y miércoles de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	B	Martes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	\$600 mxn, semestrales
VARONIL 2006-2007	(2006-2007)	A	Lunes y miércoles de 5:00 p.m. a 7:00 p.m.			\$600 mxn, semestrales
VARONIL 2008-2009	(2008-2009)			B	Martes y jueves de 5:00 p.m. a 6:30 p.m.	\$600 mxn, semestrales
VARONIL 2010-2011	(2010-2011)			B	Martes y jueves de 5:00 p.m. a 6:30 p.m.	\$600 mxn, semestrales
VARONIL 2012-2013	(2012-2013)	A	Lunes y miércoles de 4:30 p.m. a 6:00 p.m.			\$600 mxn, semestrales
VARONIL 2014-2015	(2014-2015)	A	Lunes y miércoles de 4:30 p.m. a 6:00 p.m.			\$600 mxn, semestrales
VARONIL 2016-2017	(2016-2017)	A	Martes y jueves de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	B	Martes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	\$600 mxn, semestrales
VARONIL 2018-2019	(2018-2019)	A	Lunes y miercoles de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	B	Lunes y miercoles de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	\$600 mxn, semestrales


## JUEGOS


Para las categorías que están en liga, los días de partido son los sábados, con horario variable por la mañana


## TORNEO FUT 7

Se lleva a cabo un torneo de fut 7 en el club, los días de partido son martes o miércoles entre 8:00 p.m. y 11:00 p.m.

 **DIRECTOR:** Armando Quiñones

 **INSTRUCTORES:** Fernando, Cristóbal, Sergio, Guadalupe


**CONTACTO:**  futbol@campestreags.com

 449-914-11-57 Ext. 155


La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta.


## CATEGORÍAS

NOMBRE	EDADES	GRUPO	HORARIOS	\$ COSTO
NIÑAS	3 a 6 años	A	Lunes y miércoles de 4:00 p.m. a 5:00 p.m. Martes y jueves de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	\$ 900 semestrales
NIÑAS	6 a 15 años	B	Lunes y miércoles de 5:00 p.m. a 6:00 p.m. Martes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	\$ 900 semestrales
NIÑAS	SELECCIÓN	A	Martes y jueves de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	\$ 900 semestrales
NIÑAS	SELECCIÓN	B	Viernes de 4:00 p.m a 6:00 p.m	\$ 900 semestrales
NIÑAS	SELECCIÓN	C	Sábados de 9:00 a.m. a 12:00 p.m.	\$ 900 semestrales

 **DIRECTOR:** María de Lourdes Medrano Ibarra

**INSTRUCTORES:**  Susana y Sara


**CONTACTO:**  [fitness@campestreags.com](mailto:fitness@campestreags.com)


 449-914-11-57 Ext. 111

Una buena terapia antiestrés que mejora tu musculatura, flexibilidad y articulaciones, desarrollando tu capacidad de concentración y salud cardiovascular.


## CATEGORÍAS

NOMBRE	EDADES		HORARIOS		\$ COSTO
		GRUPO		GRUPO	
Damas	(+18 años)	A	Martes y viernes de 9:00 a.m. a 10:30 a.m.		Sin costo
Caballeros	(+18 años)	A	Miércoles y viernes de 7:30 a.m. a 9:00 a.m.	(Cupo 15 lugares)	\$ 500 mxn, c/8 clases
Academia Inf-juvenil (equipo de gira)	5 a 17 años	A	Martes y jueves de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.		\$ 1,125 mxn, semestrales
Academia Inf-juvenil (desarrollo)	5 a 17 años	A	Martes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.		\$ 1,125 mxn, semestrales
Kinder Golf	3 a 5 años	A	Sábados de 11:00 a.m. a 11:45 a.m.		\$ 750 mxn, c/8 clases

 **DIRECTOR:** Elías Barrón Chávez

 **INSTRUCTORES:** Leonardo, Daniel, Víctor, Ramón y César.

**CONTACTO:**  [golf@campestreags.com](mailto:golf@campestreags.com)


 449-914-11-57 Ext. 147

DÍAS	HORARIOS	\$ COSTO
LUNES Y MIÉRCOLES	11:00 a.m. A 2:00 p.m.	SIN COSTO
MARTES Y JUEVES	11:00 a.m. A 1:00 p.m.	SIN COSTO

 **DIRECTOR:** Francisco Rigal Borroto

 **INSTRUCTOR:** Laura Hernandez

**CONTACTO:**  [deportes@campestreags.com](mailto:deportes@campestreags.com)

 449-914-11-57 Ext. 123



Uno de los ejercicios mas completos, te mantiene en forma, ayuda a fortalecer tus músculos, retrasa la etapa de envejecimiento y aumenta la coordinación motriz

## CATEGORÍAS

NOMBRE	EADAES	HORARIOS				\$ COSTO
		GRUPO		GRUPO		
ESTIMULACIÓN TEMPRANA	8 meses a 2 años	A	Lunes y jueves de 4:00 p.m. a 4:30 p.m.	B	Lunes y jueves de 4:30 p.m. a 5:00 p.m.	\$500 mxn, semestrales
		C	Martes y viernes de 4:00 p.m. a 4:30 p.m.	D	Martes y viernes de 4:30 p.m. a 5:00 p.m.	
		E	Miércoles de 4:00pm a 4:30 p.m. y sábados 10:00 a.m. a 10:30 a.m.	F	Miércoles de 4:30 p.m. a 5:00 p.m. y sábados 10:30 a.m. a 11:00 a.m.	
		G	Miércoles 5:00pm a 5:30 p.m. y sábados 11:00 a.m. a 11:30 a.m.	H	Miércoles 5:30pm a 6:00 p.m. y sábados 11:30 a.m. a 12:00 p.m.	
BEBÉ 1	A partir de 2 años	A	Lunes y jueves de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	B	Lunes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	\$1,000 mxn, semestrales
		C	Lunes y jueves de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	D	Martes y viernes de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	
		E	Martes y viernes de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	F	Miércoles de 4:00 p.m. a 5:00 pm y Sábados 10:00 a.m. a 11:00 a.m.	
		G	Miércoles de 5:00 p.m. a 6:00 pm y Sábados 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	H	Miércoles de 6:00 p.m. a 7:00 pm y Sábados 12:00 p.m. a 1:00 p.m.	
BEBÉ 2	A partir de 2 años	A	Lunes y jueves de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	B	Lunes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	\$1,000 mxn, semestrales
		C	Lunes y jueves de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	D	Martes y viernes de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	
		E	Martes y viernes de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	F	Martes y viernes de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	
		G	Miércoles de 4:00 p.m. a 5:00 pm y Sábados 10:00 a.m. a 11:00 p.m.	H	Miércoles de 5:00 p.m. a 6:00 pm y Sábados 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	
		I	Miércoles de 6:00 p.m. a 7:00 pm y Sábados 12:00 a.m. a 1:00 p.m.			
PRINCIPIANTE 1	A partir de 2 años	A	Lunes y jueves de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	B	Lunes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	\$1,000 mxn, semestrales
		C	Lunes y jueves de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	D	Martes y viernes de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	
		E	Martes y viernes de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	F	Martes y viernes de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	
		G	Miércoles de 4:00 p.m. a 5:00 pm y Sábados 10:00 a.m. a 11:00 p.m.	H	Miércoles de 5:00 p.m. a 6:00 pm y Sábados 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	
		I	Miércoles de 6:00 p.m. a 7:00 pm y Sábados 12:00 a.m. a 1:00 p.m.			
PRINCIPIANTE 2	A partir de 2 años	A	Lunes y jueves de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	B	Lunes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	\$1,000 mxn, semestrales
		C	Lunes y jueves de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	D	Martes y viernes de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	
		E	Martes y viernes de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	F	Martes y viernes de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	
		G	Miércoles de 4:00 p.m. a 5:00 pm y Sábados 10:00 a.m. a 11:00 p.m.	H	Miércoles de 5:00 p.m. a 6:00 pm y Sábados 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	
		I	Miércoles de 6:00 p.m. a 7:00 pm y Sábados 12:00 a.m. a 1:00 p.m.			
PRINCIPIANTE 3	A partir de 2 años	A	Lunes y jueves de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	B	Lunes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	\$1,000 mxn, semestrales
		C	Lunes y jueves de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	D	Martes y viernes de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	
		E	Martes y viernes de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	F	Martes y viernes de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	
		G	Miércoles de 4:00 p.m. a 5:00 pm y Sábados 10:00 a.m. a 11:00 p.m.	H	Miércoles de 5:00 p.m. a 6:00 pm y Sábados 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	
		I	Miércoles de 6:00 p.m. a 7:00 pm y Sábados 12:00 a.m. a 1:00 p.m.			

**DIRECTOR:** Francisco Rigal

**INSTRUCTORES:** Luis Enrique, Fermín, Julio, Mario, Rafael, Adriana, Meztli, Xóchitl, Miriam, Elizabeth, Patricia, Sandra, Marisol y Yolanda.

**CONTACTO:** natacion@campestreags.com


449-914-11-57 Ext. 123

Uno de los ejercicios mas completos, te mantiene en forma, ayuda a fortalecer tus músculos, retrasa la etapa de envejecimiento y aumenta la coodinación motriz


## CATEGORÍAS

NOMBRE	EADADES	HORARIOS				\$ COSTO
		GRUPO		GRUPO		
INTERMEDIO	A partir de 2 años	A	Lunes y jueves de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	B	Lunes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	\$1,000 mxn, semestrales
		C	Lunes y jueves de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	D	Martes y viernes de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	
		E	Martes y viernes de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	F	Martes y viernes de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	
		G	Miércoles de 4:00 p.m. a 5:00 pm y Sábados 10:00 a.m. a 11:00 p.m.	H	Miércoles de 5:00 p.m. a 6:00 pm y Sábados 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	
		I	Miércoles de 6:00 p.m. a 7:00 pm y Sábados 12:00 a.m. a 1:00 p.m.			
AVANZADO	A partir de 2 años	A	Lunes y jueves de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	B	Lunes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	\$1,000 mxn, semestrales
		C	Lunes y jueves de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	D	Martes y viernes de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	
		E	Martes y viernes de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	F	Martes y viernes de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	
		G	Miércoles de 4:00 p.m. a 5:00 pm y Sábados 10:00 a.m. a 11:00 p.m.	H	Miércoles de 5:00 p.m. a 6:00 pm y Sábados 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	
		I	Miércoles de 6:00 p.m. a 7:00 pm y Sábados 12:00 a.m. a 1:00 p.m.			
Equipo Masters:	Adultos +18		Lunes a jueves de 6:00 a.m. a 11:00 a.m. Sábados y domingos 9:00 a.m. a 11:00 a.m.			Sin costo
Adultos enseñanza	Adultos +18	A	Lunes a viernes 6:00 a.m. a 11:00 a.m. (Horario de enseñanza libre)	B	Lunes a viernes 7:00 p.m. a 10:00 p.m. (Horario de enseñanza libre)	Sin costo
Aquafitness	Adultos +18		Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 9:00 a.m. - 9:00 a.m. a 10:00 a.m. y 10:00 a.m. a 11:00 a.m.		Martes y jueves 6:00 p.m. a 7:00 p.m. y 7:00 p.m. a 8:00 p.m.	Sin costo

 **DIRECTOR:** Francisco Rigal

 **INSTRUCTORES:** Luis Enrique, Fermín, Julio, Mario, Rafael, Adriana, Meztli, Xóchitl, Miriam, Elizabeth, Patricia, Sandra, Marisol y Yolanda.

**CONTACTO:**  [natacion@campestreags.com](mailto:natacion@campestreags.com)

 449-914-11-57 Ext. 123

Ejercicio aeróbico, ayuda a mejorar la coordinación y reflejos. Deporte social y ayuda a eliminar el estrés, divertido para todas las edades.

## CATEGORÍAS

NOMBRE	EDADES	GRUPO	HORARIOS	\$ COSTO
Caballeros principiantes	(+18 años)	A	Martes y jueves 5:00 a.m. a 6:00 a.m.	\$800 mxn, semestrales
Caballeros intermedios	(+18 años)	A	Miércoles y viernes 7:00 a.m. a 8:00 a.m.	\$800 mxn, semestrales
Caballeros Avanzados	(+18 años)	A	Martes y jueves 6:00 a.m. a 7:00 a.m.	\$800 mxn, semestrales
Damas principiantes	(+18 años)	A	Martes y jueves 9:00 a.m. a 10:00 a.m.	\$800 mxn, semestrales
Damas intermedias / avanzadas	(+18 años)	A	Miércoles y viernes 9:00 a.m. a 10:00 a.m.	\$800 mxn, semestrales
Infantil principiantes	8 a 12 años	A	Lunes y miércoles 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	\$800 mxn, semestrales
Infantil intermedio	8 a 12 años	A	Martes y jueves 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	\$800 mxn, semestrales
Juvenil intermedio	13 a 18 años	A	Lunes y miércoles de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	\$800 mxn, semestrales
Juvenil avanzado	13 a 18 años	A	Martes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	\$800 mxn, semestrales

 **DIRECTOR:** Rodrigo Herrera

**CONTACTO:**



padel@campestreags.com



449-804-80-16

Para reservaciones, es necesario solicitarla 24 horas antes del posible uso, al número de contacto 449-804-80-16


Es un deporte de equipo en el que una pelota es golpeada con un bate, muy parecido al béisbol, en general, una derivación del béisbol donde la pelota es más grande y su lanzamiento se efectúa por debajo del hombro.

HORARIOS	\$ COSTO
<b>De Lunes a Jueves de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.</b>	<b>SIN COSTO</b>

 **DIRECTOR:** José Hernandez

 **INSTRUCTOR:** Edgar Cornejo

**CONTACTO:**  [deportes@campestreags.com](mailto:deportes@campestreags.com)


 449-914-11-57 Ext. 111

Es un deporte perfecto para conseguir mejorar tu coordinación, agilidad y reflejos, además produce un alto gasto calórico y un gran trabajo muscular.


## CATEGORÍAS

NOMBRE	EDADES	GRUPO	HORARIOS	\$ COSTO
Infantil principiante	6 a 9 años	A	Martes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m. Miércoles y Viernes 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	\$700 mxn, semestrales
Infantil- juvenil principiantes	10 a 15 años	A	Martes y jueves de 4:00 p.m. a 5:00 p.m. Miércoles y Viernes 7:00 p.m. a 8:00 p.m.	\$700 mxn, semestrales
Mixto intermedio	(+ 16 años)	A	Martes y jueves 7:00 p.m. a 8:00 p.m.	\$700 mxn, semestrales
Femenil	(+ 15 años)	A	Miércoles y viernes de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	\$700 mxn, semestrales
Infantil- juvenil intermedios	10 a 15 años	A	Miércoles y viernes de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	\$700 mxn, semestrales
Mixto principiantes	(+16 años)	A	Miércoles y viernes de 7:00 p.m. a 8:00 p.m.	\$700 mxn, semestrales
Atención y retas			Sábados y domingos de 9:00 am a 1:00 p.m.	Sin Costo

 **DIRECTOR:** Martha Zúñiga

**INSTRUCTORES:**  José Roberto

**CONTACTO:**  [squash@campestreags.com](mailto:squash@campestreags.com)

 449-914-11-57 Ext. 133

Desarrolla habilidades motrices ya que trabaja brazos y piernas, además ayuda a tonificar músculos y mejora las articulaciones.

## CATEGORÍAS

NOMBRE	EDADES	GRUPO	HORARIOS	\$ COSTO
Kids	3 a 6 años	A	Lunes a viernes de 4:00 p.m. a 5:00 p.m. (3 clases por semana, días a elegir)	\$700 mxn, semestrales
Principiantes e Intermedios	6 a 12 años	A	Lunes a viernes de 5:00 p.m. a 6:00 p.m. (3 clases por semana, días a elegir)	\$700 mxn, semestrales
Selección	(+ 18 años)	A	Lunes a viernes de 6:00 p.m. a 7:00 p.m. y sábados de 9:00 a.m a 10:00 a.m. (3 clases por semana, días a elegir)	\$700 mxn, semestrales
Principiantes, intermedios y cinta negra	(+ 18 años)	A	Lunes a viernes de 7:00 p.m. a 9:00 p.m. ( 3 clases por semana, días a elegir)	\$700 mxn, semestrales



**DIRECTOR:**

Juan Alfredo  
Martínez



**INSTRUCTORES:** Claudia e Iveth

**CONTACTO:**



taekwondo@campestreags.com



449-914-11-57 Ext. 141

Disciplina deportiva de raqueta y pelota, donde se puede jugar entre 2 o 4 personas. Requiere de práctica constante para su dominio, es un deporte aeróbico y anaeróbico, fomenta la disciplina y la responsabilidad.

## CATEGORÍAS

NOMBRE	EADAES	HORARIOS				\$ COSTO
		GRUPO		GRUPO		
MOTRICIDAD	3 a 4 años	A	Lunes y miércoles de 4:15 p.m. a 5:00 p.m.	B	Martes y jueves de 4:15 p.m. a 5:00 p.m.	\$600 mxn, semestrales
KINDER TENIS	4 a 5 años	A	Lunes y miércoles de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	B	Lunes y miércoles de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	\$825 mxn, semestrales
		C	Martes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	D	Martes y jueves de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	
MINI TENIS	5 a 7 años	A	Lunes y miércoles de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	B	Lunes y miércoles de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	\$825 mxn, semestrales
		C	Lunes y miércoles de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	D	Martes y jueves de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	
		E	Martes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	F	Martes y jueves de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	
INICIACIÓN	8 A 11 años	A	Lunes y miércoles de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	B	Martes y jueves de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	\$825 mxn, semestrales
PRINCIPIANTES 1	8 a 11 años	A	Lunes y miércoles de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	B	Lunes y miércoles de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	\$825 mxn, semestrales
		C	Martes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	D	Martes y jueves de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	
PRINCIPIANTES 2	12 a 16 años	A	Lunes y miércoles de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	B	Lunes y miércoles de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	\$825 mxn, semestrales
		C	Martes y jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	D	Martes y jueves de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	
INTERMEDIOS 1	8 A 11 años	A	Lunes a jueves de 5:00 p.m. a 6:00 p.m.	B	Lunes a jueves de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.	\$825 mxn, semestrales
INTERMEDIOS 2	12 a 16 años	A	Lunes a jueves de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.			\$825 mxn, semestrales
AVANZADOS	14 A 17 años	A	Lunes a jueves de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.			\$825 mxn, semestrales
ADULTOS MIXTO	(+18 años)	A	Martes y jueves de 7:00 p.m. a 8:00 p.m.			600 mnx,semestrales
DAMAS PRINCIPIANTES	(+18 años)	A	Lunes a jueves de 8:00 a.m. a 9:30 a.m.	B	Martes y Jueves 9:30 a 11:00 am	\$600 mxn, semestrales
DAMAS INTERMEDIAS	(+18 años)	A	Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 9:30 a.m.	B	Lunes a Viernes 9:30 a 11:00	\$600 mxn, semestrales
DAMAS AVANZADAS	(+18 años)	A	Lunes a jueves de 7:00 a.m. a 8:00 a.m.	B	Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 9:30 a.m.	\$600 mxn, semestrales
CABALLEROS INTERMEDIOS	(+18 años)	A	Lunes a jueves de 8:00 a.m. a 9:30 a.m.			\$600 mxn, semestrales
CABALLEROS AVANZADOS	(+18 años)	A	Lunes a jueves de 7:00 a.m. a 8:00 a.m.	B	Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 9:30 a.m.	\$600 mxn, semestrales


## SELECCIÓN

EQUIPO		A	Lunes a sábado de 4:00 p.m. a 7:00 p.m.			\$825 mxn, semestrales
PRE EQUIPO		A	Lunes a viernes de 4:00 p.m. a 7:00 p.m.			\$825 mxn, semestrales
EQUIPO MINITENIS	5 a 7 años	A	Martes, miércoles y jueves de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.			\$825 mxn, semestrales

 **DIRECTOR:** Oswaldo Rodríguez

 **INSTRUCTORES:** Juliana, Jorge, Diego, Joel, Javier, Rodrigo, Enrique y Fabricio.

**CONTACTO:**  [tenis@campestreags.com](mailto:tenis@campestreags.com)

 449-914-11-57 Ext. 118


El voleibol de playa es una variante del voleibol, que se juega sobre arena y ayuda a la coordinación. Es un deporte divertido y sociable.

## CATEGORÍAS

NOMBRE	EDADES	GRUPO	HORARIOS	\$ COSTO
Infantil	8 a 11 años	A	Martes y jueves de 4:30 p.m. a 5:30 p.m. y sábados 9:00 a.m. a 10:00 a.m.	\$300 mxn, semestrales
Cadetes	12 a 14 años	A	Martes y jueves de 5:30 p.m. a 6:30 p.m. y sábados 9:00 a.m. a 10:00 a.m.	\$300 mxn, semestrales
Juvenil o libre	+15 años	A	Martes y jueves de 6:30 p.m. a 7:30 p.m. y sábados 8:00 a.m. a 9:00 a.m.	\$300 mxn, semestrales

 **INSTRUCTORES:** María Icel Barcenás

**CONTACTO:**  [voleibol@campestreags.com](mailto:voleibol@campestreags.com)

 449-914-11-57 Ext. 111




## CONCENTRADO CLASES Y HORARIOS FITNESS

HORA DE INICIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>POR LA MAÑANA</b>							
6:00 a.m.	STEP - S4	STEP - S4	STEP - S4	STEP - S4	STEP - S4		
7:00 a.m.	RPM - S-RPM	RPM - S-RPM	RPM - S-RPM	RPM - S-RPM	RPM - S-RPM		
	TRX - S2	TRX - S2		TRX - S2			
	BOX - S-BOX	BOX - S-BOX	BOX - S-BOX	BOX - S-BOX	BOX - S-BOX		
	PUMP - S1		PUMP - S1				
	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR		
7:30 a.m.		PRANAYAMA		PRANAYAMA			
		CX-WORK - S3	CX-WORK - S3	CX-WORK - S1			
8:00 a.m.	RPM - S-RPM	RPM - S-RPM	RPM - S-RPM	RPM - S-RPM	RPM - S-RPM		
	TRX - S2	TRX - S2	TRX - S2	TRX - S2	TRX - S2		
	BOX - S-BOX	BOX - S-BOX	BOX - S-BOX	BOX - S-BOX	BOX - S-BOX		
	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR		
	PILATES - STKD						
	PUMP - S1	PUMP - S1	PUMP - S1	PUMP - S1	PUMP - S1		
				BALANCE - S4		BALANCE - STKD	
			COMBAT - S3				
		CX-WORK - S3		CX-WORK - S3			
8:30 a.m.		YOGA - STKD		YOGA - STKD			
9:00 a.m.						STEP - S4	
					RPM - S-RPM		
	SPIN - S-RPM	SPIN - S-RPM	SPIN - S-RPM	SPIN - S-RPM			
	BALANCE - S2			BALANCE - S2			
			TRX - S2				
	BOX - S-BOX		BOX - S-BOX			BOX - S-BOX	
	COMBAT - S3	COMBAT - S3		COMBAT - S3			
	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR		
			CX-WORK - S1		CX-WORK - S3		
		PUMP - S1		PUMP - S1			
	YOGA - STKD		YOGA - STKD		YOGA - STKD		
						ZUMBA - S4	
9:10 a.m.			PILATES - S4		PILATES - S4		
10:00 a.m.	CX-WORK - S3						
						COMBAT - S4	
	ZUMBA - S4	ZUMBA - S4	ZUMBA - S3	ZUMBA - S4	ZUMBA - S4	CROSSFIT - SCR	
					RPM - S-RPM		
11:00 a.m.					BALANCE - S3	BALANCE - S1	
<b>POR LA TARDE</b>							
4:00 p.m.		BOX - S-BOX		BOX - S-BOX			
		BAILE KIDS-S3		BAILE KIDS-S3			
5:00 p.m.	RPM - S-RPM	RPM - S-RPM	RPM - S-RPM	RPM - S-RPM			
	PILATES - S2		PILATES - S2				
	COMBAT - S3		COMBAT - S3				
		HIP HOP-S3		HIP HOP-S3			
6:00 p.m.	RPM - S-RPM	RPM - S-RPM	RPM - S-RPM	RPM - S-RPM			
	ZUMBA - S3	ZUMBA - S3	ZUMBA - S3	ZUMBA - S3			
	BOX - S-BOX	BOX - S-BOX	BOX - S-BOX	BOX - S-BOX			
	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR			
	CX-WORK - S1		CX-WORK - S1				
		PILATES - S2		PILATES - S2			
	PUMP - S1		PUMP - S1				
	ZUMBA-S3	ZUMBA-S3	ZUMBA-S3	ZUMBA-S3			
7:00 p.m.		RPM - S-RPM	RPM - S-RPM	RPM - S-RPM			
	TRX - S2	TRX - S2	TRX - S2	TRX - S2			
	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR	CROSSFIT - SCR				
			CX-WORK - S1				
		BALANCE - S2		BALANCE - S2			
	PRANAYAMA		PRANAYAMA				
7:30 p.m.	YOGA - S3		YOGA - S3	YOGA - S3			
	BOX - S-BOX	BOX - S-BOX	BOX - S-BOX	BOX - S-BOX			
8:00 p.m.		PUMP - S1		PUMP - S1			

# BALANCE

Una clase de resistencia postural con un contenido de pilates yoga y un poco de Tai Chi

**CUPO:** 12 personas por clase

 50 min. por clase

 SIN COSTO

## HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>POR LA MAÑANA (6:00 a.m - 11:59 a.m.)</b>						
		8:00 a.m. Cristy C.F. Salón 4	9:00 a.m. Chelo C.F. Salón 2	8:00 a.m. Chelo STKD		
9:00 a.m. Chelo C.F. Salón 2					11:00 a.m. Cristy C.F. Salón 3	11:00 a.m. Chelo C.F. Salón 1
<b>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</b>						
	7:00 p.m. Chelo C.F. Salón 2		7:00 p.m. Chelo C.F. Salón 2			



**INSTRUCTORES:** Cristi Díaz y Consuelo Lechuga



**DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra

**CONTACTO:**



fitness@campestreags.com



449-914-11-57 Ext. 111

Practicar Box te hará más rápido y ágil, además te ayuda a fortalecer tu corazón. Es ideal para perder peso y tonificar el cuerpo.

**CUPO:** 12 personas por clase

50 min. por clase

SIN COSTO

## HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>POR LA MAÑANA (6:00 a.m. - 11:59 a.m.)</b>						
07:00 a.m. Mateo S-BOX	07:00 a.m. Mateo S-BOX	07:00 a.m. Mateo S-BOX	07:00 a.m. Mateo S-BOX	07:00 a.m. Mateo S-BOX		
08:00 a.m. Mateo S-BOX	08:00 a.m. Mateo S-BOX	08:00 a.m. Mateo S-BOX	08:00 a.m. Mateo S-BOX	08:00 a.m. Mateo S-BOX		
09:00 a.m. Mateo S-BOX		09:00 a.m. Mateo S-BOX			09:00 a.m. Daniela S-BOX	
<b>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</b>						
	04:00 p.m. Daniela S-BOX		04:00 p.m. Daniela S-BOX			
	05:00 p.m. Daniela S-BOX		05:00 p.m. Daniela S-BOX			
06:00 p.m. Mateo S-BOX	06:00 p.m. Daniela S-BOX	06:00 p.m. Mateo S-BOX	06:00 p.m. Daniela S-BOX			
07:30 p.m. Paco S-BOX	07:30 p.m. Paco S-BOX	07:30 p.m. Paco S-BOX	07:30 p.m. Paco S-BOX			



**INSTRUCTORES:** Mateo, Hugo y Paco



**DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra

**CONTACTO:** [fitness@campestreags.com](mailto:fitness@campestreags.com)




449-914-11-57 Ext. 111

# COMBAT

Es una clase coreografiada de artes mixtos marciales, es una clase de cardio intenso, donde se logra quemar hasta 700 calorías por sección.

**CUPO:** 12 personas por clase

 50 min. por clase

 SIN COSTO


## HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>POR LA MAÑANA (6:00 a.m - 11:59 a.m.)</b>						
		8:00 a.m. Blanca C.F. Salón 3				
9:00 a.m. Blanca C.F. Salón 3	9:00 a.m. Blanca C.F. Salón 3		9:00 a.m. Blanca C.F. Salón 3			
					10:00 a.m. Josué C.F. Salón 4	
<b>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</b>						
5:00 p.m. Enrique C.F. Salón 3		5:00 p.m. Enrique C.F. Salón 3				

 **INSTRUCTORES:** Blanca, Josué y Enrique

 **DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra


**CONTACTO:**  [fitness@campestreags.com](mailto:fitness@campestreags.com)

 449-914-11-57 Ext. 111

# CROSSFIT

Es un entrenamiento basado en ejercicios constantemente variados, con movimientos funcionales ejecutados a alta intensidad. Las clases se imparten en el salón crossfit ubicado a un costado de la alberca olímpica en el 2do piso del edificio donde se encuentran los paramédicos.

**CUPO:** 12 personas por clase

 50 min. por clase

 SIN COSTO

## HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<i>POR LA MAÑANA (6:00 a.m. - 11:59 a.m.)</i>						
7:00 a.m. Netty SCR	7:00 a.m. Fred SCR	7:00 a.m. Fred SCR	7:00 a.m. Netty SCR	7:00 a.m. Netty SCR		
8:00 a.m. Netty SCR	8:00 a.m. Fred SCR	8:00 a.m. Fred SCR	8:00 a.m. Netty SCR	8:00 a.m. Netty SCR		
9:00 a.m. Netty SCR	9:00 a.m. Fred SCR	9:10 a.m. Fred SCR	9:00 a.m. Netty SCR	9:10 a.m. Netty SCR		
					10:00 a.m. Fred SCR	
<i>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</i>						
6:00 p.m. Netty SCR	6:00 p.m. Fred SCR	6:00 p.m. Netty SCR	6:00 p.m. Netty SCR	6:00 p.m. Netty SCR		
7:00 p.m. Netty SCR	7:00 p.m. Fred SCR	7:00 p.m. Netty SCR				



**INSTRUCTORES:** Netty y Fred



**DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra

**CONTACTO:**



fitness@campestreags.com



449-914-11-57 Ext. 111

# CX - WORK

Trabajo dirigido al fortalecimiento del Core, duración únicamente 30 min. Se usan ligas, discos y es necesario traer tapete.

**CUPO:** 12 personas por clase

30 min. por clase

SIN COSTO

## HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>POR LA MAÑANA (6:00 a.m - 11:59 a.m.)</b>						
	7:30 a.m. Blanca C.F. Salón 1	7:30 a.m. Blanca C.F. Salón 1	7:30 a.m. Blanca C.F. Salón 1			
	8:00 a.m. Karina C.F. Salón 3		8:00 a.m. Karina C.F. Salón 3			
		9:00 a.m. Karina C.F. Salón 1		9:00 a.m. Blanca C.F. Salón 3		
10:00 a.m. Blanca C.F. Salón 3						
<b>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</b>						
6:00 p.m. Enrique C.F. Salón 1		6:00 p.m. Enrique C.F. Salón 1				
		7:00 p.m. Enrique C.F. Salón 1				

**INSTRUCTORES:** Blanca, Karina, Cristy y Enrique

**DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra


**CONTACTO:** [fitness@campestreags.com](mailto:fitness@campestreags.com)

449-914-11-57 Ext. 111

# PILATES

Es un método de entrenamiento físico y mental que da control, fuerza, resistencia y equilibrio a todo el cuerpo haciendo hincapié en el trabajo de la columna vertebral y el core.

**CUPO:** 12 personas por clase

 50 min. por clase

 SIN COSTO

## HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<i>POR LA MAÑANA (6:00 a.m. - 11:59 a.m.)</i>						
8:00 a.m. Chelo STKD						
		9:10 a.m. Cristy C.F. Salón 4		9:10 a.m. Cristy C.F. Salón 4		
<i>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</i>						
5:00 p.m. Cristy C.F. Salón 2		5:00 p.m. Cristy C.F. Salón 2				
	6:00 p.m. Josué C.F. Salón 2		6:00 p.m. Josué C.F. Salón 2			



**INSTRUCTORES:** Cristy, Josué y Chelo



**DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra

**CONTACTO:**



fitness@campestreags.com




449-914-11-57 Ext. 111

# POWER JUMP

Entrenamiento cardiovascular por intervalos sobre mini - trampolin.

**CUPO:** 12 personas por clase

 50 min. por clase

 SIN COSTO

## HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<i>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</i>						
	<p>5:00 p.m. Luis C.F. Salón 3</p>		<p>5:00 p.m. Luis C.F. Salón 3</p>			



**INSTRUCTORES:** Luis Mejía



**DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra

**CONTACTO:**



fitness@campestreags.com




449-914-11-57 Ext. 111



# PRANAYAMA

Es un método de ejercicios en donde se combina la elasticidad muscular, flexibilidad articular, capacidad de respiración y la movilización de la energía.

**CUPO:** 12 personas por clase

 50 min. por clase


 SIN COSTO


## HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<i>POR LA MAÑANA (6:00 a.m - 11:59 a.m.)</i>						
	<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px;">7:30 a.m.</div> <div style="background-color: #F44336; color: white; padding: 2px;">Jesús</div> <div style="background-color: #2196F3; color: white; padding: 2px;">C.F. Salón 4</div>		<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px;">7:30 a.m.</div> <div style="background-color: #F44336; color: white; padding: 2px;">Jesús</div> <div style="background-color: #2196F3; color: white; padding: 2px;">C.F. Salón 4</div>			
<i>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</i>						
	<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px;">7:00 p.m.</div> <div style="background-color: #F44336; color: white; padding: 2px;">Jesús</div> <div style="background-color: #2196F3; color: white; padding: 2px;">C.F. Salón 4</div>		<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px;">7:00 p.m.</div> <div style="background-color: #F44336; color: white; padding: 2px;">Jesús</div> <div style="background-color: #2196F3; color: white; padding: 2px;">C.F. Salón 4</div>			

 **INSTRUCTORES:** Alfredo Barrera


 **DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra

**CONTACTO:**  [fitness@campestreags.com](mailto:fitness@campestreags.com)

 449-914-11-57 Ext. 111

Clase de fitness grupal con barra y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo.


**CUPO:** 12 personas por clase

 50 min. por clase

 SIN COSTO


## HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<i>POR LA MAÑANA (6:00 a.m - 11:59 a.m.)</i>						
7:00 a.m. Marisa C.F. Salón 1		7:00 a.m. Marisa C.F. Salón 1				
8:00 a.m. Karina C.F. Salón 1	8:00 a.m. Blanca C.F. Salón 1	8:00 a.m. Karina C.F. Salón 1	8:00 a.m. Blanca C.F. Salón 1	8:00 a.m. Enrique C.F. Salón 1		
	9:00 a.m. Karina C.F. Salón 1		9:00 a.m. Karina C.F. Salón 1			
<i>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</i>						
	6:00 p.m. Chelo C.F. Salón 1		6:00 p.m. Chelo C.F. Salón 1			
	8:00 p.m. Marisa C.F. Salón 1		8:00 p.m. Marisa C.F. Salón 1			

 **INSTRUCTORES:** Marisa, Blanca, Karina, Chelo y Enrique

 **DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra


**CONTACTO:**  [fitness@campestreags.com](mailto:fitness@campestreags.com)

 449-914-11-57 Ext. 111

# RPM Y SPINNING

La clase es totalmente aeróbica muy buena para el control de peso aumenta el cardio y la oxigenación, refuerza el sistema inmunológico, es divertida y eficaz.

**CUPO:** 12 personas por clase

 50 min. por clase

 SIN COSTO


## HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>POR LA MAÑANA (6:00 a.m. - 11:59 a.m.)</b>						
7:00 a.m. Karina S-RPM	7:00 a.m. Karina S-RPM	7:00 a.m. Karina S-RPM	7:00 a.m. Karina S-RPM	7:00 a.m. Chelo S-RPM		
8:00 a.m. Cristy S-RPM	8:00 a.m. Cristy S-RPM	8:00 a.m. Cristy S-RPM	8:00 a.m. Chelo S-RPM	8:00 a.m. Cristi Díaz S-RPM		
9:00 a.m. Josué S-RPM	9:00 a.m. Rodrigo S-RPM	9:00 a.m. Josué S-RPM	9:00 a.m. Rodrigo S-RPM	9:00 a.m. Karina S-RPM		
					10:00 a.m. Cristy Díaz S-RPM	10:00 a.m. Chelo S-RPM
<b>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</b>						
5:00 p.m. Chelo S-RPM	5:00 p.m. Chelo S-RPM	5:00 p.m. Rodrigo S-RPM	6:00 p.m. Chelo C.F. Salón 1			
6:00 p.m. Chelo S-RPM	6:00 p.m. Cristi S-RPM	6:00 p.m. Rodrigo S-RPM	6:00 p.m. Cristi S-RPM			
	7:00 p.m. Marisa S-RPM	7:00 p.m. Marisa S-RPM	7:00 p.m. Marisa S-RPM			

 **INSTRUCTORES:** Cristi Romo, Karina, Marisa, Chelo, Cristi Díaz, Rodrigo y Josué.


 **DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra

**CONTACTO:**  fitness@campestreags.com

 449-914-11-57 Ext. 111

Entrenamiento cardiovascular, donde subiendo y bajando escalón tonificas piernas, glúteos y abdomen; mejoras notablemente tu coordinación y memoria.

**CUPO:** 12 personas por clase

 50 min. por clase

 SIN COSTO

## HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<i>POR LA MAÑANA (6:00 a.m - 11:59 a.m.)</i>						
6:00 a.m.	6:00 a.m.	6:00 a.m.	6:00 a.m.	6:00 a.m.		
Josué	Josué	Josué	Josué	Josué		
C.F. Salón 4	C.F. Salón 4	C.F. Salón 4	C.F. Salón 4	C.F. Salón 4		
					9:00 a.m.	
					Josué	
					C.F. Salón 4	



**INSTRUCTORES:** Josué



**DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra

**CONTACTO:**



fitness@campestreags.com




449-914-11-57 Ext. 111

# TRX

Es una clase en donde se trabaja en suspensión por medio de un arnés anclado en un punto con correas no elásticas donde puedes trabajar todas las partes del cuerpo, haciendo un trabajo efectivo de fortalecimiento.

**CUPO:** 12 personas por clase

 50 min. por clase

 SIN COSTO

## HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<i>POR LA MAÑANA (6:00 a.m - 11:59 a.m.)</i>						
7:00 a.m. Rodrigo C.F. Salón 2	7:00 a.m. Rodrigo C.F. Salón 2		7:00 a.m. Rodrigo C.F. Salón 2			
8:00 a.m. Rodrigo C.F. Salón 2	8:00 a.m. Rodrigo C.F. Salón 2	8:00 a.m. Rodrigo C.F. Salón 2	8:00 a.m. Rodrigo C.F. Salón 2	8:00 a.m. Rodrigo C.F. Salón 2		
		9:00 am blanca C.F.Salon 2				
<i>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</i>						
7:00 p.m. Mateo C.F. Salón 2	7:00 p.m. Karina C.F. Salón 2	7:00 p.m. Mateo C.F. Salón 2	7:00 p.m. Karina C.F. Salón 2			



**INSTRUCTORES:** Rodrigo y Mateo



**DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra

**CONTACTO:**



fitness@campestreags.com




449-914-11-57 Ext. 111

# HATHA- YOGA

El Hata- Yoga es el yoga de la salud y del bienestar, por lo tanto es una clase incluyente que cualquiera puede practicar.

**CUPO:** 12 personas por clase

 50 min. por clase

 SIN COSTO


## HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<i>POR LA MAÑANA (6:00 a.m - 11:59 a.m.)</i>						
	8:30 a.m. Linda STKD		8:30 a.m. Linda STKD			
9:00 a.m. Linda STKD		9:00 a.m. Linda STKD		9:00 a.m. Linda STKD		
<i>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</i>						
7:30 p.m. Linda C.F. Salón 3		7:30 p.m. Linda C.F. Salón 3	7:30 p.m. Linda C.F. Salón 3			

 **INSTRUCTORES:** Linda Franco y Alfredo

 **DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra


**CONTACTO:**  fitness@campestreags.com

 449-914-11-57 Ext. 111

# ZUMBA

Clase con ritmos latinos, con diferentes variantes para un mejor trabajo cardio muscular y coordinación motriz.

**CUPO:** 12 personas por clase

 50 min. por clase

 SIN COSTO

## HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<i>POR LA MAÑANA (6:00 a.m. - 11:59 a.m.)</i>						
						9:00 a.m. Julio C.F. Salón 4
10:00 a.m. Julio C.F. Salón 4	10:00 a.m. Julio C.F. Salón 4	10:00 a.m. Julio C.F. Salón 3	10:00 a.m. Julio C.F. Salón 4	10:00 a.m. Julio C.F. Salón 4		
<i>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</i>						
6:00 p.m. Araceli C.F. Salón 3		6:00 p.m. Araceli C.F. Salón 3				



**INSTRUCTORES:** Julio y Araceli.



**DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra

**CONTACTO:**



fitness@campestreags.com



449-914-11-57 Ext. 111

## PESAS & CARDIO

Disciplina que ayuda aumentar masa muscular, bajar % grasa, fortalecimiento de masa ósea, tonificación.

 **SIN COSTO**

### HORARIO DE INSTRUCTORES EN ÁREA

*El horario de instalaciones es igual al del club en general*

#### PESAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6:00 a.m.	6:00 a.m.	6:00 a.m.	6:00 a.m.	6:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.
A	A	A	A	A	A	A
2:00 p.m.	2:00 p.m.	2:00 p.m.	2:00 p.m.	2:00 p.m.	1:00 p.m.	1:00 p.m.
3:00 pm.	3:00 pm.	3:00 pm.	3:00 pm.	3:00 pm.		
A	A	A	A	A		
10:00 p.m.	10:00 p.m.	10:00 p.m.	10:00 p.m.	10:00 p.m.		

#### CARDIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00 a.m.	7:00 a.m.	7:00 a.m.	7:00 a.m.	7:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.
A	A	A	A	A	A	A
3:00 p.m.	3:00 p.m.	3:00 p.m.	3:00 p.m.	3:00 p.m.	1:00 p.m.	1:00 p.m.
3:00 pm.	3:00 pm.	3:00 pm.	3:00 pm.	3:00 pm.		
A	A	A	A	A		
10:00 p.m.	10:00 p.m.	10:00 p.m.	10:00 p.m.	10:00 p.m.		

*La categoría entrenamiento funcional tiene sus propios horarios de clases y atención, consúltelos en su propia ficha*



**INSTRUCTORES:** Araceli, Alberto, Abner, Luis y Diana



**DIRECTOR:** Pedro Ruiz De Lira

**CONTACTO:**  gimnasio@campestreags.com



449-914-11-57 Ext. 129, 156



# FUNCIONAL

Es un tipo de entrenamiento fundamentado en la biomecánica natural del cuerpo humano, que se compone de movimientos complejos y multi-articulares que trabajan las zonas superiores, inferiores y centrales (core) del cuerpo en cada ejercicio y durante sesiones cortas de 30-60 minutos.

**CUPO:** 10 personas por clase

30-60 min por clase

SIN COSTO

## HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>POR LA MAÑANA (6:00 a.m. - 11:59 a.m.)</b>						
6:00 a.m.	6:00 a.m.	6:00 a.m.	6:00 a.m.	6:00 a.m.		
Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel		
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
7:00 a.m.	7:00 a.m.	7:00 a.m.	7:00 a.m.	7:00 a.m.		
Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel		
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
8:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.
Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel / Benjamín	Daniel / Benjamín
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase
9:00 a.m.	9:00 a.m.	9:00 a.m.	9:00 a.m.	9:00 a.m.	9:00 a.m.	9:00 a.m.
Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel / Benjamín	Daniel / Benjamín
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase
10:00 a.m.	10:00 a.m.	10:00 a.m.	10:00 a.m.	10:00 a.m.		
Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel		
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
<b>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</b>						
12:00 p.m.	12:00 p.m.	12:00 p.m.	12:00 p.m.	12:00 p.m.	12:00 p.m.	12:00 p.m.
Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel / Benjamín	Daniel / Benjamín
Asesoría	Asesoría	Asesoría	Asesoría	Asesoría	Clase	Clase
1:00 p.m.	1:00 p.m.	1:00 p.m.	1:00 p.m.	1:00 p.m.		
Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel		
Asesoría	Asesoría	Asesoría	Asesoría	Asesoría		
3:00 p.m.	3:00 p.m.	3:00 p.m.	3:00 p.m.	3:00 p.m.		
Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín		
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
4:00 p.m.	4:00 p.m.	4:00 p.m.	4:00 p.m.	4:00 p.m.		
Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín		
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
5:00 p.m.	5:00 p.m.	5:00 p.m.	5:00 p.m.	5:00 p.m.		
Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín		
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
6:00 p.m.	6:00 p.m.	6:00 p.m.	6:00 p.m.	6:00 p.m.		
Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín		
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
7:00 p.m.	7:00 p.m.	7:00 p.m.	7:00 p.m.	7:00 p.m.		
Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín		
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
8:00 p.m.	8:00 p.m.	8:00 p.m.	8:00 p.m.	8:00 p.m.		
Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín		
Asesoría	Asesoría	Asesoría	Asesoría	Asesoría		
9:00 p.m.	9:00 p.m.	9:00 p.m.	9:00 p.m.	9:00 p.m.		
Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín		
Asesoría	Asesoría	Asesoría	Asesoría	Asesoría		

**INSTRUCTORES:** Daniel, Benjamín

**DIRECTOR:** Pedro Ruiz De Lira

**CONTACTO:** gimnasio@campestreags.com

449-914-11-57 Ext. 156

La kinesiología es el área de la salud encargada de acelerar los procesos fisiológicos del cuerpo para sanar las diversas patologías generadas en el deporte.

 **SIN COSTO**

*La atención de este servicio se maneja por citas, puede reservar al número de contacto*

## HORARIOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00 a.m. A	8:00 a.m. A	8:00 a.m. A	8:00 a.m. A	8:00 a.m. A		
1:00 p.m. Carlos	12:00 p.m. Carlos	12:00 p.m. Carlos	1:00 p.m. Carlos	12:00 p.m. Carlos	9:00 a.m. A	
					12:00 p.m. Carlos	
4:00 p.m. A	4:00 p.m. A	4:00 p.m. A	4:00 p.m. A			
7:00 p.m. Carlos	6:00 p.m. Carlos	6:00 p.m. Carlos	7:00 p.m. Carlos			

## SERVICIOS

Punción seca, MEP, teca terapia, presoterapia, kinesiotape



**PROFESIONALES:** Lic. Carlos Pedroza

**CONTACTO:**



kinesiologo@campestreags.com



449-914-11-57 Ext. 154

La nutrición es el área de la salud encargada de proporcionar los nutrientes necesarios dependiendo de cada organismo, aportando los requerimientos necesarios para mantener un estado óptimo de salud y aumentar el rendimiento físico.

 **SIN COSTO**

*La atención de este servicio se maneja por citas, puede reservar al número de contacto*

## HORARIOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.	
A	A	A	A	A	A	
2:00 p.m.	2:00 p.m.	2:00 p.m.	2:00 p.m.	2:00 p.m.	12:00 p.m.	
Paulina	Paulina	Paulina	Paulina	Paulina	Antonio	
3:00 p.m.	3:00 p.m.	3:00 p.m.	3:00 p.m.	3:00 p.m.		
A	A	A	A	A		
7:00 p.m.	7:00 p.m.	7:00 p.m.	7:00 p.m.	7:00 p.m.		
Antonio	Antonio	Antonio	Antonio	Antonio		

## SERVICIOS

Dieta hipocalórica, dieta hiperproteica, plicometría, orientación nutricional.



**PROFESIONALES:** Lic. Paulina Guardado, Lic. Antonio Contreras

**CONTACTO:**



nutricion@campestreags.com (Paulina)  
nutriologo@campestreags.com (Antonio)



449-914-11-57 Ext. 153