

Clases RecSports - Campus Hidalgo

# Básquetbol

A través de ejercicios y espacios de juego, aprenderás, desarrollarás y perfeccionarás los fundamentos técnicos del basquetbol: recepción (control), conducción y golpeo de balón (tiro o pase). De forma alterna, también podrás desarrollar tus capacidades físicas y pasar un buen momento de recreación y sana convivencia.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLAVE** | **NOMBRE** | **GRUPO** | **FRECUENCIA** | **HORA INICIO** | **HORA FIN** | **DURACIÓN** |
| XBAS1003 | Básquetbol | 1-600 | Lu, Miércoles | 17:00 | 18:30 | 16 semanas |

# Voleibol

A través de ejercicios y espacios de juego, aprenderás, desarrollarás y perfeccionarás los fundamentos técnicos del voleibol: recepción (control), conducción y golpeo de balón (tiro o pase). De forma alterna, también podrás desarrollar tus capacidades físicas y pasar un buen momento de recreación y sana convivencia.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLAVE** | **NOMBRE** | **GRUPO** | **FRECUENCIA** | **HORA INICIO** | **HORA FIN** | **DURACIÓN** |
| XVOS1004 | Voleibol | 1 | Mar, Jueves | 16:30 | 18:00 | 16 semanas |
| XVOS1004 | Voleibol | 2 | Ma, Jueves | 15:00 | 16:30 | 16 semanas |
| XVOS3024 | Voleibol | 600 | Mar, Jueves | 18:00 | 19:30 | 5 semanas  |
| XVOS3014 | Voleibol | 600 | Mar, Jueves  | 18:00 | 19:30 | 5 semanas  |
| XVOS3015 | Voleibol  | 600 | Ma, Jueves  | 18:00 | 19:30  | 5 semanas  |

# Glúteo, abdomen y pierna (GAP)

En el taller glúteo, abdomen y pierna, trabajaran con distintos elementos para el dinamismo de la clase y registro de una bitácora deportiva individual, para que midas tus progresos, logros y retos personales, aunado a una clase divertida, única e innovadora, en la que encontrarás rutinas diferentes cada semana, para tonificar tu cuerpo.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLAVE** | **NOMBRE** | **GRUPO** | **FRECUENCIA** | **HORA INICIO** | **HORA FIN** | **DURACIÓN** |
| XFIT3026 | Glúteo, abdomen y pierna | 1 | Lu,Mier,Juev | 15:00 | 16:00 | 16 semanas |
| XFIT3022 | Glúteo, abdomen y pierna | 600 | Lu,Mier,Juev | 14:00 | 15:00 | 5 semanas |
| XFIT3023 | Glúteo, abdomen y pierna | 600 | Lu,Mier,Juev | 14:00 | 15:00 | 5 semanas |
| XFIT3024 | Glúteo, abdomen y pierna | 6000 | Lu,Mier,Juev | 14:00 | 15:00 | 5 semanas  |

# Cardio box

Por medio del cardio box, podrás quemar grasas. En una sola sesión de 40 a 60 minutos te permite quemar alrededor de 750 calorías. Un reclamo, sin duda alguna, para aquellos que quieren potenciar su condición física, [tonificar el cuerpo](https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/cuales-son-las-mejores-actividades-para-tonificar-los-musculos-22096.html) y mejorar su salud.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLAVE** | **NOMBRE** | **GRUPO** | **FRECUENCIA** | **HORA INICIO** | **HORA FIN** | **DURACIÓN** |
| XFIT3026 | Cardio box  | 1 | Lu,Mier,Juev | 15:00 | 16:00 | 16 semanas |
| XFIT3022 | Cardio box | 600 | Lu,Mier,Juev | 14:00 | 15:00 | 5 semanas |
| XFIT3023 | Cardio box | 600 | Lu,Mier,Juev | 14:00 | 15:00 | 5 semanas |
| XFIT3024 | Cardio box | 6000 | Lu,Mier,Juev | 14:00 | 15:00 | 5 semanas  |

# Defensa personal

Por medio de la defensa personal aprenderás los fundamentos de esta disciplina, la manera como se puede entrenar y sus principales técnicas de aplicación. Además de habilidades que te ayudaran a protegerse de agresiones que ponga en peligro tu integridad física.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLAVE** | **NOMBRE** | **GRUPO** | **FRECUENCIA** | **HORA INICIO** | **HORA FIN** | **DURACIÓN** |
| XDEF3001 | Defensa personal | 2-601 | Lu,Mier, Vier | 15:00 | 16:00 | 16 semanas |
| XDEF3012 | Defensa personal  | 600 | Lu,Mier, Vier | 14:00 | 15:00 | 5 semanas |
| XDEF3006 | Defensa personal | 600 | Lu,Mier, Vier | 14:00 | 15:00 | 5 semanas |
| XDEF3007 | Defensa personal  | 600 | Lu,Mier, Vier | 14:00 | 15:00 | 5 semanas  |

# Ciclismo indoor

Por medio del Ciclismo Indoor, es el de mejorar nuestra condición física mediante las cualidades físicas básicas del usuario, a través de la bicicleta. Su objetivo a largo plazo es la mejora del completo bienestar físico de la persona que lo practica, favoreciendo así su salud.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLAVE** | **NOMBRE** | **GRUPO** | **FRECUENCIA** | **HORA INICIO** | **HORA FIN** | **DURACIÓN** |
| XCIC3001 | Ciclismo Indoor | 1 | Lu,Mar, Mier | 15:00 | 16:00 | 16 semanas |
| XCIC3001 | Ciclismo Indoor | 2 | Lu,Mar, Mier | 16:00 | 17:00 | 16 semanas |
| XCIC3004 | Ciclismo Indoor | 600 | Lu,,Mier, Juev | 14:00 | 15:00 | 5 semanas |
| XCIC3002 | Ciclismo Indoor | 600 | Lu,,Mier, Juev | 14:00 | 15:00 | 5 semanas  |
| XCIC3003 | Ciclismo Indoor | 600 | Lu,,Mier, Juev | 14:00 | 15:00 | 5 semanas |

# Escalada deportiva

En esta disciplina aprenderás a reforzar la seguridad en uno mismo. De hecho, es en un deporte que nos obligará a buscar soluciones, a la vez que a conocer hasta dónde puede llegar nuestro cuerpo y nuestra mente. Siempre y en cualquiera de los casos, intentando superar cada uno de los retos que aparezcan e intentando controlar también nuestros propios miedos.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLAVE** | **NOMBRE** | **GRUPO** | **FRECUENCIA** | **HORA INICIO** | **HORA FIN** | **DURACIÓN** |
| XESC3001 | Escalada deportiva | 1 | Mar, Mier, Jue | 15:00 | 16:00 | 16 semanas |
| XESC3001 | Escalada deportiva | 2 | Mar, Mier, Jue | 16:00 | 17:00 | 16 semanas |
| XESC3001 | Escalada deportiva | 3 | Lunes  | 15:00 | 16:30 | 16 semanas |
| XESC3001 | Escalada deportiva  | 3 | Viernes  | 16:00 | 17:30 | 16 semanas  |
| XESC3004 | Escalada deportiva | 600 | Lun, mier, jue |  14:00 | 15:00 | 5 semanas  |
| XESC3002 | Escalada deportiva | 600 | Lun, mier, jue | 14:00 | 15:00 | 5 semanas  |
| Xesc3003  | Escalada deportiva | 600 | Lun, mier, jue | 14:00 | 15:00 | 5 semanas  |

**TENIS**

En esta disciplina, también llamado deporte blanco te ayudará a mejorar el equilibrio, la movilidad, la agilidad, la fuerza y el estado físico y también ayuda a quemar calorías. Mentalmente, en el tenis se trabaja la concentración y sus comportamientos reactivos y de resolución de problemas. Emocionalmente puede promover la confianza en sí mismo, inculcar sentimientos de éxito y aliviar el estrés.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLAVE** | **NOMBRE** | **GRUPO** | **FRECUENCIA** | **HORA INICIO** | **HORA FIN** | **DURACIÓN** |
| XTEN3002 | Tenis | 1 | Lun, Mier, Jue | 15:00 | 16:00 | 16 semanas |
| XTEN3013 | Tenis  | 600 | Lun, Mier, Jue | 14:00 | 15:00 | 5 semanas |
| XTEN3011 | Tenis  | 600 | Lun, Mier, Jue | 14:00 | 15:00 |  5 semanas |
| XTEN3012 | Tenis  | 600 | Lun, Mier, Jue | 14:00  | 15:00  |  5 semanas  |

**TOCHITO BANDERA VARONIL**

En esta innovadora disciplina, te ayuda a fortalecer el sistema respiratorio y su estado físico-atlético mediante la práctica diaria. Mejora el desarrollo psicomotriz, ya que permite tener una mejor coordinación de pies y manos. Aumenta su agilidad para correr. Ayuda a liberar tensiones y modular las emociones.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLAVE** | **NOMBRE** | **GRUPO** | **FRECUENCIA** | **HORA INICIO** | **HORA FIN** | **DURACIÓN** |
| XTOC3002 | Tochito Bandera  | 1 | Lun, Mier, Jue | 15:00 | 16:00 | 16 semanas |
| XTOC3010 | Tochito Bandera  | 600 | Lun, Mier, Jue | 14:00 | 15:00 | 5 semanas |
| XTOC3007 | Tochito Bandera  | 600 | Lun, Mier, Jue | 14:00 | 15:00 |  5 semanas |
| XTOC3008 |  Tochito Bandera  | 600 | Lun, Mier, Jue | 14:00  | 15:00  |  5 semanas  |

..

**TOCHITO BANDERA FEMENIL**

En esta innovadora disciplina, te ayuda a fortalecer el sistema respiratorio y su estado físico-atlético mediante la práctica diaria. Mejora el desarrollo psicomotriz, ya que permite tener una mejor coordinación de pies y manos. Aumenta su agilidad para correr. Ayuda a liberar tensiones y modular las emociones.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CLAVE** | **NOMBRE** | **GRUPO** | **FRECUENCIA** | **HORA INICIO** | **HORA FIN** | **DURACIÓN** |
| XTOC3001 | Tochito Bandera  | 1 | Lun, Mier, Jue | 15:00 | 16:00 | 16 semanas |
| XTOC3009 | Tochito Bandera  | 600 | Lun, Mier, Jue | 14:00 | 15:00 | 5 semanas |
| XTOC3005 | Tochito Bandera  | 600 | Lun, Mier, Jue | 14:00 | 15:00 |  5 semanas |
| XTOC3006 |  Tochito Bandera  | 600 | Lun, Mier, Jue | 14:00  | 15:00  |  5 semanas  |