

# DEPORTES IBERO PUEBLA / PRIMAVERA 2019

Con **TODO** Menos Con **MIEDO** #TúDasParaMás

## •CLASES FITNESS IBERO ACTÍVATE•

PAGA \$600.00 HASTA EL 28 DE ENERO DE 2018 Y PARTICIPA EN TODAS LAS CLASES FITNESS  
(COSTO A PARTIR DEL 29 DE ENERO: \$850.00)

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
10:00 - 11:00 h*	Barre Fitness	Pilates	Zumba	Baketaz
11:00 - 12:00 h	Zumba	TRX	Bootcap Fit	Fitball
12:00 - 13:00 h	Crazy Traning	Cardio Box	Pilates	Ashtanga Vinyasa Yoga
13:00 - 14:00 h	Ritmos Latinos Fit	Entrenamiento Funcional	Insanity	Gap
14:00 - 15:00 h	TRX	Gap	TRX	Entrenamiento Funcional
15:00 - 16:00 h	Pilates	Ritmos Latinos Fit	Hatha Yoga	Ritmos Latinos Fit
16:00 - 17:00 h				
17:00 - 19:00 h	Box**	Yoga Kundalini Yoga Kundalini	Box**	Yoga Kundalini
19:00 - 21:00 h				Yoga Kundalini
				Box** Viernes mismo horario

 Salud integral /  
Vida saludable integral

 Tono muscular /  
Definición y fuerza

 Cardio / Mejora de condición  
física y disminución de grasa

Todas las clases serán en el Salón I 010 / \*Salón I 009 / \*\*Cupo limitado

Inscripciones e informes: luisagustin.cadena@iberopuebla.mx / T. 229.07.00 ext. 14414

## •TALLERES DEPORTIVOS•

Taller	Costo hasta el 28 de enero	Costo después del 28 de enero	Horario	Lugar
Ajedrez	\$600	\$900	L - J de 17:00 a 18:30 h	Salón por definir
Futbol**	\$400	\$600	M, Mi y J de 17:00 a 18:30 h	Campo 2
Escalada Deportiva	\$400	\$600	M y J de 13:00 a 15:00 h	Muro de escalada
Ping Pong	\$600	\$900	L - J de 17:00 a 18:30 h	Sala lúdica
Tenis**	\$875	\$1350	L - V de 9:00 a 11:00 h y M y J de 17:00 a 19:00 h	Cancha de tenis
Kickboxing - Defensa personal	\$600	\$900	L - J de 9:00 a 10:30 h	Salón I 010

Inscripciones e informes: christian.gutierrez@iberopuebla.mx / T. 229.07.00 ext. 14412

Realiza tu servicio becario en cualquiera de estos talleres (Limitado a dos becarios por taller).

## Torneos Intramuros / Copa Xavi Primavera 2019 / Inscripciones abiertas

Inscripciones e informes: christian.gutierrez@iberopuebla.mx / T. 229.07.00 ext. 14412

## •Gimnasio IBERO•

Abierto de lunes a viernes de 07:00 - 21:00 h / Precio para alumnos licenciatura activos:

\$1,150.00 por el periodo de primavera / Pregunta por precios especiales para colaboradores

Inscripciones e informes: luisagustin.cadena@iberopuebla.mx / T. 229.07.00 ext. 14414