

DEPORTES IBERO PUEBLA / PRIMAVERA 2020 / #TúDasParaMás

•CLASES FITNESS IBERO ACTÍVATE•

PAGA \$650.00 HASTA EL 18 DE ENERO DE 2020 Y PARTICIPA EN TODAS LAS CLASES FITNESS
(COSTO A PARTIR DEL 19 DE ENERO: \$900.00)

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:00 - 10:00 h	Barra al piso / Salón I 004	Barra al piso / Salón I 004	Barra al piso / Salón I 004	Barra al piso / Salón I 004	E. Funcional / Salón I 004
10:00 - 11:00 h	Barre fitness / Salón I 010	Boot Camp / Salón I 010	Kettlebell / Salón I 010	GAP / Salón I 010	Power Jump / Salón I 010
11:00 - 12:00 h	Bum 500 / Salón I 010	Zumba / Salón I 010	Pilates Mat / Salón I 010	Zumba / Salón I 010	Fusión Fitness / Salón I 010
12:00 - 13:00 h	Pilates Mat / Salón I 010	Core / Salón I 010	Power Jump / Salón I 010	E. en Suspensión / Salón I 010	Circuit Dance Hit / Salón I 010
13:00 - 14:00 h	Zumba / Salón I 010	Power Jump / Salón I 010	Fit ball / Salón I 010	GAP / Salón I 010	Barre fit / Salón I 010
14:00 - 15:00 h	E. en Suspensión / Salón I 010	Zumba / Salón I 010	Cross Training / Salón I 010	Cardio Hiit / Salón I 010	Zumba / Salón I 010
15:00 - 16:00 h	Cardio Hiit / Salón I 010	GAP / Salón I 010	Zumba / Salón I 010	Barre Fitness / Salón I 010	Power Jump / Salón I 010
16:00 - 17:00 h	E. Funcional / Salón I 010				
17:00 - 18:00 h	BOX / Salón I 010	Yoga Kundalini / Salón I 004	BOX / Salón I 010	Yoga Kundalini / Salón I 004	BOX / Salón I 010
18:00 - 19:00 h	BOX / Salón I 010	Pilates / Salón I 004	BOX / Salón I 010	Pilates / Salón I 004	BOX / Salón I 010
19:00 - 20:00 h		Vinyasa / Salón I 010	E. Funcional / Salón I 010	Vinyasa / Salón I 010	E. Funcional / Salón I 010
20:00 - 21:00 h		Flow Restaurativo / Salón I 010		Flow Restaurativo / Salón I 010	

E. Funcional: Entrenamiento Funcional / E. en Suspensión: Entrenamiento en Suspensión

Salud integral /

Vida saludable integral

Tono muscular /

Definición y fuerza

Cardio / Mejora de condición

física y disminución de grasa

Indispensable llevar toalla / cilindro / para clases de yoga tapete personal / **Inscripciones e informes:** luisagustin.cadena@iberopuebla.mx / T. 229.07.00 ext. 14414

•TALLERES DEPORTIVOS•

TALLER	COSTO HASTA EL 24 DE ENERO	COSTO DESPUÉS DEL 24 DE ENERO	HORARIO	LUGAR
Ajedrez	\$650	\$950	L - J de 17:00 a 18:30 h	Salón B 002
Fútbol*	\$450	\$650	M, Mi y J de 17:00 a 18:30 h	Campo 2
Escalada Deportiva*	\$450	\$650	M y J de 13:00 a 15:00 h	Muro de escalada
Tenis de mesa	\$650	\$950	L - J de 17:00 a 18:30 h	Sala Lúdica
Tenis*	\$925	\$1,400	L - V de 09:00 a 11:00 h / M y J de 17:00 a 19:00 h	Canchas de tenis
Defensa personal	\$650	\$950	L - J de 09:00 a 10:30 h	Salón I 010
Tochito bandera	\$650	\$900	M, Mi y J de 11:00 a 13:00 h	Campo 1
Voleibol de sala	\$450	\$650	M y J de 11:00 a 13:00 h	Gimnasio-Auditorio
Beisbol	\$650	\$900	M, Mi y J de 11:00 a 13:00 h	Campo 3

*Cupo limitado / Pregunta por los precios especiales para personal / Realiza tu servicio becario en cualquiera de estos talleres (Limitado a dos becarios por taller).

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

TORNEOS INTRAMUROS / COPA XAVI PRIMAVERA 2020 / INSCRIPCIONES ABIERTAS

• **Copa XAVI de Fútbol Primavera 2020:** Junta previa viernes 31 de enero / 13:00 h / Sala de junta de la CEFIDE

Inscripción \$1,000.00 / Cupo limitado a 12 equipos

• **Copa XAVI de Voleibol de Playa Mixto:** Sábado 7 de marzo / 09:00 h / Cancha voleibol de playa / Inscripción \$30.00 por persona

• **Copa XAVI de ajedrez:** Junta previa 16 de abril / 17:00 h / Salón B 002 / Inscripción \$30.00

• **Copa XAVI de tenis de mesa:** Junta previa 23 de abril / 17:00 h / Sala lúdica / Inscripción \$30.00

• **Torneo relámpago de tenis:** 28 y 29 de febrero / Junta previa jueves 27 de febrero / 09:00 h / Cancha de tenis / Inscripción \$30.00

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

•GIMNASIO IBERO•

Lunes a viernes de 06:30 - 21:00 h, sábado de 08:00 a 14:00 h / Precio para alumnos licenciatura activos: \$1,250.00 por el periodo de primavera

Pregunta por los precios especiales para colaboradores

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

***Todos los pagos por servicios se harán en una sola exhibición.
Después de realizado un pago no habrá devoluciones.**



Ibero Puebla / Deportes Ibero Puebla



@IberoPuebla