

ACTIVIDADES PRIMAVERA 2021

IBERO
Ciudad de México • Tijuana

Deportes y
Promoción de la Salud /

CLASES DE 1.5 HORAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00	Yoga/Leticia Cavazos Pilates/Blanca Serrano CrossFit/ Hugo Martínez Tenis/ Darío Pacheco	Yoga/ Karla Carrillo Pilates/ Blanca Serrano CrossFit/ Hugo Martínez Tenis/ Jorge Díaz	Yoga/ Leticia Cavazos Pilates/ Blanca Serrano CrossFit/ Hugo Martínez Tenis/ Jorge Díaz	Yoga/ Karla Carrillo Pilates/ Blanca Serrano CrossFit/ Hugo Martínez Tenis/ Leopoldo Gómez	Yoga/ Leticia Cavazos Pilates/ Blanca Serrano CrossFit/ Hugo Martínez Tenis/ Miguel Aguilar
8:00	TRX/ Víctor Muñoz GAP / Norma Ibarra CrossFit/ Hugo Martínez Capoeira/ Hugo Ortega Box/ Francisco Trazancos	TRX/ Víctor Muñoz GAP / Norma Ibarra CrossFit/ David Ortiz Capoeira/ Hugo Ortega	TRX/ Víctor Muñoz GAP / Norma Ibarra CrossFit/ Hugo Martínez Capoeira/ Hugo Ortega Box/ Francisco Trazancos	TRX/ Víctor Muñoz GAP / Norma Ibarra CrossFit/ David Ortiz Capoeira/ Hugo Ortega	TRX/ Víctor Muñoz GAP / Norma Ibarra CrossFit/ Hugo Martínez Box/ Francisco Trazancos
9:00	Ent. Funcional/ Néstor González Defensa Personal/ Diego Pérez	Ent. Funcional/ Néstor González Defensa Personal/ Diego Pérez TRX/ Víctor Muñoz Tenis/ Jorge Díaz	Ent. Funcional/ Néstor González Defensa Personal/ Diego Pérez Tenis/ Leopoldo Gómez	Ent. Funcional/ Néstor González Defensa Personal/ Diego Pérez TRX/ Víctor Muñoz	Ent. Funcional/ Néstor González Defensa Personal/ Diego Pérez Yoga/ Leticia Cavazos Tenis/ Miguel Aguilar Zumba/ Blanca Serrano
10:00	GAP / Norma Ibarra Fútbol/ Miguel Gómez Tenis/ Leopoldo Gómez	GAP / Norma Ibarra	GAP / Norma Ibarra Fútbol/ Miguel Gómez	GAP / Norma Ibarra Tenis/ Jorge Díaz	GAP / Norma Ibarra Fútbol/ Miguel Gómez
11:00	Ent. Funcional/ Néstor González Yoga/ Gonzalo Cabrera	GAP/ Néstor González Yoga/ Gonzalo Cabrera TRX/ Tony Gordo Fútbol/ Miguel Gómez Box/ Francisco Trazancos	Ent. Funcional/ Néstor González Yoga/ Gonzalo Cabrera Tenis/ Darío Pacheco	GAP/ Néstor González Yoga/ Gonzalo Cabrera TRX/ Tony Gordo Fútbol/ Miguel Gómez Box/ Francisco Trazancos	Ent. Funcional/ Néstor González Yoga/ Gonzalo Cabrera TRX/ Tony Gordo
12:00	Yoga/ Gonzalo Cabrera Meditaichi/ Erik Morosini Tenis/ Leopoldo Gómez	Yoga/ Gonzalo Cabrera Meditaichi/ Erik Morosini	Yoga/ Gonzalo Cabrera Meditaichi/ Erik Morosini Tenis/ Arturo Ramírez	Yoga/ Gonzalo Cabrera Meditaichi/ Erik Morosini Tenis/ Mario Espinosa	Yoga/ Gonzalo Cabrera Meditaichi/ Erik Morosini Tenis/ Miguel Aguilar
13:00	CrossFit/ David Ortiz	CrossFit/ David Ortiz	CrossFit/ David Ortiz	CrossFit/ David Ortiz	CrossFit/ Sandra Granados
13:30	Tenis/ Arturo Ramírez	Tenis/ Darío Pacheco	Tenis/ Arturo Ramírez	Tenis/ Arturo Ramírez	
17:00	Tenis/ Miguel Aguilar	Tenis/ Mario Espinosa		Tenis/ Darío Pacheco	
18:00	Pilates/ Rebeca Godínez Tocho/ Alicia Mendoza Yoga/ Karla Carrillo TRX/ Tony Gordo	Pilates/ Rebeca Godínez Tocho/ Alicia Mendoza Yoga/ Karla Carrillo	Pilates/ Rebeca Godínez Tocho/ Alicia Mendoza Yoga/ Karla Carrillo	Pilates/ Rebeca Godínez Tocho/ Alicia Mendoza Yoga/ Karla Carrillo	Pilates/ Rebeca Godínez
19:00	CrossFit/ Sandra Granados Pilates/ Rebeca Godínez Gimnasia/ Jonatan Ibarra Yoga/ Pamela Andrade Karate/ Diego Pérez H.I.I.T/ Angel Flores Kendo/ Marco Polo Sánchez Kickboxing/ Hugo Ortega Zumba/ Blanca Serrano Tenis/ Jesús Aguilar Ent. Funcional/ Alfredo Jiménez TRX/ Tony Gordo	CrossFit/ Sandra Granados Pilates/ Rebeca Godínez Gimnasia/ Jonatan Ibarra Yoga/ Pamela Andrade Karate/ Diego Pérez H.I.I.T/ Angel Flores Kendo/ Marco Polo Sánchez Kickboxing/ Hugo Ortega Zumba/ Blanca Serrano Tenis/ Mario Espinosa Ent. Funcional/ Alfredo Jiménez	CrossFit/ David Ortiz Pilates/ Rebeca Godínez Gimnasia/ Jonatan Ibarra Yoga/ Pamela Andrade Karate/ Diego Pérez H.I.I.T/ Angel Flores Kendo/ Marco Polo Sánchez Kickboxing/ Hugo Ortega Zumba/ Blanca Serrano Tenis/ Jesús Aguilar Ent. Funcional/ Alfredo Jiménez TRX/ Tony Gordo	CrossFit/ Sandra Granados Pilates/ Rebeca Godínez Gimnasia/ Jonatan Ibarra Yoga/ Pamela Andrade Karate/ Diego Pérez H.I.I.T/ Angel Flores Kendo/ Marco Polo Sánchez Kickboxing/ Hugo Ortega Zumba/ Blanca Serrano Tenis/ Mario Espinosa Ent. Funcional/ Alfredo Jiménez	CrossFit/ Sandra Granados Pilates/ Rebeca Godínez Gimnasia/ Jonatan Ibarra Yoga/ Pamela Andrade Karate/ Diego Pérez H.I.I.T/ Angel Flores
20:00	Kickboxing/ Angel Flores Barré/ Pamela Andrade Ent. Funcional/ Alfredo Jiménez TRX/ Tony Gordo CrossFit/ Sandra Granados	Kickboxing/ Angel Flores Pilates/ Pamela Andrade Ent. Funcional/ Alfredo Jiménez TRX/ Tony Gordo CrossFit/ Sandra Granados	Kickboxing/ Angel Flores Barré/ Pamela Andrade Ent. Funcional/ Alfredo Jiménez TRX/ Tony Gordo CrossFit/ David Ortiz	Kickboxing/ Angel Flores Pilates/ Pamela Andrade Ent. Funcional/ Alfredo Jiménez TRX/ Tony Gordo CrossFit/ Sandra Granados	Kickboxing/ Angel Flores Barré/ Pamela Andrade
20:30	Tenis/ Jesús Aguilar		Tenis/ Jesús Aguilar		