

# ACTIVIDADES VERANO 2022

**IBERO**  
CIUDAD DE MÉXICO

Deportes y  
Promoción de la Salud /

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:30	Pilates / Blanca Serrano (S2) CrossFit / Brenda Barragán (AC)		Pilates / Blanca Serrano (S2) CrossFit / Hugo Martínez (AC)		Pilates / Blanca Serrano (S2)
7:00	Yoga / Leticia Cavazos (SD) GAP/ Norma Ibarra (S1) Spinning / Rebeca Godínez (SS) Tenis (Principiantes) / Jorge Díaz (T1)	CrossFit / David Ortiz (AC) TRX / Victor Muñoz (S2) Spinning / Diego Pérez (SS) Tenis (Principiantes) / Leopoldo Gómez (T1) Tenis (Intermedio) / Miguel Aguilar (T2)	Yoga / Leticia Cavazos (SD) GAP/ Norma Ibarra (S1) Spinning / Rebeca Godínez (SS) Tenis (Avanzados) / Jesús Aguilar (T2) Padel / Leopoldo Gómez (P1)	Spinning / Nestor González (SS) Tenis (Intermedio) / Miguel Aguilar (T1) Tenis (Avanzados) / Jesús Aguilar (T2) Tenis (Intermedio) / Mario Espinosa (P1)	Yoga / Leticia Cavazos (SD) Tenis (Intermedio) / Mario Espinosa (P1)
7:30	CrossFit / Brenda Barragán (AC)		CrossFit / Hugo Martínez (AC)		
8:00	GAP / Norma Ibarra (S1) Tenis (Principiantes) / Jorge Díaz (T1)	Yoga / Karla Carrillo (S1) TRX / Victor Muñoz (S2) Tenis (Principiantes) / Leopoldo Gómez (T1) CrossFit / David Ortiz (AC) Tenis (Intermedio) / Miguel Aguilar (T2) Spinning / Diego Pérez (SS) Fútbol / Miguel Gomez (CB)	GAP / Norma Ibarra (S1) Fútbol / Miguel Gomez (CB) Tenis (Avanzados) / Jesús Aguilar (T2) Padel / Leopoldo Gómez (P1)	Yoga / Karla Carrillo (S1) TRX / Nestor González (S2) Tenis (Intermedio) / Miguel Aguilar (T1) Fútbol / Miguel Gomez (CB) Tenis (Avanzados) / Jesús Aguilar (T2) Tenis (Intermedio) / Mario Espinosa (P1)	Tenis (Intermedio) / Mario Espinosa (P1)
9:00	Box / Francisco Trazancos (S1) Zumba / Norma Ibarra (S2) Spinning / Rebeca Godínez (SS) Tenis (Principiantes) / Jorge Díaz (T1) CrossFit / Brenda Barragán (AC)	Yoga / Karla Carrillo (S1) TRX / Victor Muñoz (S2) Spinning / Diego Pérez (SS) Tenis (Principiantes) / Leopoldo Gómez (T1) Tenis (Intermedio) / Miguel Aguilar (T2) CrossFit / David Ortiz (AC) Fútbol / Miguel Gomez (CB)	Box / Francisco Trazancos (S1) Zumba / Norma Ibarra (S2) Spinning / Rebeca Godínez (SS) Tenis (Avanzados) / Jesús Aguilar (T2) Fútbol / Miguel Gomez (CB) CrossFit / Hugo Martínez (AC) Padel / Leopoldo Gómez (P1)	Yoga / Karla Carrillo (S1) Spinning / Nestor González (S2) Tenis (Intermedio) / Miguel Aguilar (T1) Tenis (Avanzados) / Jesús Aguilar (T2) Fútbol / Miguel Gomez (CB) Padel / Mario Espinosa (P1)	Padel / Mario Espinosa (P1)
10:00	Box / Francisco Trazancos (S1) Pilates / Rebeca Godínez (S2) Tenis (Principiantes) / Jorge Díaz (T1) CrossFit / Brenda Barragán (AC)	Spinning / Diego Pérez (SS) TRX / Victor Muñoz (S2) GAP / Alfredo Jiménez (S1) Tenis (Principiantes) / Arturo Ramírez (T1) CrossFit / David Ortiz (AC)	Box / Francisco Trazancos (S1) Pilates / Rebeca Godínez (S2) Tenis (Principiantes) / Arturo Ramírez (T3) CrossFit / Hugo Martínez (AC)	GAP / Nestor González (S2)	
11:00	TRX / Tony Gordo (S2) CrossFit / Brenda Barragán (AC) Tenis (Principiantes) / Jorge Díaz (T3) Gimnasia Acrobática / (CB)	Yoga / Gonzalo Cabrera (S1) TRX / Alfredo Jiménez (S2) Spinning / Diego Pérez (SS) Tenis (Principiantes) / Arturo Ramírez (T3) CrossFit / David Ortiz (AC)	Yoga / Gonzalo Cabrera (S1) TRX / Tony Gordo (S2) CrossFit / Hugo Martínez (AC) Tenis (Principiantes) / Arturo Ramírez (T3) Gimnasia Acrobática / (CB)	Yoga / Gonzalo Cabrera (S1) Ent. Funcional / Nestor González (S2)	
12:00	Gimnasia Acrobática / (CB) TRX / Tony Gordo (S2) Tenis (Principiantes) / Darío Pacheco (T3) Tenis (Principiantes) / Jorge Díaz (T4)	Yoga / Gonzalo Cabrera (S1) Ent. Funcional / Alfredo Jiménez (S2) Tenis (Principiantes) / Arturo Ramírez (T3) CrossFit / David Ortiz (AC) Spinning / Diego Pérez (SS) Meditaichi/ Erick B. Morosini (CM)	Gimnasia Acrobática / (CB) TRX / Tony Gordo (S2) Tenis (Principiantes) / Arturo Ramírez (T3) Tenis (Principiantes) / Darío Pacheco (T4) Yoga / Gonzalo Cabrera (S1)	Yoga / Gonzalo Cabrera (S1) TRX / Nestor González (S2) Meditaichi/ Erick B. Morosini (CM)	
13:00	TRX / Tony Gordo (S2) Tenis (Principiantes) / Darío Pacheco (T3)	GAP / Alfredo Jiménez (S2) Meditaichi/ Erick B. Morosini (CM)	TRX / Tony Gordo (S2) Tenis (Principiantes) / Darío Pacheco (T4)	Meditaichi/ Erick B. Morosini (CM)	
14:00	Zumba / Blanca Serrano (S2) Tenis (Principiantes) / Darío Pacheco (T3)	Ent. Funcional / Alfredo Jimenez (S2)	Zumba / Blanca Serrano (S2) Tenis (Principiantes) / Darío Pacheco (T4)		Zumba / Blanca Serrano (S2)
15:00	Kendo / Marco Polo Sánchez (S1)	TRX / Alfredo Jiménez (S2)	Kendo / Marco Polo Sánchez (S1)		
16:00	Kendo / Marco Polo Sánchez (S1) Pilates / Pamela Andrade (S2) Tocho Bandera / Alicia Mendoza (CF)		Kendo / Marco Polo Sánchez (S1) Pilates / Pamela Andrade (S2) Tocho Bandera / Alicia Mendoza (CF)	Tocho Bandera / Alicia Mendoza (CF)	
17:00	Barré / Pamela Andrade (S1) Tocho Bandera / Alicia Mendoza (CF) Kickboxing / Hugo Ortega (S2)	Tocho Bandera / Alicia Mendoza (CF) Kickboxing / Hugo Ortega (S2)	Barré / Pamela Andrade (S1) Tocho Bandera / Alicia Mendoza (CF)	Tocho Bandera / Alicia Mendoza (CF)	
18:00	Yoga / Pamela Andrade (S1) Capoeira / Hugo Ortega (S2)	Pilates / Ángel Flores (S1) Capoeira / Hugo Ortega (S2) Tocho Bandera / Alicia Mendoza (CF)	Yoga / Pamela Andrade (S1)	Pilates / Ángel Flores (S2)	
19:00		TRX / Ángel Flores (S2)		TRX / Ángel Flores (S2)	
20:00		Kickboxing / Ángel Flores (S1)		Kickboxing / Ángel Flores (S1)	

T1 – Cancha 1  
T2 – Cancha 2  
T3 – Cancha 3

S1 – Salón 1  
S2 – Salón 2  
SS – Salón Spinning

AC – Área de Crossfit  
CF – Cancha Fútbol  
CB – Campo Béisbol

CBT – Cancha de Basket  
P1 – Padel 1

SD – Salón de Danza  
CM – Casa Meditación