

# ACTIVIDADES

## OTOÑO 2022

**IBERO**  
CIUDAD DE MÉXICO

Deportes y  
Promoción de la Salud /

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>6:30</b>	Pilates / Blanca Serrano (S2)		Pilates / Blanca Serrano (S2)		Pilates / Blanca Serrano (S2)
<b>7:00</b>	Yoga / Leticia Cavazos (SD) CrossFit / Brenda Barragán (AC) Tenis (Principiantes) / Jorge Díaz (T1) Tenis (Avanzados) / Jesús Aguilar (T2) Spinning / Rebeca Godínez (SS) GAP/ Norma Ibarra (S1)	CrossFit / David Ortiz (AC) Padel / Mario Espinosa (P1) Tenis (Principiantes) / Leopoldo Gómez (T1) Tenis (Intermedio) / Miguel Aguilar (T2) TRX / Victor Muñoz (S2) Spinning / Diego Pérez (SS) Yoga / Karla Carrillo (S1)	Yoga / Leticia Cavazos (SD) CrossFit / Hugo Martínez (AC) Padel / Leopoldo Gómez (P1) Tenis (Intermedio) / Mario Espinosa (T1) Tenis (Avanzados) / Jesús Aguilar (T2) Spinning / Rebeca Godínez (SS) GAP/ Norma Ibarra (S1)	Tenis (Principiantes) / Darío Pacheco (T1) Tenis (Intermedio) / Miguel Aguilar (T2) TRX / Victor Muñoz (S2) Spinning / Diego Pérez (SS) Yoga / Karla Carrillo (S1)	Yoga / Leticia Cavazos (SD) Tenis (Intermedio) / Darío Pacheco (T1)
<b>8:00</b>	CrossFit / Brenda Barragán (AC) Tenis (Principiantes) / Jorge Díaz (T1) Tenis (Avanzados) / Jesús Aguilar (T2) GAP/ Norma Ibarra (S1)	CrossFit / David Ortiz (AC) Padel / Mario Espinosa (P1) Tenis (Principiantes) / Leopoldo Gómez (T1) Tenis (Intermedio) / Miguel Aguilar (T2) TRX / Victor Muñoz (S2) Spinning / Diego Pérez (SS) Yoga / Karla Carrillo (S1)	Padel / Leopoldo Gómez (P1) Tenis (Intermedio) / Mario Espinosa (T1) Tenis (Avanzados) / Jesús Aguilar (T2) GAP / Norma Ibarra (S1)	Tenis (Principiantes) / Darío Pacheco (T1) Tenis (Intermedio) / Miguel Aguilar (T2) TRX / Victor Muñoz (S2) Spinning / Diego Pérez (SS) Yoga / Karla Carrillo (S1)	Tenis (Intermedio) / Darío Pacheco (T1)
<b>9:00</b>	CrossFit / Brenda Barragán (AC) Tenis (Principiantes) / Jorge Díaz (T1) Tenis (Avanzados) / Jesús Aguilar (T2) Zumba / Norma Ibarra (S2) Box / Francisco Trazancos (S1) Spinning / Rebeca Godínez (SS)	CrossFit / David Ortiz (AC) Fútbol / Miguel Gomez (CB) Padel / Mario Espinosa (P1) Tenis (Principiantes) / Leopoldo Gómez (T6) Tenis (Intermedio) / Miguel Aguilar (T2) TRX / Victor Muñoz (S2) Yoga / Karla Carrillo (S1) Spinning / Diego Pérez (SS)	CrossFit / Hugo Martínez (AC) Fútbol / Miguel Gomez (CB) Padel / Leopoldo Gómez (P1) Tenis (Intermedio) / Mario Espinosa (T1) Tenis (Avanzados) / Jesús Aguilar (T2) Zumba / Norma Ibarra (S2) Box / Francisco Trazancos (S1) Spinning / Rebeca Godínez (SS)	Tenis (Principiantes) / Darío Pacheco (T6) Fútbol / Miguel Gomez (CB) Tenis (Intermedio) / Miguel Aguilar (T2) TRX / Victor Muñoz (S2) Yoga / Karla Carrillo (S1) Spinning / Diego Pérez (SS)	Tenis (Intermedio) / Darío Pacheco (T1) Box / Francisco Trazancos (S1) Zumba / Blanca Serrano (S2)
<b>10:00</b>	CrossFit / Brenda Barragán (AC) Tenis (Principiantes) / Jorge Díaz (T1) Tenis (Avanzados) / Jesús Aguilar (T2) Pilates / Rebeca Godínez (S2) Box / Francisco Trazancos (S1)	CrossFit / David Ortiz (AC) Fútbol / Miguel Gomez (CB) Padel / Mario Espinosa (P1) Tenis (Principiantes) / Leopoldo Gómez (T6) Tenis (Intermedio) / Miguel Aguilar (T2) Tenis (Principiantes) / Arturo Ramírez (T5) GAP / Nestor González (S2) Defensa Personal / Diego Pérez (S1)	CrossFit / Hugo Martínez (AC) Fútbol / Miguel Gomez (CB) Padel / Leopoldo Gómez (P1) Tenis (Intermedio) / Mario Espinosa (T1) Tenis (Avanzados) / Jesús Aguilar (T2) Pilates / Rebeca Godínez (S2) Box / Francisco Trazancos (S1)	Tenis (Principiantes) / Darío Pacheco (T6) Fútbol / Miguel Gomez (CB) Tenis (Intermedio) / Miguel Aguilar (T2) Tenis (Principiantes) / Arturo Ramírez (T5) GAP / Nestor González (S2) Defensa Personal / Diego Pérez (S1)	Tenis (Intermedio) / Darío Pacheco (T1) Pilates / Pamela Andrade (S2) Box / Francisco Trazancos (S1)
<b>11:00</b>	CrossFit / Brenda Barragán (AC) Tenis (Principiantes) / Jorge Díaz (T5) Gimnasia Acrobática / Brenda Ortiz (CBT) TRX / Tony Gordo (S2) Yoga / Gonzalo Cabrera (S1) Spinning / Rebeca Godínez (SS)	CrossFit / David Ortiz (AC) Tenis (Principiantes) / Arturo Ramírez (T5) Ent. Funcional / Nestor González (S2) Yoga / Gonzalo Cabrera (S1)	CrossFit / Hugo Martínez (AC) Barré / Pamela Andrade (S1) Gimnasia Acrobática / Brenda Ortiz (CBT) Yoga / Gonzalo Cabrera (S2) Spinning / Rebeca Godínez (SS)	Tenis (Principiantes) / Arturo Ramírez (T5) Ent. Funcional / Nestor González (S2) Yoga / Gonzalo Cabrera (S1)	Barré / Pamela Andrade (S1) Gimnasia Acrobática / Brenda Ortiz (CBT) Yoga / Gonzalo Cabrera (S2)
<b>12:00</b>	CrossFit / Brenda Barragán (AC) Tenis (Principiantes) / Jorge Díaz (T5) Gimnasia Acrobática / Brenda Ortiz (CBT) TRX / Tony Gordo (S2) Yoga / Gonzalo Cabrera (S1)	CrossFit / David Ortiz (AC) Tenis (Principiantes) / Arturo Ramírez (T5) TRX / Nestor González (S2) Yoga / Gonzalo Cabrera (S1)	CrossFit / Hugo Martínez (AC) Pilates / Pamela Andrade (S2) Gimnasia Acrobática / Brenda Ortiz (CBT) Yoga / Gonzalo Cabrera (S1)	Tenis (Principiantes) / Arturo Ramírez (T5) TRX / Nestor González (S2) Yoga / Gonzalo Cabrera (S1)	Gimnasia Acrobática / Brenda Ortiz (CBT) Yoga / Gonzalo Cabrera (S1)
<b>13:00</b>	CrossFit / Brenda Barragán (AC) TRX / Tony Gordo (S2)	Spinning / Nestor González (SS) Tenis (Principiantes) / Arturo Ramírez (T5) GAP / Alfredo Jiménez (S2) CrossFit / David Ortiz (AC)	CrossFit / Hugo Martínez (AC)	Spinning / Nestor González (SS) Tenis (Principiantes) / Arturo Ramírez (T5) GAP / Alfredo Jiménez (S2)	
<b>14:00</b>	CrossFit / Brenda Barragán (AC) Zumba / Blanca Serrano (S2) Spinning / Tony Gordo (SS)	Ent. Funcional / Alfredo Jimenez (S2) CrossFit / David Ortiz (AC)	Zumba / Blanca Serrano (S2)	Ent. Funcional / Alfredo Jimenez (S2) Spinning / Blanca Serrano (SS)	
<b>15:00</b>	TRX / Tony Gordo (S2)	TRX / Alfredo Jiménez (S2) Kendo / Marco Polo Sánchez (S1)		TRX / Alfredo Jiménez (S2) Kendo / Marco Polo Sánchez (S1)	
<b>16:00</b>	Tocho Bandera / Alicia Mendoza (CF) Spinning / Tony Gordo (SS)	Kendo / Marco Polo Sánchez (S1) Ent. Funcional / Alfredo Jimenez (S2)	Tocho Bandera / Alicia Mendoza (CF)	Tocho Bandera / Alicia Mendoza (CF) Ent. Funcional / Alfredo Jimenez (S2) Kendo / Marco Polo Sánchez (S1) Spinning / Blanca Serrano (SS)	
<b>17:00</b>	Tocho Bandera / Alicia Mendoza (CF) Barré / Pamela Andrade (S1)	Tocho Bandera / Alicia Mendoza (CF)	Tocho Bandera / Alicia Mendoza (CF) Barré / Pamela Andrade (S1)	Tocho Bandera / Alicia Mendoza (CF)	
<b>18:00</b>	Kickboxing / Hugo Ortega (S2) Yoga / Pamela Andrade (S1)	Tocho Bandera / Alicia Mendoza (CF)	Kickboxing / Hugo Ortega (S2) Yoga / Pamela Andrade (S1)		
<b>19:00</b>	TRX / Ángel Flores (S2) Kickboxing / Hugo Ortega (S1)	TRX / Ángel Flores (S2)	TRX / Ángel Flores (S2) Kickboxing / Hugo Ortega (S1)	TRX / Ángel Flores (S2)	
<b>20:00</b>	Ibero Flow / Hugo Ortega (S2) Kickboxing / Ángel Flores (S1)	Kickboxing / Ángel Flores (S1)	Ibero Flow / Hugo Ortega (S2) 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