

En **Xtreme Gymnastics** ofrecemos un programa diseñado especialmente para adolescentes que buscan **retarse, superarse y alcanzar su máximo potencial**.

Cada clase tiene una duración de 2 horas, planificadas para aprovechar al máximo el tiempo:

**20 minutos** de calentamiento.

**4 rotaciones de entrenamiento**, trabajando los **4 aparatos oficiales** de la gimnasia artística femenina:



**Salto de caballo** – potencia y velocidad.



**Barras asimétricas** – fuerza y técnica.



**Viga de equilibrio** – control, precisión y equilibrio.



**Manos libres** – expresión y acrobacias.



Aplicamos el **Programa Nacional de la Federación Mexicana de Gimnasia** para garantizar un avance seguro, con bases técnicas sólidas y progresión constante.

## HORARIOS

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
<sup>PM</sup> 4 a 6	<sup>PM</sup> 4 a 6	<sup>PM</sup> 4 a 6	<sup>PM</sup> 4 a 6	<sup>PM</sup> 4 a 6	---
<sup>PM</sup> 6 a 8	<sup>PM</sup> 6 a 8	<sup>PM</sup> 6 a 8	<sup>PM</sup> 6 a 8	<sup>PM</sup> 6 a 8	---
---	---	---	---	---	<sup>AM</sup> 10 a <sup>PM</sup> 12

*Puedes elegir cualquier día y horario de tu preferencia.*

## COSTOS

**INSCRIPCIÓN \$ 800.00**

**Clase muestra \$100.00**

## TEENS

Hrs. X Semana	2026	
	Tarifa pronto pago Del 01 al 05 de cada mes	Tarifa regular Del 06 al 15 de cada mes
1	\$ 825.00	\$ 865.00
2	\$ 1,270.00	\$ 1,335.00
3	\$ 1,805.00	\$ 1,895.00
4	\$ 2,215.00	\$ 2,325.00
5	\$ 2,655.00	\$ 2,790.00



## LO QUE ENCONTRARÁS EN NUESTRAS CLASES

- ✔ Ejercicios para mejorar fuerza, flexibilidad y resistencia.
- ✔ Entrenamientos que desarrollan disciplina, confianza y enfoque mental.
- ✔ Un ambiente motivador, con amigos que comparten tu pasión por el deporte.
- ✔ Entrenadores certificados y espacios adaptados para tu crecimiento.



**XETREME**  
GYMNASTICS



# X-TREME

GYMNASTICS



**Dirección:**

Av 29 Pte 2710,  
Puebla, Pue.  
C.P. 72400



**Teléfono:**

222 134 3271

