

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
4 <sup>PM</sup> a6	4 <sup>PM</sup> a6	4 <sup>PM</sup> a6	4 <sup>PM</sup> a6	4 <sup>PM</sup> a6	---
6 <sup>PM</sup> a8	6 <sup>PM</sup> a8	6 <sup>PM</sup> a8	6 <sup>PM</sup> a8	6 <sup>PM</sup> a8	---
---	---	---	---	---	10 <sup>AM</sup> a12 <sup>PM</sup>

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

## COSTOS

**INSCRIPCIÓN \$ 800.00**

**Clase muestra \$100.00** (reembolsables en su primer pago)

## TEENS

2026

Días X Semana	Tarifa pronto pago	Tarifa regular
	Del 01 al 05 de cada mes	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

