

AULA

DESARROLLO SUSTENTABLE

Tercer piso



Lunes y miércoles de 07:00 a 08:00 hrs.
Martes y jueves de 17:00 a 18:00 hrs.
Viernes de 08:00 a 09:00 hrs.

Aprende a desarrollar capacidades y habilidades físicas y mentales para integrarlas de manera funcional a la vida, a través del trabajo físico.



Lunes y miércoles de 09:30 a 10:30 hrs.
Martes de 09:00 a 10:00 hrs.

Entrenamiento dosificado de fuerza y resistencia de acuerdo a tus necesidades, donde trabajarás tren superior, inferior, abdomen, pierna y cardio.



Lunes y miércoles de 08:00 a 09:30 hrs.
Martes y jueves de 19:00 a 20:30 hrs.

Es la tecnología de la consciencia, la unión con la conciencia infinita. La técnica del Kundalini Yoga es un conseguir que la conciencia sea un autoconocimiento que se convierte en sabiduría, con el fin de arraigarse a una práctica que aprovecha la energía mental, física y emocional del cuerpo para alcanzar un estado de bienestar.



Lunes de 12:30 a 14:30 hrs.
Sábado de 10:00 a 12:00 hrs.

Identificar las diferentes técnicas de producción hidropónica y obtén las herramientas necesarias para poner en marcha tus proyectos.



Viernes de 11:00 a 13:00 hrs.

Mejora la imagen de cualquier espacio en un evento social, logra armonía e imprime tu estilo desarrollando las habilidades para el diseño floral. Emprende un negocio.



Viernes de 13:00 a 15:00 hrs.

Perfecciona la técnica de armado y diseño floral, logrando ambientes de armonía y equilibrio. Crea ramos para XV años, boda. Integra a la naturaleza en tus espacios sociales. Fortalece tu opción de negocio.



Martes de 12:00 a 14:00 hrs.

Aprende diferentes técnicas como decapados, craquelados, decoupage etc., en materiales diversos para lograr estilos retro y producir diseños únicos para emprender un negocio muy rentable con toques personales.



Jueves de 13:00 a 15:00 hrs.

Perfecciona las técnicas, amplía tus posibilidades económicas a través de los productos que logras en esta materia. Conviértete en una experta.



Jueves de 11:00 a 13:00 hrs.

Realiza diferentes procedimientos para la elaboración de velas, pantallas, jabones y figuras, con diseños novedosos y aromas adecuados para cada ocasión, logrando obtener ingresos favorables al emprender tu negocio.



Martes, jueves y viernes de 07:00 a 08:00 hrs.
Martes y jueves de 16:00 a 17:00 hrs.

Adquiere capacidades y habilidades físicas a través del baile para mejora de la salud específicamente en el área cardiovascular.



Martes y jueves de 08:00 a 09:00 hrs.
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 hrs.
Sábado de 08:00 a 09:00 y de 09:00 a 10:00 hrs.

El Ashtanga Yoga es la unión del cuerpo, la mente y el espíritu. La práctica del Yoga y la Meditación es una metodología que consta de una técnica para estimular el máximo potencial de realización personal y expansión de la consciencia de manera progresiva, paulatina y personal.



Viernes de 16:00 a 18:00 hrs.

Las plantas medicinales han sido parte de la cultura del hombre desde tiempos antiguos. Aparte de servir como remedio para todo tipo de problemas, muchas tienen usos culinarios. Al incorporarlas en el diseño de tu huerto y jardín, agregas aroma y belleza.



Lunes de 10:30 a 12:30 hrs.

Aprende a realizar productos naturales y aprovecha lo que cultivas.



Lunes de 10:00 a 13:00 hrs.
Lunes de 16:00 a 19:00 hrs.

Aprenderás a realizar todo tipo de peinados para cualquier ocasión. Entre otros verás temas de alto peinado, con las últimas tendencias de la moda.



Miércoles de 10:30 a 12:30 hrs.

Aprenderás a diseñar, cortar, armar y personalizar libretas y agendas para eventos o ejecutivas.



Jueves de 09:00 a 11:00 hrs.
Viernes de 09:00 a 11:00 hrs.

Aprende esta divertida técnica para personalizar un sin fin de productos aplica un terminado metalizado en tazas, playeras, invitaciones, madera, etc., con un toque de elegancia y creatividad, haz de este taller una oportunidad de abrir tu propio negocio.



Miércoles de 12:30 a 14:30 hrs.

Es una técnica muy utilizada para crear y decorar tarjetas, álbumes, empaques, conocida como scrapbooking, mantente a la vanguardia en diseños novedosos para toda ocasión. Muy útil para emprender un negocio.



Martes de 10:00 a 12:00 hrs.

Emplea correctamente técnicas y los conocimientos para crear ambientes en tus eventos sociales. Conoce técnicas de montaje para mesas de dulces, centros de mesa, decoraciones temáticas y emprende tu negocio.

HORARIO

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:00 a 8:00	Pilates María Guadalupe R. Santiago	Cardio Dance María Guadalupe R. Santiago	Pilates María Guadalupe R. Santiago	Cardio Dance María Guadalupe R. Santiago	Cardio Dance María Guadalupe R. Santiago	
8:00 a 9:00	Yoga Kundalini Elizabeth Caro del Castillo M.	Hatha Yoga Elizabeth Caro del Castillo M.	Yoga Kundalini Elizabeth Caro del Castillo M.	Hatha Yoga Elizabeth Caro del Castillo M.	Pilates María Guadalupe R. Santiago	Hatha Yoga Elizabeth Caro del Castillo M.
9:00 a 10:00	Xpress Fitness Juan Manuel Dávila Díaz	Xpress Fitness Juan Manuel Dávila Díaz	Xpress Fitness Juan Manuel Dávila Díaz	Técnica Foil Fabiola Segura Arias	Técnica Foil Fabiola Segura Arias	Hatha Yoga Elizabeth Caro del Castillo M.
10:00 a 11:00	Cosmética y Remedios Naturales Dulce María Vega Álvarez	Decoración de Eventos Janeth Gallegos Salgado	Personalización de Libretas y Agendas Fabiola Segura Arias	Velas y Jabones (decoración en general) Janeth Gallegos Salgado	Floristería I Janeth Gallegos Salgado	Hidroponía I Dulce María Vega Álvarez
11:00 a 12:00	Hidroponía I Dulce María Vega Álvarez	Técnica Vintage Janeth Gallegos Salgado	Embossing Janeth Gallegos Salgado	Técnica Vintage Avanzada Janeth Gallegos Salgado	Floristería Avanzada Janeth Gallegos Salgado	
12:00 a 13:00						
13:00 a 14:00						
14:00 a 15:00						
15:00 a 16:00						
16:00 a 17:00	Diplomado Profesional de Peinado Módulo I Samantha Rosette	Cardio Dance María Guadalupe R. Santiago		Cardio Dance María Guadalupe R. Santiago	Botica Natural Dulce María Vega Álvarez	
17:00 a 18:00		Pilates María Guadalupe R. Santiago		Pilates María Guadalupe R. Santiago		
18:00 a 19:00		Hatha Yoga Elizabeth Caro del Castillo M.		Hatha Yoga Elizabeth Caro del Castillo M.		
19:00 a 20:00		Yoga Kundalini Elizabeth Caro del Castillo Moreno		Yoga Kundalini Elizabeth Caro del Castillo Moreno		
20:00 a 21:00						

AULA MALALA Primer Piso



Lunes y miércoles de 10:00 a 12:00 hrs.
Lunes y miércoles de 12:00 a 14:00 hrs.

Obtén conocimientos de cómputo para desarrollar proyectos personales y crear áreas innovadoras de oportunidad, emprendiendo dentro de ambientes informáticos.



Lunes y miércoles de 08:00 a 10:00 hrs.
Martes y jueves de 16:00 a 18:00 hrs.

Fortalece tus conocimientos informáticos, potencia tus capacidades con el uso de Office.



Martes y jueves de 10:00 a 12:00 hrs.

Emprende con el dominio de tablas, gráficas y fórmulas para la construcción de estrategias computacionales con enfoque organizacional.



Martes de 18:00 a 20:00 hrs.

Aprenderás a dar cumplimiento oportuno a tus obligaciones en materia tributaria, así como optimizar el uso de los principales accesos de la plataforma del SAT.

HORARIO

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:00 a 8:00						
8:00 a 9:00	Manejo de Paquetería Office (Word, Excel, PowerPoint) Irving Galindo Castillo		Manejo de Paquetería Office (Word, Excel, PowerPoint) Irving Galindo Castillo			
9:00 a 10:00						
10:00 a 11:00	Introducción Práctica a la Computación Irving Galindo Castillo	Especialización de Paquetería Office (Excel) Irving Galindo Castillo	Introducción Práctica a la Computación Irving Galindo Castillo	Especialización de Paquetería Office (Excel) Irving Galindo Castillo		
11:00 a 12:00						
12:00 a 13:00	Introducción Práctica a la Computación Irving Galindo Castillo		Introducción Práctica a la Computación Irving Galindo Castillo			
13:00 a 14:00						
14:00 a 15:00						
15:00 a 16:00						
16:00 a 17:00		Manejo de Paquetería Office (Word, Excel, PowerPoint) Irving Galindo Castillo		Manejo de Paquetería Office (Word, Excel, PowerPoint) Irving Galindo Castillo		
17:00 a 18:00						
18:00 a 19:00		Entrenamiento Fiscal Cecilia Lara				
19:00 a 20:00						