



# CLASES DEPORTIVAS, ACADEMIAS Y SERVICIOS

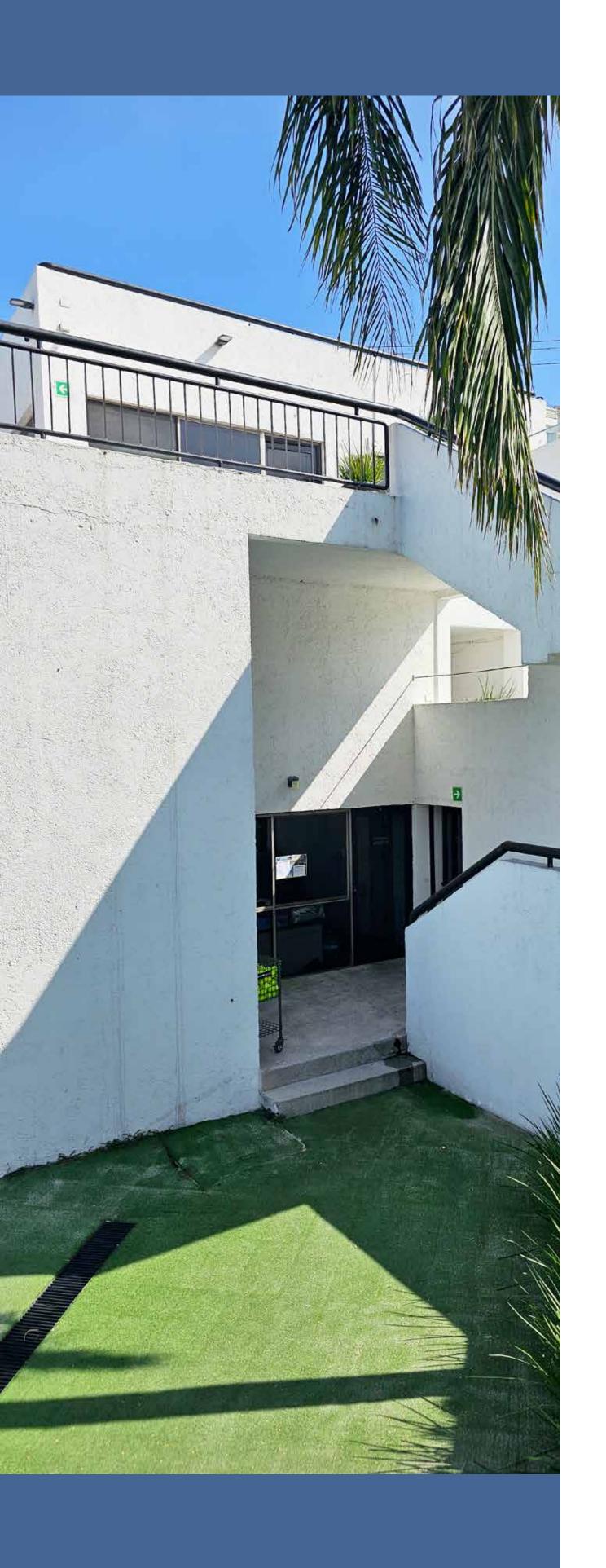
#TodosSomosColinas

# ACCESO RÁPIDO

Selecciona para ir a la disciplina de tu elección

**Staff deportes** Yoga **Tenis GAP** Pádel **GYM** Ráquetbol Hiit Ritmos latinos Natación **Cardio dance** Danza Aquafitness **Barre** Masajes damas Karate Masajes caballeros **Fútbol** Rehabilitación y terapia Indoor cycling Acond. físico

# STAFF OFICINA DE DEPORTES



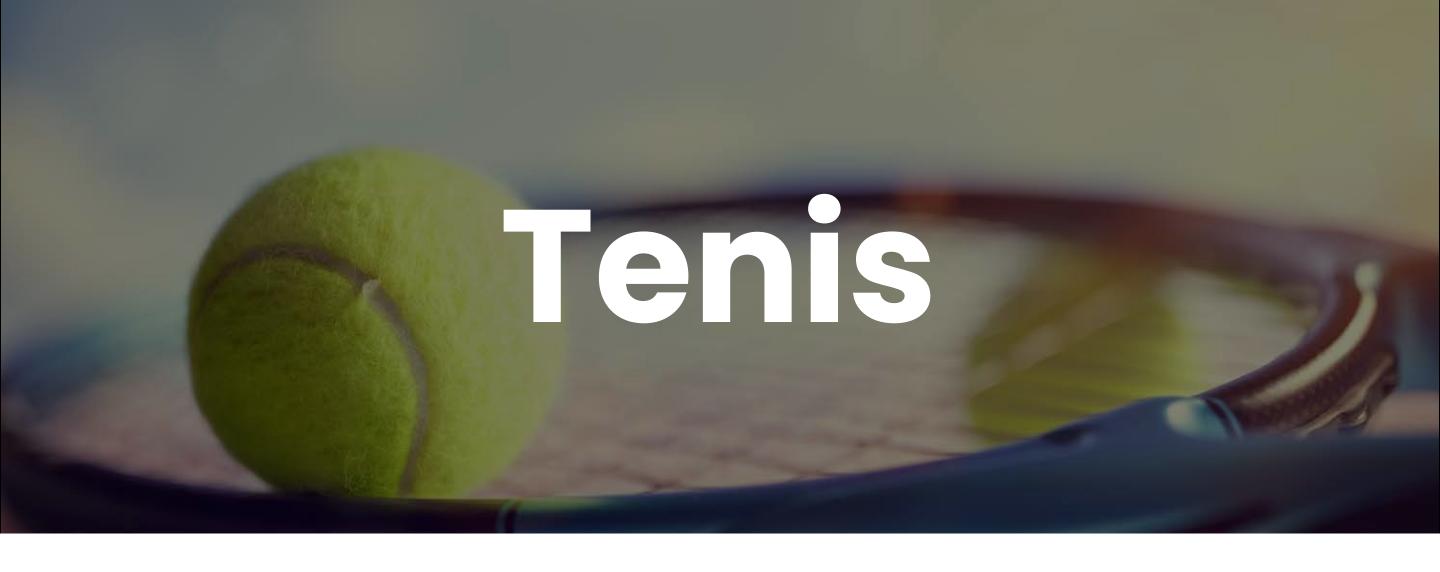


**Servando García**Gerente de deportes

Contacto



Consuelo Alvarado Coordinadora



#### Clases por edad y nivel:

• 5 a 16 años

#### Inscripción anual:

Socios: \$500

• Externos \$1,000

#### **Mayores informes:**

• Luis Pérez

#### **Costo mensual:**

• Socios: \$800 a \$2,850

• Externos: \$1,300 a \$3,500

#### Horaios

Lunes a Jueves

• 16:00 a 19:00 H.

# Clínicas

#### Costo por clase:

• \$200

Pago directo al Coach

## Femenil •

## Alicia Domínguez

- Miércoles
- 08:00 a 10:00 H.
- Categoría D y DI

#### **Pablo Cobos**

- Jueves
- 19:00 a 21:00 H.
- Categoría libre

# Varonil •

#### **Pablo Cobos**

- Martes
- 19:00 a 21:00 H.
- Categoría D y DI

## Ángel Ochoa

- Miércoles
- 19:00 a 21:00 H.
- Categoría C y B

#### **Luis Pérez**

- Lunes
- 19:00 a 21:00 H.
- Categoría A y B

# Clases particulares

#### Costo por clase:

\$370

Pago directo al Coach

## Mayor información:

• Directamente con el Coach.

#### **Ubicación:**

Todas las clases se imparten en las canchas de tenis

# Directorio



Luis Pérez Director de academia

AcademiaClases particulares

Contacto



Alicia Domínguez

ClínicasClases particulares

Contacto



**Pablo Cobos** 

ClínicasClases particulares

Contacto



Guillermo Arrambide Head Pro

Clases particulares

Contacto



Ángel Ochoa

ClínicasClases particulares

Contacto



**Angélica Castro** 

Clases particulares



#### **Edades:**

• 7 a 17 años

#### Inscripción:

• Socios: \$500

#### Costo mensual:

• Socios: \$500 a \$1,400

#### **Horarios:**

- Lunes a jueves
- Principiantes e intermedios
  - 16:00 a 17:00 H.
- Principiantes, intermedios y avanzados
  17:00 a 18:00 H.

# Clases particulares

#### Costo por clase:

- 1 persona \$370
- 2 personas \$450
- 3 personas \$550
- 4 personas \$650
- Pago directo al Coach

## Mayor información:

• Directamente con el Coach.

#### **Ubicación:**

• Todas las clases se imparten en las canchas de pádel

# Directorio



**Emiliano Martínez** 

AcademiaClases particulares

Contacto



Angélica Castro

Clases particulares

Contacto



**Raúl Cárdenas** 

Clases particulares



#### **Edades:**

• 5 a 16 años

## Inscripción:

• \$300

#### **Costo mensual:**

• \$640 a \$1,500

**Horarios:** 

Lunes a jueves

• 16:00 a 18:00 H.

# Clases particulares

#### Costo por clase:

• \$350

Pago directo al Coach

#### Mayor información:

• Directamente con el coach.

#### **Ubicación:**

Todas las clases se imparten en las canchas de ráquetbol

# Directorio



Academia Clases particulares

Contacto



**Rafael Garza** 

Academia Clases particulares



#### **Edades:**

• 6 meses a 12 años

#### **Costo mensual:**

• \$440 a \$1,360

#### **Horarios:**

Lunes a jueves

Maternal

• 14:30 a 15:30 H.

Escolares y pre-escolares16:00 a 19:00 H.

# Equipo representativo

#### **Edades:**

• 6 a 15 años

#### Inscripción:

• \$500

#### **Costo mensual:**

Socios: \$1,400

#### **Horarios:**

- Lunes a viernes
  - 10 y menores
- 17:00 a 18:30 H.
  - 11 y mayores
- 17:00 a 19:00 H.
  - Sábados
- Juvenil A y 15 años o más
  - 10:00 a 12:00 H.

# Clases personalizadas

#### Costo por clase:

• \$120

Pago directo al Coach

## Mayor información:

• Directamente con el coach.

#### **Ubicación:**

• Todas las clases se imparten temporalmente en la alberca exterior

# Directorio



Eduardo García Head Coach

•Equipo•Academia•Clases personalizadas

Contacto



**Héctor Guerrero** 

•Equipo•Academia•Clases personalizadas

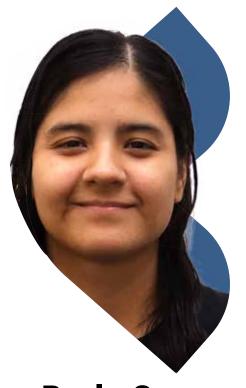
Contacto



Rubén Narvaez

• Entrenador del equipo máster

Contacto



Perla Segura

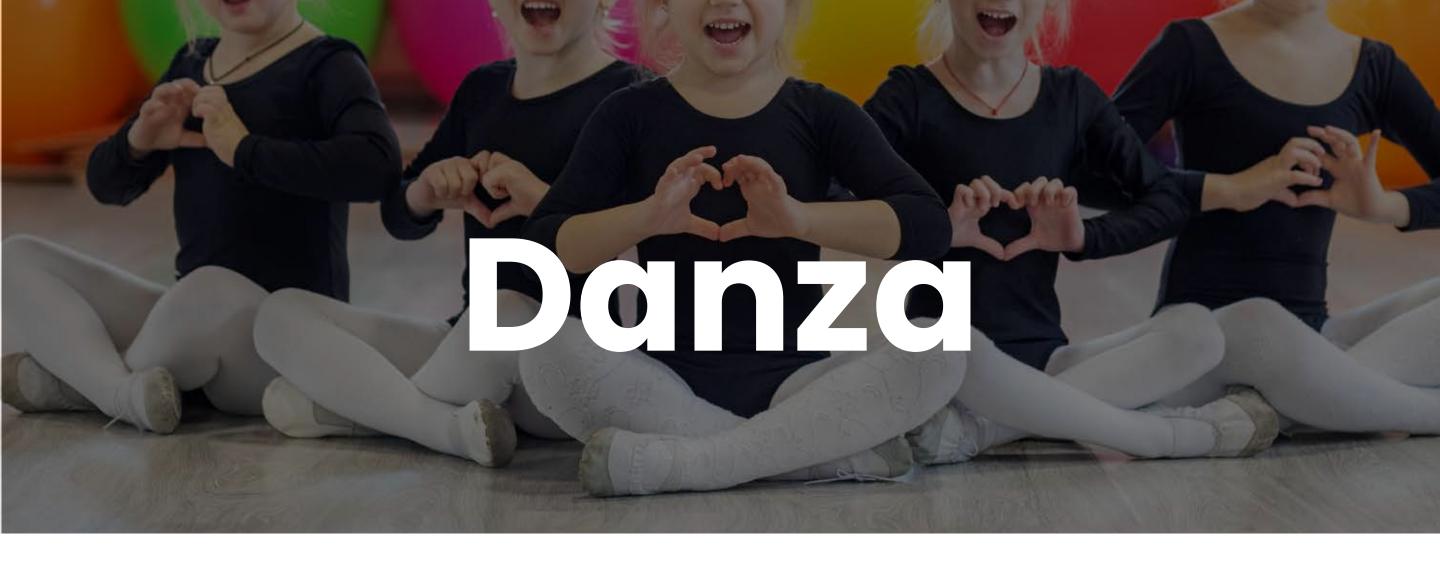
AcademiaClases personalizadas

Contacto



Francisco Segovia

•Equipo•Academia•Clases personalizadas



# **Babies**

#### **Edades:**

• Niñas de 2.5 a 4 años

#### Inscripción:

•\$600

#### **Mensualidad:**

• 1 disciplina \$1,200

#### Disciplina:

Iniciación a la danza

#### **Horarios:**

 Lunes y miércoles • 16:30 a 17:30 H.

#### **Ubicaciones:**

• Polivalente 1, Salón danza y multiusos 2

# **Petit**

#### **Edades:**

Niñas de 4 a 6 años

#### Inscripción:

• \$600

#### **Mensualidad:**

- 1 disciplina \$1,200
- 2 disciplinas \$1,600

### Disciplinas disponibles:

- Acrojazz
  - Ballet

#### **Horarios:**

#### **Ballet**

 Lunes y miércoles • 16:30 a 17:30 H.

#### Acrojazz

- Martes y jueves
- 16:30 a 17:30 H.

#### **Ubicaciones:**

 Polivalente 1, Salón danza y multiusos 2

# Kids

#### **Edades:**

Niñas de 6.5 a 8 años

#### Inscripción:

•\$600

#### **Mensualidad:**

- 1 disciplina \$1,200
- 2 disciplinas \$1,600
- 3 disciplinas \$2,000

#### Disciplinas dispnibles:

- Acro
- Jazz
- Ballet

#### **Horarios:**

#### Acro

 Lunes y miércoles • 17:30 a 18:30 H.

#### Jazz

- Martes y Jueves
  - 16:30 a 17:30 H.

#### Ballet

- Martes y Jueves
  - 17:30 a 18:30 H.

#### **Ubicaciones:**

 Polivalente 1, Salón danza y multiusos 2

# **Junior**

#### **Edades:**

• Niñas de 9 a 12 años

#### Inscripción:

•\$600

#### **Mensualidad:**

- 1 disciplina \$1,200
- 2 disciplinas \$1,600
- 3 disciplinas \$2,000
- 4 disciplinas \$2,300

## Disciplinas disponibles:

- Acro
- Jazz
- Ballet
- Contempo

#### **Horarios:**

- Acro
- Lunes y miércoles • 186:30 a 19:30 H.

#### Contempo

- Lunes y miércoles • 19:30 a 20:30 H.
  - Jazz
  - Martes y Jueves • 17:30 a 18:30 H.
    - Ballet
  - Martes y Jueves
    - 18:30 a 19:30 H.

#### **Ubicaciones:**

 Polivalente 1, Salón danza y multiusos 2

## **Teens**

#### **Edades:**

• Niñas de 13 años en adelante

## Inscripción:

•\$600

#### **Mensualidad:**

- 1 disciplina \$1,200
- 2 disciplinas \$1,600
- 3 disciplinas \$2,000
- 4 disciplinas \$2,300
- 5 disciplinas \$2,600

#### Disciplinas disponibles:

- Acro
- Jazz
- Ballet
- Contempo
- Tricks / Stretch

#### **Horarios:**

- Jazz
- Lunes y miércoles17:30 a 18:30 H.

#### Ballet

- Lunes y miércoles18:30 a 19:30 H.
  - Contempo
- Lunes y miércoles
  19:30 a 20:30 H.
  - Tricks / Stretch
  - Martes y Jueves
    - 18:30 a 19:30 H.
      - Acro
  - Martes y Jueves
  - 19:30 a 20:30 H.

#### **Ubicaciones:**

 Polivalente 1, Salón danza y multiusos 2

# Directorio



Contacto



Linda León
Iniciación a la danza babies
Acro Jr.
Acro Kids
Contemporáneo junior-teen
Acrojazz petit
Tricks/stretch junior-teen



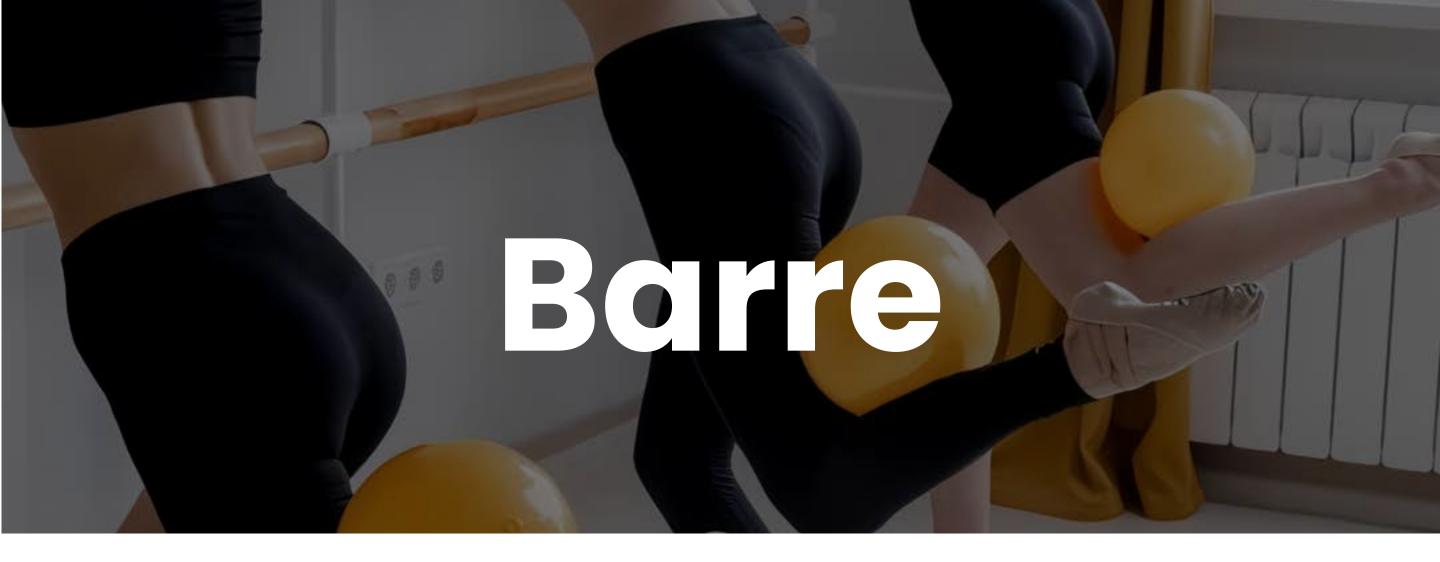
Luz Ricalde
Ballet petit
Ballet kids
Ballet teen
Ballet Jr.
Puntas Jr. teen



Karina Botello
Jazz teens
Jazz kids
Jazz Jr.



Lesly Amaya Acro teen



## Costo por clase:

• \$100

#### **Mensualidad:**

- 4 sesiones \$360
- 8 sesiones \$720
- 12 sesiones \$960
- Pago directo al Coach

#### **Horarios:**

- Lunes a viernes08:00 H.
- Martes, miércoles y viernes • 09:00 H.

Martes y miércoles • 20:30 H.

#### Ubicación:

Salón danza

# Directorio





#### **Edades:**

• 4 años o más

### Inscripción:

Socios: \$1,000Externos: \$1,500

#### **Costo mensual:**

Socios: \$650Externos: \$850

• Pago directo al Coach

#### **Horarios:**

- Lunes, miércoles y jueves
  - Principiantes
  - 16:00 a 17:00 H.
  - Cinta amarilla y verde
    - 17:00 a 18:00 H.
    - Cinta azul y café
      - 18:00 a 19:00 H.

#### **Ubicación:**

• Polivalente 2

# Directorio





## Inscripción:

• \$1,160

#### Mensualidad:

• \$1,160

#### **Horarios:**

- Academia de fútbol
  - Lunes y miércoles
    - 18:15 a 19:30 H.
      - 6 a 13 años
  - Selección juvenil
  - Martes y jueves19:00 H.

#### **Ubicación:**

Cancha de fútbol

#### Clases personalizadas

1 a 4 alumnos

Costo por clase \$696 P/P

Horario según disponibilidad

## Directorio



Diego Guelmo



# Costo por clase: \$100

#### **Mensualidad:**

- 8 sesiones \$620
- 12 sesiones \$830
- 16 sesiones \$1,160
- 20 sesiones \$1,280
- Pago directo al Coach

 Clases mixtas y familiares, a partir de los 13 años

#### **Horarios:**

#### Elva Jiménez

Lunes, miércoles y viernes
06:00 H.

#### **Beatriz García**

- Lunes, miércoles y viernes
  07:00 H.
  - Lunes a viernes08:00 H.
  - Lunes y miércoles19:00 H.

# Ubicación:

Multiusos 1

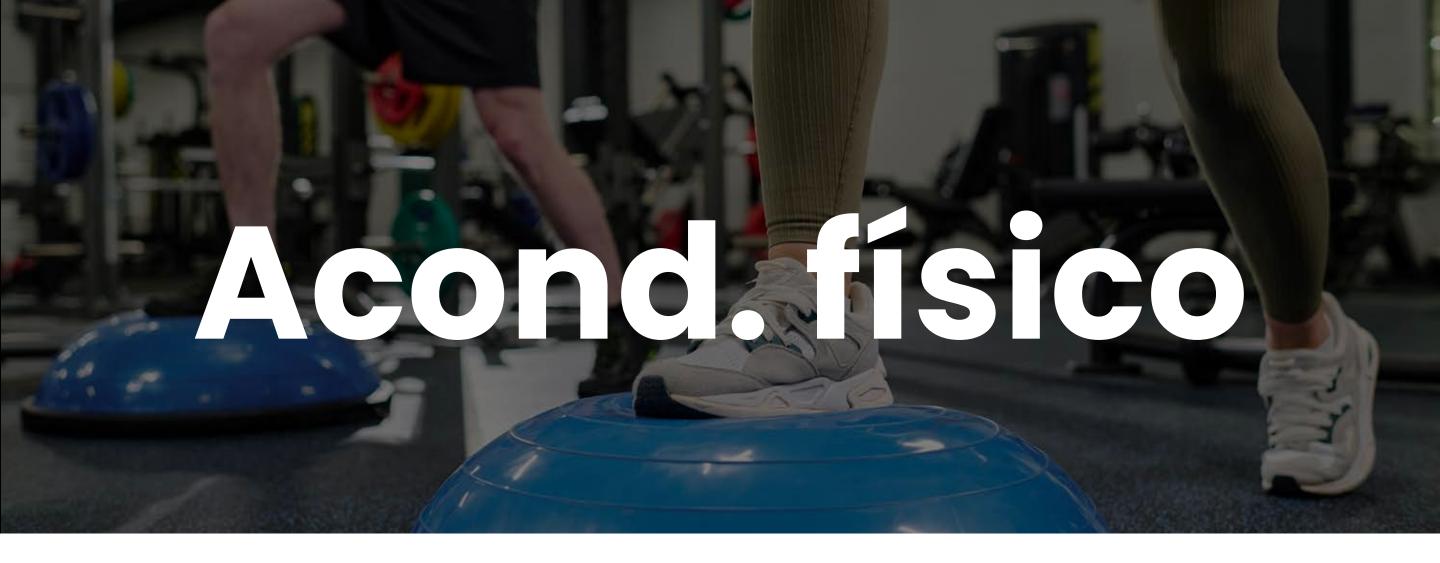
## Directorio



Contacto



**Beatriz García** 



## Costo por clase:

•\$60

#### **Mensualidad:**

- 8 sesiones \$380
- 12 sesiones \$510
- 16 sesiones \$590
- 20 sesiones \$640
- Pago directo al Coach

#### **Horarios:**

- Lunes a viernes
- 07:00 a 08:00 H.
- 08:00 a 09:00 H.

#### **Ubicación:**

• Polivalente 1

# Directorio





# Clases grupales de yoga

#### Costo por clase:

\$100

#### **Mensualidad:**

- 4 sesiones \$320
- 8 sesiones \$530
- 12 sesiones \$640
- Pago directo a la Coach

#### **Edades:**

- Mayores de 16 años Grupos Mixtos

#### **Horarios:**

- Martes y jueves • 08:10 H.
  - Miércoles
    - 19:00 H.

#### **Ubicación:**

Multiusos 2

# Clases grupales de aqua yoga

#### **Costo mensual:**

• \$600

• Pago directo a la Coach

#### **Horarios:**

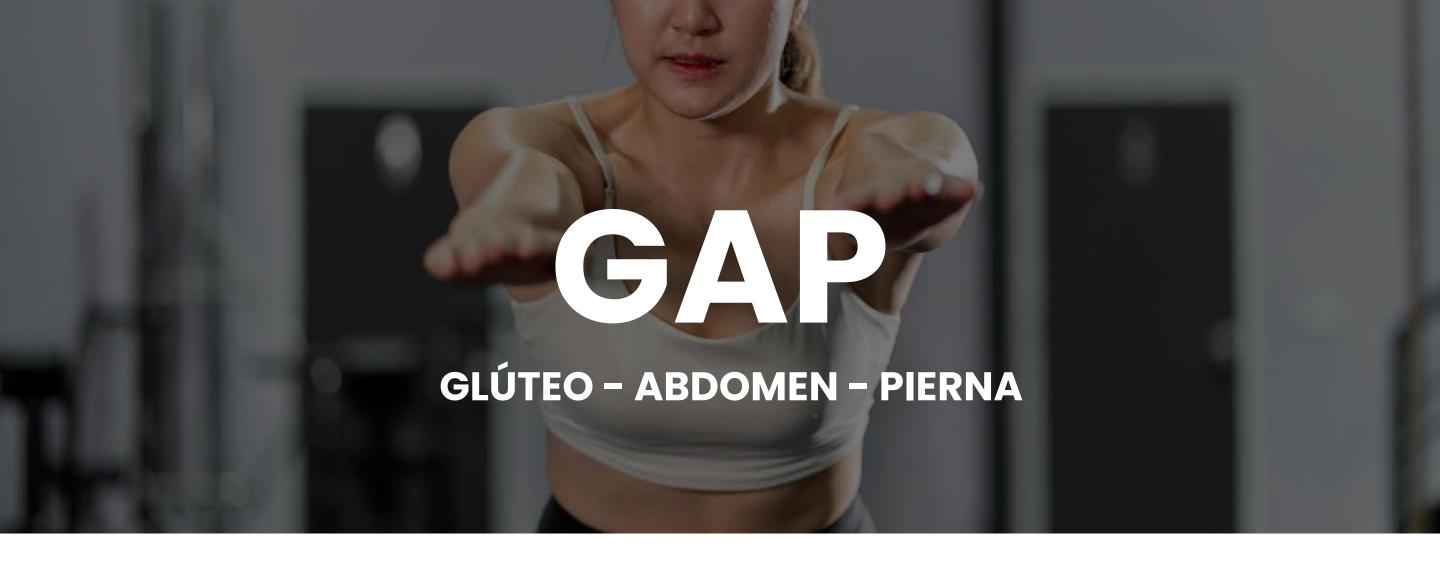
 Lunes y miércoles • 12:30 H.

#### **Ubicación:**

Alberca techada

# Directorio





## Costo por clase:

- \$75
- Pago directo al Coach

#### **Horarios:**

- Lunes a viernes
- 09:00 (50min)
- Lunes, miércoles y jueves19:00 H. (50 min)

#### **Ubicación:**

• Polivalente 2

# Directorio





# Personalizados

## Horarios y costo:

• Informes directo con el Coach.

#### **Ubicación:**

Gimnasios

# Directorio

## **Femenil**



Giselle Salinas

Contacto

Pamela Berumen



**Herminia Salas** 

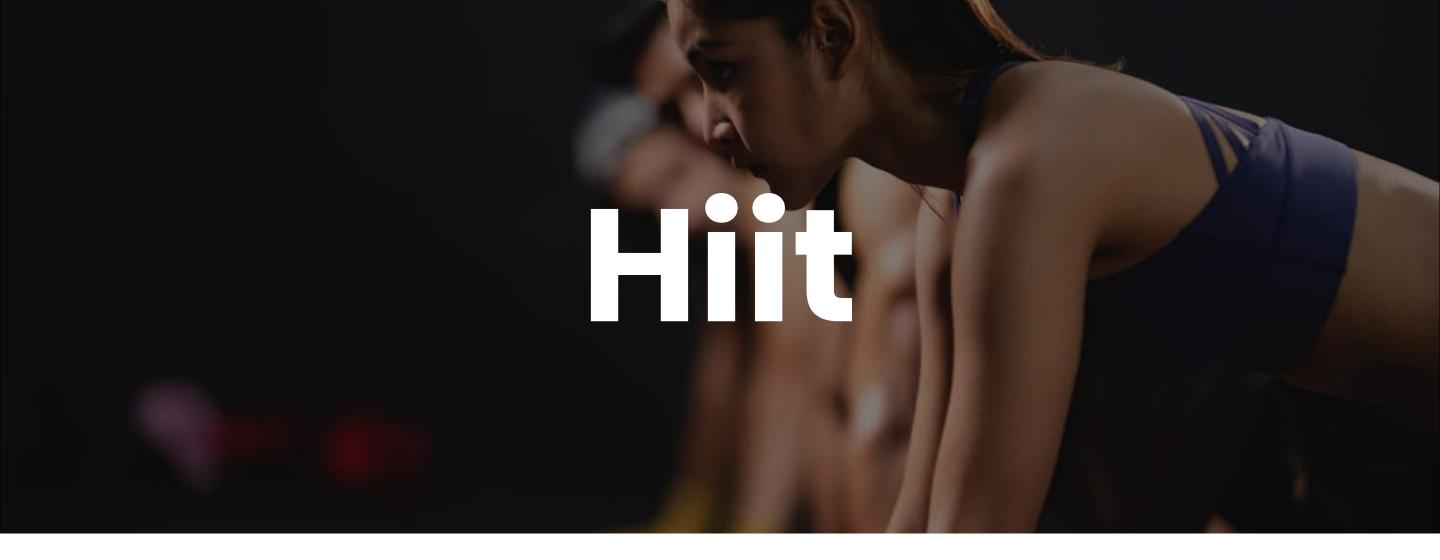
Contacto Contacto

Varonil



Contacto





#### **Mensualidad:**

- 8 sesiones \$200
- 12 sesiones \$250
- 16 sesiones \$300
- 20 sesiones \$350
- Pago directo al Coach

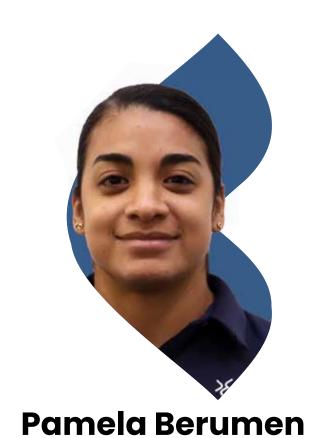
#### **Horarios:**

- Lunes a viernes
- 09:15 a 09:45 H.

#### **Ubicación:**

Multiusos 2

# Directorio





#### **Costo mensual:**

- \$530
- Pago directo al Coach

#### **Horarios:**

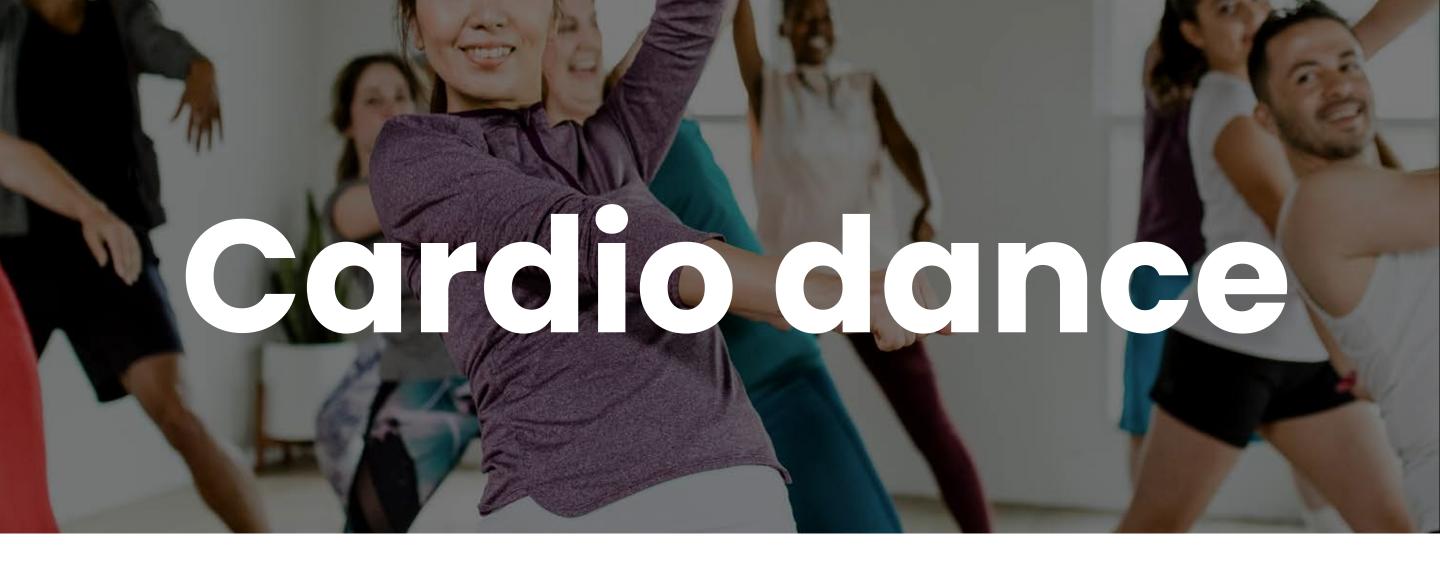
Lunes, miércoles y viernes
09:00 a 10:00 H.

#### **Ubicación:**

• Polivalente 1

# Directorio





#### **Costo mensual:**

- \$530
- Pago directo al Coach

#### **Horarios:**

- Martes y jueves
  - 08:00H.
  - 19:00H.

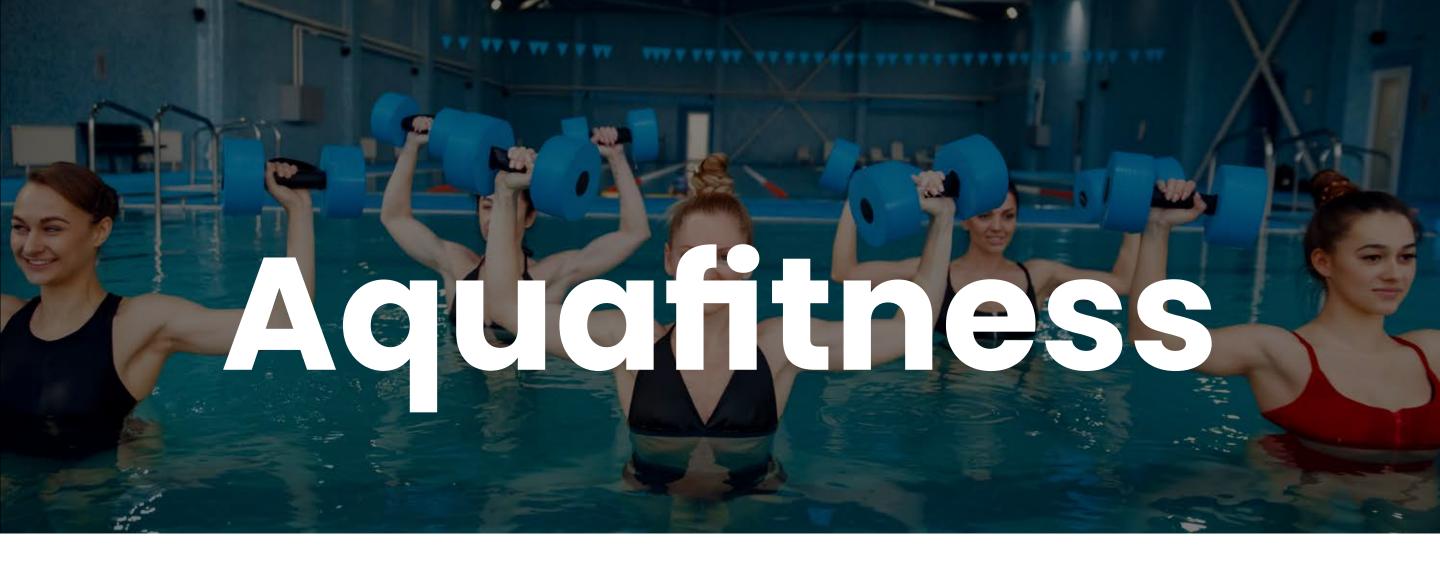
#### **Ubicación:**

• Polivalente 1

# Directorio



**Alex Almanza** 



#### Costo por clase:

•\$90

#### **Mensualidad:**

- 8 sesiones \$590
- 12 sesiones \$860
- 16 sesiones \$1,080
- 20 sesiones \$1,270
- Pago directo al Coach.

#### **Horarios:**

#### Perla Segura

- Lunes a viernes
- 09:00 a 10:00 H.

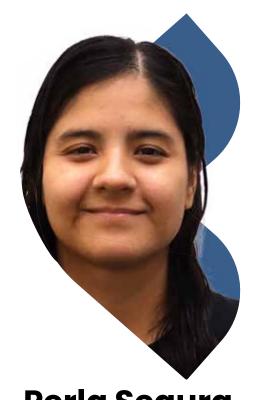
#### **Diana Prudencio**

- Martes a jueves
- 19:30 a 20:30 H.

#### **Ubicación:**

Alberca techada

# Directorio



Perla Segura



# Sesiones individuales

#### Costo:

- 1 sesión \$270
- 5 sesiones \$1,260
- 10 sesiones \$2,390
- Pago únicamente en caja

#### **Edades:**

Mayores de 16 años

#### **Ubicación:**

• Gimnasio damas

#### **Horarios:**

#### Carolina Garza

- Lunes a viernes
- 07:00 a 15:00 H.

#### **Lizbeth Valles**

- Miércoles
- 16:00 a 19:00 H.

#### **Daniela Silva**

- Sábados
- 07:00 a 11:00 H.

## Directorio



Carolina Garza



**Lizbeth Valles** 



**Daniela Silva** 

**Reservación:**Por medio de la App TIMP







# Sesiones individuales

#### Costo:

- \$270
- · Pago directo al masajista

#### **Edades:**

• Mayores de 16 años

#### **Ubicación:**

• Gimnasio caballeros

#### **Horarios:**

#### Salvador López

- Lunes a sábado
  - 07:00 a 11:00 H.

#### **Emmanuel Blanco**

- Lunes a viernes
- 16:00 a 20:00 H.
  - Sábado
- 08:00 a 12:00 H.

# Directorio

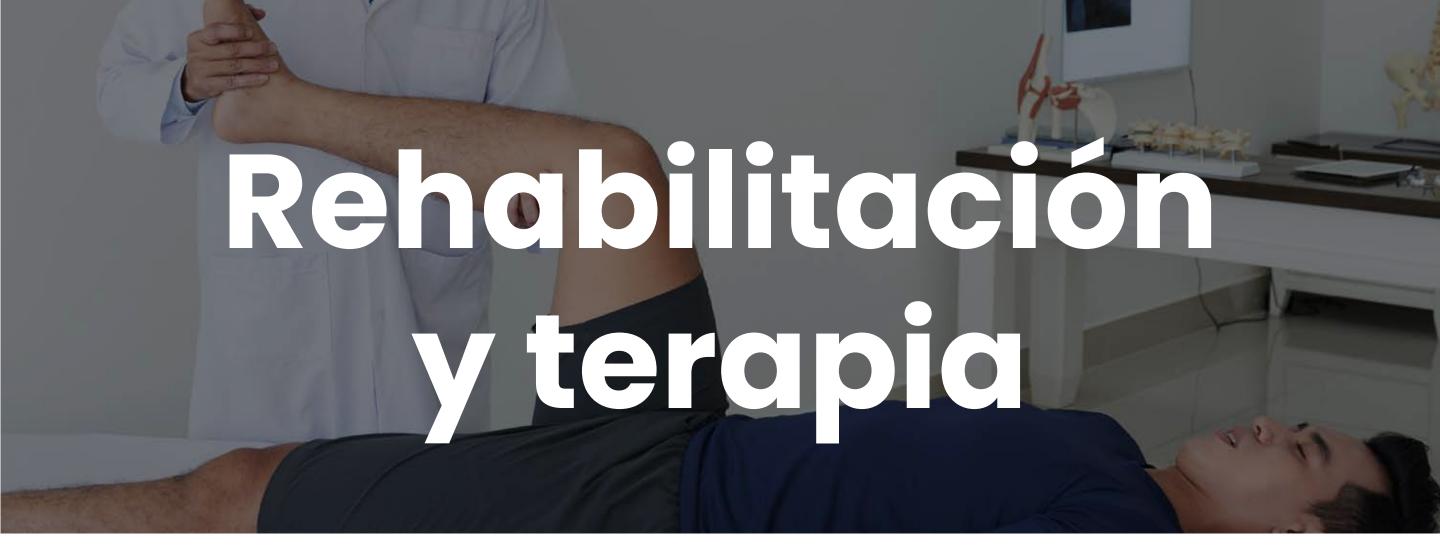


Salvador López

Contacto



**Emmanuel Blanco** 



# Sesiones individuales

#### Costo:

- \$400
- Pago directo al terapeuta

#### **Servcios:**

- Evaluación física
- Rehabilitación y terapia

#### **Ubicación:**

• Gimnasio caballeros

#### **Horarios:**

- Lunes a viernes
- 16:00 a 20:00 H.
  - Sábado
- 08:00 a 12:00 H.

# Directorio



