



CLUB
DEPORTIVO
COLINAS



**CLASES DEPORTIVAS,
ACADEMIAS Y
SERVICIOS**

#TodosSomosColinas

ACCESO RÁPIDO

Selecciona para ir a la disciplina de tu elección

Staff deportes

Acond. físico

Tenis

Yoga

Pádel

GAP

Ráquetbol

GYM

Natación

HIIT

Danza

Ritmos latinos

Barre

Aquafitness

Fútbol

Masajes damas

Karate

Masajes caballeros

Indoor cycling

Rehabilitación y terapia

STAFF OFICINA DE DEPORTES



Antonio Arellano Vázquez
Gerente de deportes

[Contacto](#)



Consuelo Alvarado
Coordinadora

[Contacto](#)



Tenis

Academia

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

• Horarios

- Lunes a Jueves
- 16:00 a 19:00 h.

Clínicas

Costo

- Femenil:** \$200 por clase
- Varonil:** \$800 al mes
- Pago directo al Coach

Femenil ▾

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 / Guillermo Arrambide

- Miércoles 19:00 a 21:00 h.
- Categoría C

Luis Pérez

- Lunes 19:00 a 21:00 h.
- Categoría A

- Jueves 19:00 a 21:00 h.
- Categoría B

Clases particulares

Costo por clase:

- Head pro: \$400
- Entrenadores: \$370
- Pago directo al Coach

Mayor información:

- Directamente con el Coach.

Ubicación:

- Todas las clases se imparten en las canchas de tenis

Directorio



Guillermo Arrambide
Head Pro

- Clases particulares
- Clínicas

Contacto



Luis Pérez
Director de academia

- Academia
- Clases particulares
- Clínicas

Contacto



Pablo Cobos

- Clases particulares
- Clínicas

Contacto



Ángel Ochoa

- Clínicas
- Clases particulares

Contacto



Angélica Castro

- Clases particulares

Contacto



Kevin Ruiz

- Academia



Pádel

Academia

Edades:

- 5 a 17 años

Inscripción:

- Socios: \$500

Costo mensual:

- Socios: \$500 a \$1,400

Horarios:

- Lunes a jueves

Principiantes e intermedios
16:00 a 17:30 h.

- Principiantes, intermedios y avanzados
17:30 a 19:00 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



Angélica Castro

- Coordinadora de academia
- Clases particulares

[Contacto](#)



Emiliano Martínez

- Academia
- Clases particulares

[Contacto](#)



Eduardo Díaz

- Academia

Ráquetbol

Academia

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



Raúl Cárdenas

- Academia
- Clases particulares

[Contacto](#)



Rafael Garza

- Academia
- Clases particulares

[Contacto](#)



Natación

Academia

Edades:

- 3 a 14 años

Costo mensual:

- \$440 a \$1,360

Horarios:

- Lunes a jueves
16:00 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
• 11 y mayores
10:00 a 12:00 h.

Clases personalizadas

Costo por clase:

- \$120
- Pago directo al Coach

Edades:

- Niños, jóvenes y adultos
- Bebés: 3 a 36 meses

Horario para bebés:

- 14:00 a 14:30 h.
- 14:30 a 15:00 h.
- 15:00 a 15:30 h.
- 15:30 a 16:00 h.

Mayor información:

- Directamente con el coach.

Directorio



Eduardo García
Head Pro

- Equipo
- Academia
- Clases personalizadas

Contacto



Perla Segura

- Academia
- Clases personalizadas

Contacto



Héctor Guerrero

- Equipo
- Academia
- Clases personalizadas

Contacto



Francisco Segovia

- Equipo
- Academia
- Clases personalizadas

Contacto



Rubén Narvaez

- Entrenador del equipo máster

Contacto



Emmanuel Franco

- Academia
- Clases personalizadas

Contacto



Danza

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 disponibles:

- 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
- 18:30 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 miércoles
- 17:30 a 18:30 h.

• Ballet

- Lunes y miércoles
- 18:30 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



Wendy Jauregui
Directora

[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

Barre

Clases grupales

Costo por clase:

- \$100

Mensualidad:

- 4 sesiones \$360
- 8 sesiones \$720
- 12 sesiones \$960

- Pago directo al Coach

Horarios:

- Lunes a viernes
- 08:00 h.

Martes, miércoles y viernes

- 09:00 h.

Martes y jueves

- 17:30 y 19:30 h.

Ubicación:

- Salón danza

Directorio



Wendy Jauregui

Contacto

Fútbol

Academia

Edades:

- 5 a 16 años
- +17 adultos

Inscripción:

- \$500

• Mensualidad:

- \$1,500

Ubicación:

- Cancha de fútbol

Horarios:

Lunes a Jueves

- 16:30 a 18:00 h.
- 18:00 a 19:30 h.

- 19:30 a 21:00 h.
- +17 Adultos / Libre

Directorio



Cristina Sandoval

[Contacto](#)



Edith Gomez

[Contacto](#)



Luis Soto

[Contacto](#)

Karate

Academia

Edades:

- 4 años o más

Inscripción:

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

Costo mensual:

- Socios: \$650
- Externos: \$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



Jonathan Reyes
Cinta negra 2do dan

Contacto

Indoor cycling

Clases grupales

Costo por clase:
\$100

Mensualidad:

- 8 sesiones \$620
- 12 sesiones \$830
- 16 sesiones \$1,160
- 20 sesiones \$1,280

- Pago directo al Coach

Duración

- Clases de 50 min

Horarios:

Elva Jiménez

- Lunes, miércoles y viernes
- 06:00 h.

Beatriz García

- Lunes, miércoles y viernes
- 07:00 h.

- Lunes a viernes
- 08:00 h.

Ubicación:

- Multiusos 1

- **Clases mixtas y familiares a partir de los 13 años**

Directorio



Elva Jiménez

[Contacto](#)



Beatriz García

[Contacto](#)

Acond. físico

Clases grupales

Costo por clase:

- \$60

Mensualidad:

- 8 sesiones \$380
- 12 sesiones \$510
- 16 sesiones \$590
- 20 sesiones \$640

- Pago directo al Coach

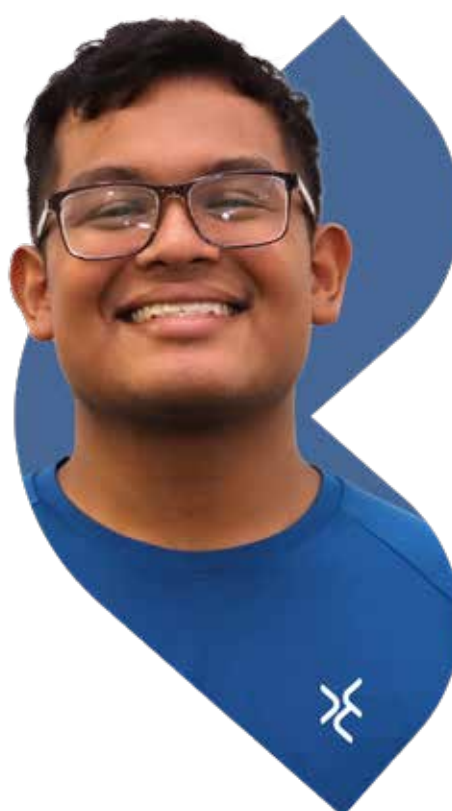
Horarios:

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

Ubicación:

- Polivalente 2

Directorio



Farid Juárez

[Contacto](#)

Yoga y Aquayoga

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



Lizbeth Valles

Contacto



GAP

GLÚTEO – ABDOMEN – PIERNA

Clases grupales

Costo por clase:

- \$75
- Pago directo al Coach

Horarios:

- Lunes a jueves
 - 09:00 h.
- Lunes, miércoles y jueves
 - 19:00 h.

Ubicación:

- Polivalente 2

Duración

- Clases de 50 min

Directorio



Giselle Salinas

[Contacto](#)

GYM

Personalizados

Horarios y costo:

- Informes directo con el Coach.

Ubicación:

- Gimnasios

Directorio

Femenil



Giselle Salinas

[Contacto](#)



Pamela Berumen

[Contacto](#)



Herminia Salas

[Contacto](#)

Varonil



Edwin Ramírez

[Contacto](#)



Raúl Elizondo

[Contacto](#)

HIIT

High Intensity Interval Training

Clases grupales

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



Pamela Berumen

[Contacto](#)

Ritmos latinos y Zumba

Clases grupales

Costo mensual:

- \$530
- Pago directo al Coach

Horarios:

- Lunes, miércoles y viernes
- 09:00 a 10:00 h.

Ubicación:

- Polivalente 1

Directorio



Herminia Salas

[Contacto](#)

Aquafitness

Clases grupales

Costo por clase:

- \$90

Mensualidad:

- 8 sesiones \$590
- 12 sesiones \$860
- 16 sesiones \$1,080
- 20 sesiones \$1,270

- Pago directo a la Coach

Horarios:

- Lunes a viernes

Perla Segura

- 09:00 a 10:00 h.

Fany Guido

- 19:00 a 20:00 h.

Ubicación:

- Alberca techada

Directorio



Perla Segura

[Contacto](#)



Fany Guido

[Contacto](#)

Masajes damas

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 Colinas



Masajes caballeros

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

[Contacto](#)

Rehabilitación física y terapia

Sesiones individuales

Costo:

- \$400

- Pago directo al terapeuta

Servicios:

- Evaluación física
- Rehabilitación y terapia

Horarios:

- Lunes a viernes
- 16:00 a 20:00 h.

- Sábado
- 09:00 a 13:00 h.

Ubicación:

- Gimnasio caballeros

Directorio



Emmanuel Blanco

[Contacto](#)



CLUB
DEPORTIVO
COLINAS

#TodosSomosColinas