



CLUB  
DEPORTIVO  
**COLINAS**



**CLASES  
DEPORTIVAS,  
ACADEMIAS  
Y SERVICIOS**

**#TodosSomosColinas**

# STAFF OFICINA DE DEPORTES



Servando García  
**Gerente de deportes**  
Ext. 122



Consuelo Alvarado  
**Coordinadora de deportes**  
Ext. 113

TELÉFONO  
**818.347.4477**



## ACADEMIA DE TENIS

Para el desarrollo de  
capacidades físicas y  
coordinativas para el  
aprendizaje del alumno.

# PRECIOS ASOCIADOS

**INSCRIPCIÓN ANUAL: \$500**

EDAD	HORARIO	NIVEL	FRECUENCIA	COSTO
5 y 6 años	16:00 a 17:00 horas	Principiante bola roja	2 días	\$800
			3 días	\$1,000
			4 días	\$1,200
7 y 8 años	17:00 a 18:00 horas	Principiantes bola naranja	2 días	\$800
			3 días	\$1,000
			4 días	\$1,200
7 y 8 años	18:00 a 19:00 horas	Desarrollo bola naranja	2 días	\$800
			3 días	\$1,000
			4 días	\$1,200
5 a 7 años	16:00 a 17:00 horas	Competencia bola roja	2 días	\$1,200
			3 días	\$1,400
			4 días	\$1,600
8 y 9 años	17:30 a 19:00 horas	Competencia bola naranja	2 días	\$1,200
			3 días	\$1,400
			4 días	\$1,600
10 a 12 años	16:00 a 17:00 horas	Principiante bola verde	2 días	\$1,200
			3 días	\$1,400
			4 días	\$1,600

# PRECIOS ASOCIADOS

INSCRIPCIÓN ANUAL: \$500

EDAD	HORARIO	NIVEL	FRECUENCIA	COSTO
10 a 12 años	17:30 a 19:00 horas	Desarrollo bola verde	2 días	\$1,200
			3 días	\$1,400
			4 días	\$1,600
13 a 16 años	16:00 a 17:30 horas	Principiantes bola verde	2 días	\$1,200
			3 días	\$1,400
			4 días	\$1,600
13 a 16 años	17:30 a 19:00 horas	Desarrollo bola verde	2 días	\$1,200
			3 días	\$1,400
			4 días	\$1,600
11 a 16 años	17:30 a 19:00 horas	Desarrollo bola normal	2 días	\$1,200
			3 días	\$1,400
			4 días	\$1,600
11 a 16 años	16:00 a 19:00 horas	Competencia bola normal	2 días	\$2,150
			3 días	\$2,600
			4 días	\$2,850

# PRECIOS EXTERNOS

INSCRIPCIÓN ANUAL: \$1,000

EDAD	HORARIO	NIVEL	FRECUENCIA	COSTO
5 y 6 años	16:00 a 17:00 horas	Principiante bola roja	2 días	\$1,300
			3 días	\$1,500
			4 días	\$1,700
7 y 8 años	17:00 a 18:00 horas	Principiantes bola naranja	2 días	\$1,300
			3 días	\$1,500
			4 días	\$1,700
7 y 8 años	18:00 a 19:00 horas	Desarrollo bola naranja	2 días	\$1,300
			3 días	\$1,500
			4 días	\$1,700
5 a 7 años	16:00 a 17:00 horas	Competencia bola roja	2 días	\$1,800
			3 días	\$2,000
			4 días	\$2,200
8 y 9 años	17:30 a 19:00 horas	Competencia bola naranja	2 días	\$1,800
			3 días	\$2,000
			4 días	\$2,200
10 a 12 años	16:00 a 17:00 horas	Principiante bola verde	2 días	\$1,800
			3 días	\$2,000
			4 días	\$2,200

# PRECIOS EXTERNOS

INSCRIPCIÓN ANUAL: \$1,000

EDAD	HORARIO	NIVEL	FRECUENCIA	COSTO
10 a 12 años	17:30 a 19:00 horas	Desarrollo bola verde	2 días	\$1,800
			3 días	\$2,000
			4 días	\$2,200
13 a 16 años	16:00 a 17:30 horas	Principiantes bola verde	2 días	\$1,800
			3 días	\$2,000
			4 días	\$2,200
13 a 16 años	17:30 a 19:00 horas	Desarrollo bola verde	2 días	\$1,800
			3 días	\$2,000
			4 días	\$2,200
11 a 16 años	17:30 a 19:00 horas	Desarrollo bola normal	2 días	\$1,800
			3 días	\$2,000
			4 días	\$2,200
11 a 16 años	16:00 a 19:00 horas	Competencia bola normal	2 días	\$2,800
			3 días	\$3,200
			4 días	\$3,500

# STAFF ACADEMIA DE TENIS



**Alicia Dominguez**



**Ángel Ochoa**



**Luis Pérez**  
**Encargado de la academia de tenis**  
**811.796.1490**



**Pablo Cobos**



**Guillermo Arrambide**

# CLASES PARTICULARES DE TENIS

**Tiempo: 50 minutos.**

**Costo: \$370**

**A partir de los 5 años.**

Objetivos :

- › **Aprendizaje del deporte.**
- › **Beneficios para la salud.**
- › **Desarrollar las capacidades físicas.**
- › **Participación en torneos.**



# CONTACTO COACH TENIS



Guillermo Arrambide  
Head Pro  
**811.917.0101**



Ángel Ochoa  
**813.105.3638**



Luis Pérez  
**811.796.1490**



Ágelica Castro  
**818.029.3664**



Alicia Dominguez  
**811.555.7710**



Pablo Cobos  
**811.043.2390**

# CLÍNICA DE TENIS



Alicia  
Dominguez  
**811.555.7710**

Lunes  
**Rama femenil,  
categoría D y DI  
08:00 a 10:00 H.**



Pablo Cobos  
**811.043.2390**

Martes  
**Rama varonil,  
categoría D y DI  
19:00 a 21:00 H.**

Jueves  
**Rama femenil,  
categoría libre  
19:00 a 21:00 H.**



Ángel Ochoa  
**813.105.3638**

Costo  
**\$160**  
por clase

# CAPITÁN DE CANCHAS DE TENIS



Pablo Cobos  
**811.043.2390**

Lunes a viernes  
**07:00 a 10:00 H.**  
**19:00 a 22:00 H.**



# ACADEMIA DE RÁQUETBOL

Si te gusta el juego de raquetas y quieres divertirte, la academia es para ti.

Contamos con los siguientes niveles:

**Principiantes**  
**Intermedios**  
**Avanzados**



**Raúl Cárdenas**

# PRECIOS DE LA ACADEMIA DE RÁQUETBOL

**Lunes a jueves**

16:00 a 17:00 H.

17:00 a 18:00 H.

<b>Ráquetbol 5 a 16 años</b>	<b>\$300</b>	<b>Multibote</b>	<b>2</b>	<b>\$640</b>	<b>\$720</b>
		<b>Talento</b>	<b>3</b>	<b>\$900</b>	<b>\$1,020</b>
		<b>Desarrollo</b>	<b>4</b>	<b>\$1,120</b>	<b>\$1,280</b>
		<b>Competencia</b>	<b>5</b>	<b>\$1300</b>	<b>\$1,500</b>

**Inscripción \$300**

**Teléfono**  
**81.83474.477 ext. 113 y 122**

# CLASES PARTICULARES DE RÁQUETBOL



Raúl Cárdenas  
**553.206.3198**

**Tiempo: 50 minutos.**

**Costo: \$350**

**A partir de los 5 años.**

Objetivos :

- › Aprendizaje del deporte técnico y táctico.
- › Beneficios para la salud.
- › Participación en torneos.
- › Desarrollar las capacidades físicas.



# ACADEMIA DE PÁDEL



Trabajamos las capacidades físico deportivas de los participantes, mediante diferentes métodos de enseñanza, procurando el aprendizaje de las técnicas adecuadas y la diversión con el objetivo de desarrollar jugadores de pádel.

**Lunes a viernes**  
**Inscripción \$500**

**Cupo limitado**  
**Edades de 7 a 13 años**

HORARIO	FRECUENCIA	MENSUALIDAD
Principiantes e intermedios 16:00 a 17:00 H.	1 por semana	\$550
	2 por semana	\$900
Principiantes, intermedios y avanzados 17:00 a 18:00 H.	3 por semana	\$1,200
	4 por semana	\$1,400

# STAFF ACADEMIA DE PÁDEL



Emiliano Martínez  
**818.200.3935**

Lunes a viernes  
**14:00 a 22:00 H.**

Sábado y domingo  
**08:00 a 14:00 H.**



# CLASES PARTICULARES DE PÁDEL



Ángelica Castro  
**818.029.3664**



Emiliano Martínez  
**818.200.3935**



Felipe Cerda  
**812.256.7039**



Raúl Cárdenas  
**553.206.3198**

PERSONAS	COSTO
1	\$370
2	\$450
3	\$550
4	\$650

**PAGO DIRECTO CON EL COACH**

# CLÍNICA DE PÁDEL ADULTO



Emiliano Martínez  
**818.200.3935**

Miércoles  
**Principiantes**  
**19:30 H.**



Ángelica Castro  
**818.029.3664**

Martes  
**Intermedios y**  
**Avanzados**  
**19:30 H.**

Costo  
**\$160**  
por clase  
Pago directo al coach\*

# KARATE



Ven con nosotros a entrenar el arte marcial estilo karate japonés (Shito Ryu) que se ha distinguido por la disciplina, organización y competitividad el deporte.

Nuestra academia ofrece no solo las bases técnicas para la autodefensa como Arte Marcial sino las bases y el entrenamiento para el enfoque deportivo.



Jonathan Reyes  
811.466.9201

Lunes, miércoles y jueves.  
**Grupo mixto.**

Inscripción  
Socio **\$1,000**  
Invitado: **\$1,500**

CATEGORÍA	HORARIO	FRECUENCIA SEMANAL	MENSUALIDAD SOCIO	MENSUALIDAD INVITADO
4 a 7 años principiante	16:00 a 17:00 H.	3	\$650	\$850
Cinta amarilla y verde	17:00 a 18:00 H.	3	\$650	\$850
Cinta azul y café	18:00 a 19:00 H.	3	\$650	\$850

# EQUIPO REPRESENTATIVO DE NATACIÓN

Preparación de la disciplina  
para competir a nivel  
municipal, estatal y regional.



**Inscripción \$500**

CATEGORÍA	HORARIO	DÍAS	MENSUALIDAD
Infantil A 8 años menores	17:00 a 18:30 H.	Lunes a viernes	1 niño \$1,400 2° hermano \$1,300 3° hermano \$1,200
Infantil B 9 y 10 años	17:00 a 19:00 H.		
Juvenil A 11 años y mayores	10:00 a 12:00 H.	Sábados	
15 años y mayores			

# STAFF EQUIPO DE NATACIÓN



Eduardo Garcia  
**Head Coach**  
**81 1544 1798**



Francisco Segovia



Héctor Guerrero

# CLASES PERSONALIZADAS DE NATACIÓN

Aprendizaje de los 4 estilos

- > Crol
- > Dorso
- > Pecho
- > Mariposa

Clases adulto, preparación para competencia

- > Máster
- > Aguas abiertas
- > Triatletas

Costo por clase  
**\$120**

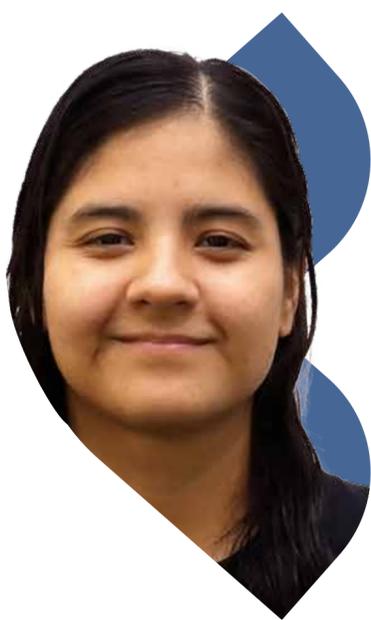
EDAD	DURACIÓN
13 años o más	50 min



# CONTACTO

## CLASES

### PERSONALIZADAS



Perla Segura  
**812.396.0755**



Francisco Segovia  
**811.490.5369**



Diana Prudencio  
Head Pro  
**81 8203 6768**



Héctor Guerrero  
**818.087.4142**



Eduardo Garcia  
**81.1544.1798**

# ACADEMIA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS



## Programa de educación acuática.

Enseñanzas de las habilidades acuáticas:

- > Familiarización al medio acuático.
- > Flotación
- > Desplazamiento
- > Respiración
- > Inmersión.

Aprendizaje de los 4 estilos:

- > Crol
- > Dorso
- > Pecho
- > Mariposa

**HORARIO:  
DE LUNES A JUEVES**

**Maternal de 12:00 a 15:30 H.**

**Escolares y pre-escolares de 16:00 a 19:00 H.**

NIVELES	SESIONES	COSTO
<b>MATERNALES</b> PARTICULARES 6 A 36 MESES	4	\$440
	8	\$848
	12	\$1,236
	16	\$1,648
<b>PRE-ESCOLARES</b> GRUPOS DE 3 AÑOS A 5 AÑOS 11 MESES	4	\$360
	8	\$696
	12	\$1,020
<b>ESCOLARES</b> GRUPOS DE 6 A 12 AÑOS	16	\$1,360

# STAFF ACADEMIA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS



Perla Segura  
**812.396.0755**



Francisco Segovia  
**811.490.5369**



Diana Prudencio  
Head Pro  
**81 8203 6768**



Héctor Guerrero  
**818.087.4142**



Eduardo Garcia  
**81.1544.1798**

# ACADEMIA DE DANZA



**COLINAS DANCE CENTER**



Wendy Jauregui  
**Directora**

**818.029.5447**



## INSCRIPCIÓN \$600

SESIONES	COSTO	HORAS POR MES	HORAS POR SEMANA	HORAS POR DÍA
1 sesión	\$750	4	-	-
2 sesiones	\$1,200	8	2	1
4 sesiones	\$1,600	16	4	1 o 2
8 sesiones	\$2,300	32	8	2
12 sesiones	\$2,900	48	12	3
16 sesiones	\$3,500	64	16	4

# LINDA LEÓN

Artista escénica multidisciplinaria, maestra de danza y coreografía originaria de Oaxaca de Juárez, Oaxaca.

Egresada de la Licenciatura en Danza Contemporánea de la Escuela Superior de Música y Danza de Monterrey.

Lunes y miércoles  
**Iniciación a la danza babies**  
**16:30 a 17:30 H.**

Lunes y miércoles  
**Acro Jr.**  
**17:30 a 18:30 H.**

Lunes y miércoles  
**Acro kids**  
**18:30 a 19:30 H.**

Lunes y miércoles  
**Contemporáneo junior-teen**  
**19:30 a 20:30 H.**

Martes y jueves  
**Acrojazz petit**  
**16:30 a 17:30 H.**

Jueves  
**Tricks/stretch junior-teen**  
**18:30 a 19:30 H.**



# LUZ RICALDE

Egresada de la Lic. En Enseñanza de la Danza con Especialidad en Clásico en la Escuela Superior de Música y Danza de Monterrey.

Lunes y miércoles  
**Ballet petit**  
**16:30 a 17:30 H.**

Lunes y miércoles  
**Ballet kids**  
**17:30 a 18:30 H.**

Lunes y miércoles  
**Ballet teen**  
**18:30 a 19:30 H.**

Lunes y miércoles  
**Ballet Jr.**  
**18:30 a 19:30 H.**

Martes  
**Puntas Jr. teen**  
**18:30 a 19:30 H.**



# KARINA BOTELLO

Artista escénica especializada en danza contemporánea y folklórica, Egresada de la Licenciatura en Danza Contemporánea de la Escuela Superior de Música y Danza de Monterrey, y del Bachillerato de Artes y Humanidades en CEDART "Alfonso Reyes".

Lunes y miércoles  
**Jazz teens**  
**17:30 a 18:30 H.**

Martes y jueves  
**Jazz kids**  
**16:30 a 17:30 H.**

Martes y jueves  
**Jazz Jr.**  
**17:30 a 18:30 H.**



# LESLY AMAYA

Atleta y maestra apasionada que ha dedicado 17 años a la gimnasia artística, logrando destacarme como seleccionada nacional y alcanzando logros importantes en dos deportes, como la medalla de oro en el aparato de manos libres en Olimpiadas Nacionales del 2014 y el 8° lugar en manos libres en el Panamericano del 2013.

Martes y jueves  
**Acro teen**  
**19:30 a 20:30 H.**



# CLUB DE FÚTBOL



Prof. Luis Enrique  
📞 818.669.5766

**Clases de fútbol**  
Lunes y miércoles  
**18:30 a 19:30 H.**  
**6 a 12 años**

**Neuro Fut**  
Lunes y miércoles  
**16:30 a 17:30 H.**  
**3 a 6 años**

EDADES	INSCRIPCIÓN	MENSUALIDAD
Infantil 3 a 16 años	\$1,160	\$1,160
Categoría 17 y +	N/A	\$1,392





One On One es un servicio de entrenamiento personalizado, diseñado y planificado con base al trabajo específico donde se busca lograr los objetivos individuales para cada jugador con edades desde los 8 años en adelante.



Lunes a miércoles

**17:30 a 18:30 H.**  
**18:30 a 19:30 H.**

Pamela Berumen  
**871.315.1442**

PERSONAS POR CLASE	COSTO	PAQUETES DE SESIONES	1 PERSONA POR SESIÓN	2 PERSONA POR SESIÓN	3 PERSONA POR SESIÓN
1	\$270	4	\$1,000	\$880	\$600
2	\$240	8	\$1,880	\$1,600	\$1,040
3	\$170	12	\$2,640	\$2,160	\$1,440

# INDOOR CYCLING



**¡Eleva tu experiencia de indoor cycling al máximo!**

Priorizamos tu salud y rendimiento con técnicas precisas y personalizadas para prevenir lesiones.

Nuestras bicicletas renovadas se sincronizan con una app móvil para monitorear tu desempeño y progreso con un enfoque en potencia pura.

**INSTRUCTORAS CON CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL KEISER**



Elva Jiménez  
**812.873.1076**

## **Horarios**

Lunes, miércoles  
y viernes  
**06:00 H.**



Beatriz García  
**811.611.3139**

## **Horarios**

Lunes, miércoles  
y viernes  
**07:00 H.**

Lunes a viernes  
**08:00 H.**

Lunes  
**19:00 H.**

<b>FRECUENCIA SEMANAL</b>	<b>COSTO MENSUAL</b>
<b>2</b>	<b>\$620</b>
<b>3</b>	<b>\$830</b>
<b>4</b>	<b>\$1,160</b>
<b>5</b>	<b>\$1,280</b>

**COSTO CLASE INDIVIDUAL:**

**ELVA: \$90**

**BEATRIZ: \$100**

# ACOND. FÍSICO



Ya sea por mejorar tu condición física, fortalecer tu sistema músculo-esquelético, rehabilitación, incremento de masa muscular, bajar de peso, sea cual sea tu objetivo puedes lograrlo en esta clase dinámica y versátil.



Farid Juárez  
813.098.0136

## Información general

Lunes a viernes

**07:00 y 08:00 H.**

**08:00 a 09:00 H.**

**Grupos mixtos**

**Mayores de 16 años**

FRECUENCIA SEMANAL	COSTO MENSUAL
2	\$380
3	\$510
4	\$590
5	\$640

**Costo por clase individual: \$60**

# YOGA



**Clase individual \$100**

FRECUENCIA SEMANAL	COSTO
1	\$320
2	\$530
3	\$640

Pago directo al coach

# AQUAYOGA



**COSTO ÚNICO**

**\$600**

Pago directo al coach

Revitaliza cuerpo y mente con nuestra clase de yoga dinámico: una fusión de movimiento y respiración.

Obtén flexibilidad, fuerza, concentración y equilibrio, mientras alcanzas paz mental, reduces ansiedad y estrés.



Lizbeth Valles  
**984.801.6830**

## YOGA

Martes y jueves  
**08:10 H.**

Miércoles  
**19:00 H.**

**Grupos mixtos**  
Mayores de 16 años  
Salón multiusos

## AQUA YOGA

Lunes y miércoles  
**12:30 H.**

**Martes yoga** con técnica para **principiantes** o pulir su práctica.

**Miércoles yoga de restauración**, técnicas de yoga tranquilas y suaves para estirarse o para tener movilidad de hidratación de articulaciones.

**Jueves yoga enfocado al fitness** (vinyasa o ashtanga) secuencias con mayor dinamismo.

**Yoga en el Agua** fortalece el cuerpo sin impacto físico, incrementa la condición física y la coordinación mientras la mente descansa de la rutina.

# GAP

GLUTEO - ABDOMEN - PIERNA



Esta clase esta especializada en tonificar el área inferior del cuerpo, glúteo, abdomen y piernas.

La clase esta dirigida para cualquier nivel ya que los ejercicios e intensidad se puede adaptar a cada persona.



Giselle Salinas  
812.933.4428

**Damas**  
**Mayores de 16 años**

Lunes a viernes  
**09:00 H.**

Lunes y jueves  
**19:00 H.**

**Duración 1 hora**  
**Salón polivalente**

Lunes y Martes

**Gap**  
**(Glúteo, abdomen y pierna)**

Miércoles

**Tren superior**

Jueves

**Full body**

Viernes

**Tren inferior**

CLASE	COSTO
1	\$75

# PERSONALIZADOS GIMNASIOS



Con nosotros aprenderás las técnicas adecuadas de cada ejercicio basado a tus objetivos estéticos y lo más importante mejorar tu bienestar físico.

**Información general**  
**Lunes a sábado**  
**Horario acordado con el coach**

SESIONES	COSTO
12	\$1,750
8	\$1,430
4	\$1,000
1	\$ 270

# CONTACTO ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS



Giselle Salinas  
**812.933.4428**



Edwin Ramírez  
**812.575.5269**



Pamela Berumen  
**871.315.1442**



Herminia Salas  
**811.473.6470**



Raúl Elizondo  
**81.3573.3313**

# HIIT

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING



Pamela Berumen  
**871.315.1442**

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

SESIONES	COSTO MENSUAL
2	\$200
3	\$250
4	\$300
5	\$350



# RITMOS LATINOS Y ZUMBA



Herminia Salas  
**811.473.6470**

## **Información general**

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

Costo único  
**\$530**

**Se imparten  
en el Salón  
polivalente**

# AQUAEROBICS



Diferentes métodos de entrenamiento de acondicionamiento físico y muscular.

- › Mejora tu sistema cardiopulmunar.
- › Tonifica tus músculos.
- › Trabaja tu coordinación.
- › Disfruta el buen ambiente social.



Perla Segura  
**812.396.0755**

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



Diana Prudencio  
**818.203.6768**

Martes y jueves  
**20:00 a 21:00 H.**

## Información general

**Socios mayores de 16 años de edad.  
Hombres y mujeres.**

**Cupo limitado 14 personas**

Informes en el área de alberca techada

CLASES	COSTO
1	\$90
2	\$590
3	\$860
4	\$1,080
5	\$1,270

**PAGO DIRECTO AL COACH**

# MASAJES DAMAS



**Reservación por medio  
de la app TIMP**

Lugar:  
**Vestidores de gimnasios  
de damas**

Mayores de 16 años

SESIONES	COSTO
10	\$2,390
5	\$1,260
1	\$270



Carolina Garza

Lunes a sábado  
**07:00 a 12:00 H.**



Lizbeth Valles

Miércoles  
**16:00 a 19:00 H.**



Daniela Silva

Sábados  
**07:00 a 11:00 H.**

# MASAJES CABALLEROS



Lugar:  
**Vestidores de gimnasios  
de caballeros**

Mayores de 16 años

**COSTO ÚNICO**

**\$270**



Salvador López  
**811.207.8261**

Lunes a sábado  
**07:00 a 11:00 H.**



# ZONA DE BÁSQUETBOL

## Horario

Lunes a domingo

**05:00 a 22:00 H.**



# TENIS DE MESA

## Horario

Lunes a domingo  
**06:00 a 13:00 H.**  
**17:00 a 22:00 H.**

Palas y pelotas favor  
de solicitarlas en caseta  
principal.

# VITAPISTA

## Horario

Lunes a domingo

**05:00 a 22:00 H.**





# **MESA DE FUTBOLITO**

## **Horario**

Lunes a domingo

**05:00 a 22:00 H.**



CLUB  
DEPORTIVO  
**COLINAS**

**#TodosSomosColinas**