



CLUB
DEPORTIVO
COLINAS



**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

Entrenamiento funcional

Natación

HIIT

Danza

Ritmos latinos

Barre

Baile fitness

Karate

Aquafitness

Fútbol

Masajes damas

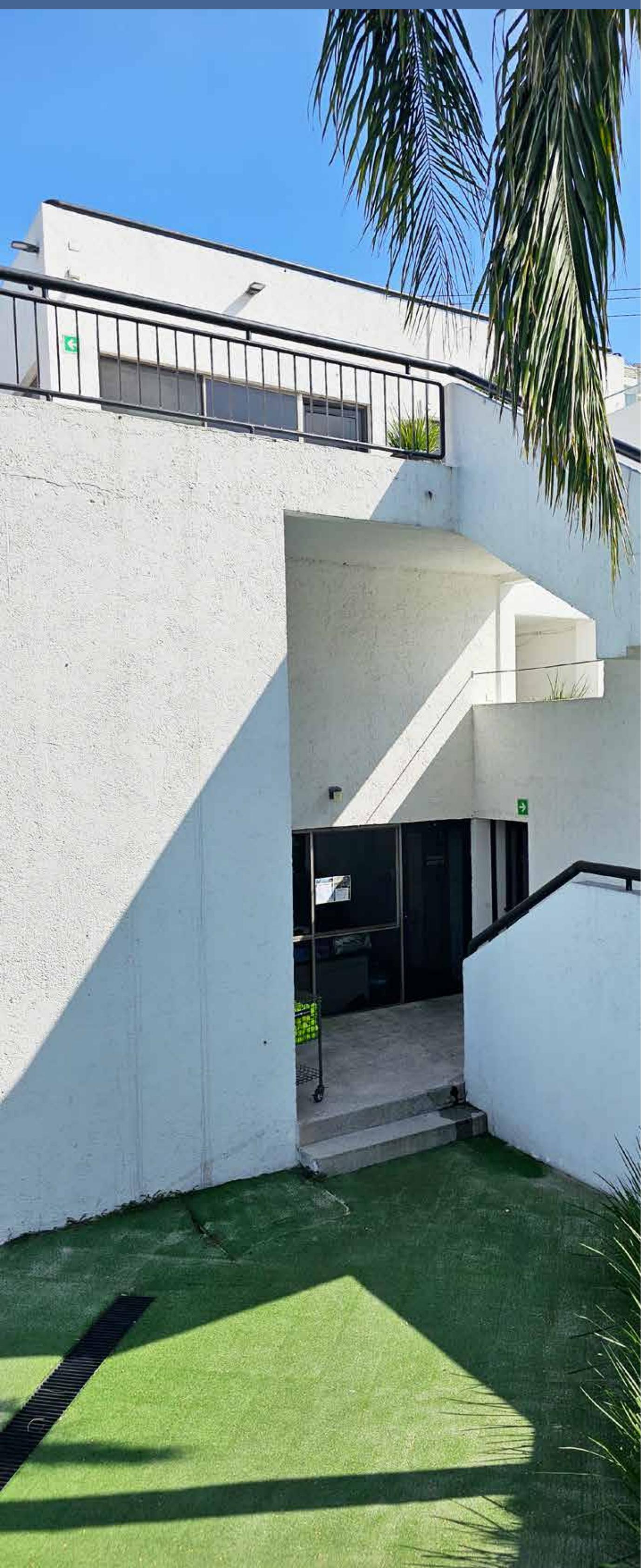
Indoor cycling

Masajes caballeros

Acond. físico

Rehabilitación y terapia

STAFF OFICINA DE DEPORTES



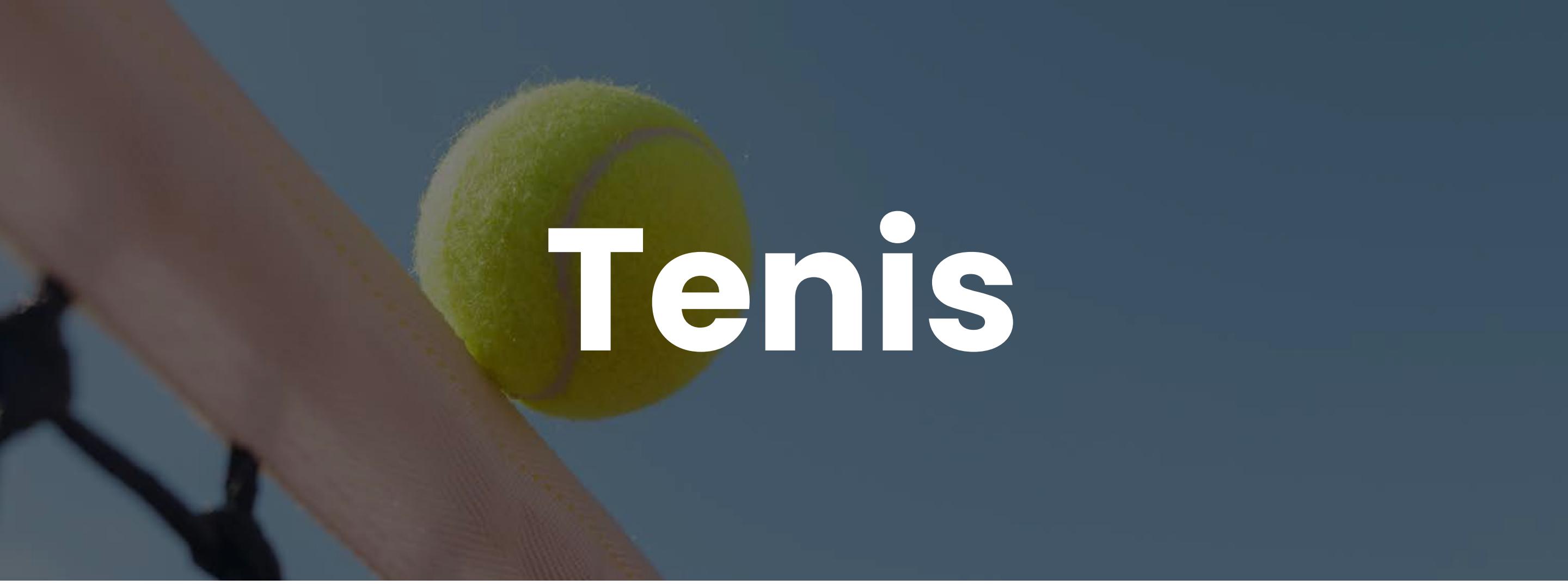
Servando García
Gerente de deportes

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 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



Guillermo Arrambide
Head Pro

- Clases particulares

[Contacto](#)



Luis Pérez
Director de academia

- Academia
- Clases particulares

[Contacto](#)



Alicia Domínguez

- Clínicas
- Clases particulares

[Contacto](#)



Ángel Ochoa

- Clínicas
- Clases particulares

[Contacto](#)



Pablo Cobos

- Clínicas
- Clases particulares

[Contacto](#)



Angélica Castro

- Clases particulares

[Contacto](#)



Pádel

Academia

Edades:

- 7 a 17 años

Horarios:

- Lunes a jueves

Inscripción:

- Socios: \$500

- Principiantes e intermedios

- 16:00 a 17:00 H.

Costo mensual:

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

- 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



Angélica Castro

- Coordinadora de academia
- Clases particulares

Contacto



Emiliano Martínez

- Academia
- Clases particulares

Contacto



Eduardo Diaz

- 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

**Rafael Garza**

- Academia
- Clases particulares

[Contacto](#)[Contacto](#)



Natación

Academia

Edades:

- 6 meses a 12 años

Horarios:

- Lunes a jueves

Costo mensual:

- \$440 a \$1,360

Maternal

- 14:30 a 15:30 H.

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

Equipo representativo

Edades:

- 6 a 15 años

Horarios:

- Lunes a viernes
- 10 y menores
- 17:00 a 18:30 H.

Inscripción:

- \$500

11 y mayores

- 17:00 a 19:00 H.

Costo mensual:

- Socios: \$1,400

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.

Directorio



Eduardo García
Head Coach

- 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



Danza

Babies

Edades:

- Niñas de 2.5 a 4 años

Horarios:

- Lunes y miércoles
- 16:30 a 17:30 H.

Inscripción:

- \$600

Mensualidad:

- 1 disciplina \$1,200

Ubicaciones:

- Polivalente 1, Salón danza y multiusos 2

Disciplina:

- Iniciación a la danza

Petit

Edades:

- Niñas de 4 a 6 años

Horarios:**Ballet**

- Lunes y miércoles
- 16:30 a 17:30 H.

Inscripción:

- \$600

Mensualidad:

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

Acrojazz

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

Disciplinas disponibles:

- Acrojazz
- Ballet

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 I, 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 I, 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



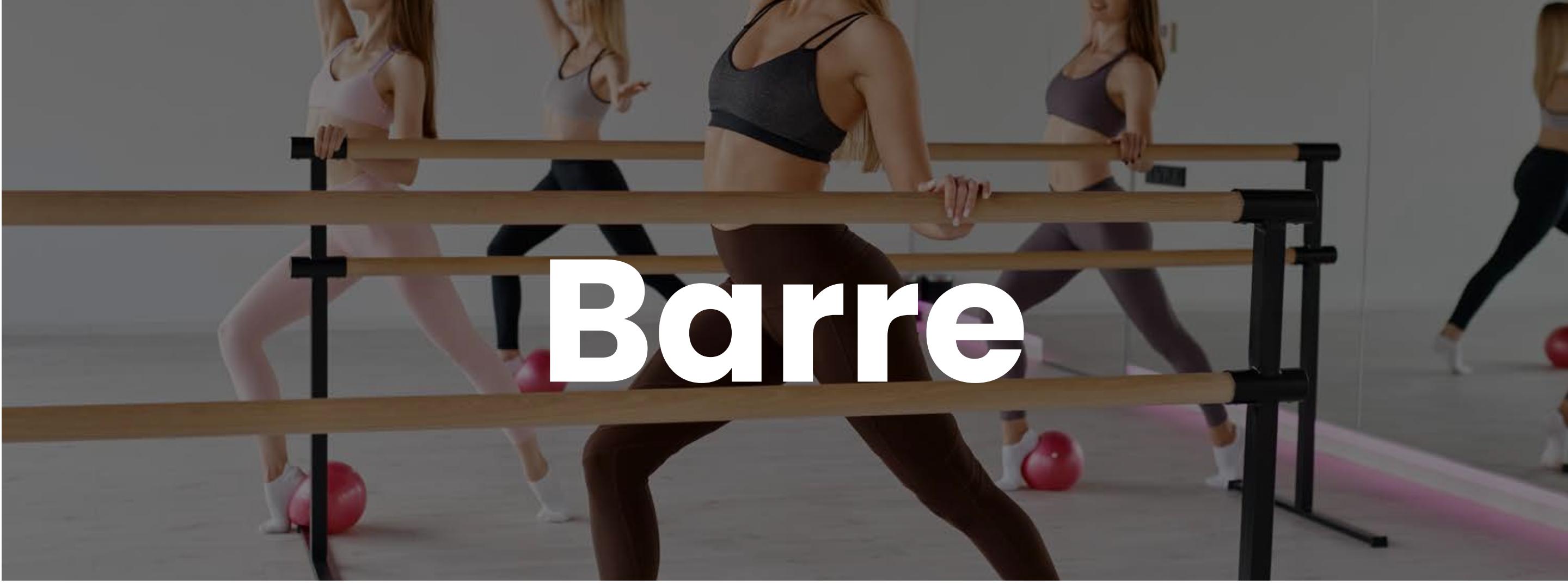
Karina Botello

Jazz teens
Jazz kids
Jazz Jr.



Lesly Amaya

Acro teen



Barre

Clases grupales

Costo por clase:

- \$100

Horarios:

- Lunes a viernes
- 08:00 H.

Mensualidad:

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

Martes, miércoles y viernes
• 09:00 H.

Martes y miércoles
• 20:30 H.

Ubicación:

- Salón danza

Directorio



Wendy Jauregui

[Contacto](#)

Karate

Academia

Edades:

- 4 años o más

Horarios:

- Lunes, miércoles y jueves

Inscripción:

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

Principiantes

- 16:00 a 17:00 H.

Costo mensual:

- Socios: \$650
- Externos: \$850

Cinta amarilla y verde

- 17:00 a 18:00 H.

- Pago directo al Coach

Cinta azul y café

- 18:00 a 19:00 H.

Ubicación:

- Polivalente 2

Directorio



Jonathan Reyes
Cinta negra 2do dan

[Contacto](#)

Fútbol

Academia

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 jueves
 - 19:00 H.

Ubicación:

- Cancha de fútbol

Clases personalizadas

- 1 a 4 alumnos

Costo por clase
\$696 P/P

Horario según disponibilidad

Directorio



Diego Guelmo

[Contacto](#)

Indoor cycling

Clases grupales

Costo por clase:
\$100

Horarios:

Mensualidad:

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

Elva Jiménez

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

Beatriz García

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

- Lunes a viernes
- 08:00 H.

- Lunes y miércoles
- 19:00 H.

Duración

- Clases de 50 min

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

Ubicación:

- Multiusos 1

Directorio



Elva Jiménez

Contacto



Beatriz García

Contacto

Acond. físico

Clases grupales

Costo por clase:

- \$60

Horarios:

- Lunes a viernes

Mensualidad:

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

Ubicación:

- Polivalente 2

- Pago directo al Coach

Directorio



Farid Juárez

Contacto

Yoga y Aquayoga

Clases grupales de yoga

Costo por clase:

- \$100

Horarios:

- Martes y jueves
- 08:10 H.

Mensualidad:

- 4 sesiones \$320
- 8 sesiones \$530
- 12 sesiones \$640

- Miércoles
- 19:00 H.

- Pago directo a la Coach

Ubicación:

- Multiusos 2

Edades:

- Mayores de 16 años
- Grupos Mixtos

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 viernes
 - 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](#)



Entrenamiento funcional

Clases grupales

Costo por clase:

- \$100

Horarios:

- Lunes, miércoles y viernes
- 16:00 h.

Mensualidad:

- 8 sesiones \$750
- 12 sesiones \$900
- Pago directo al Coach

Ubicación:

- Multiusos 2

Edad:

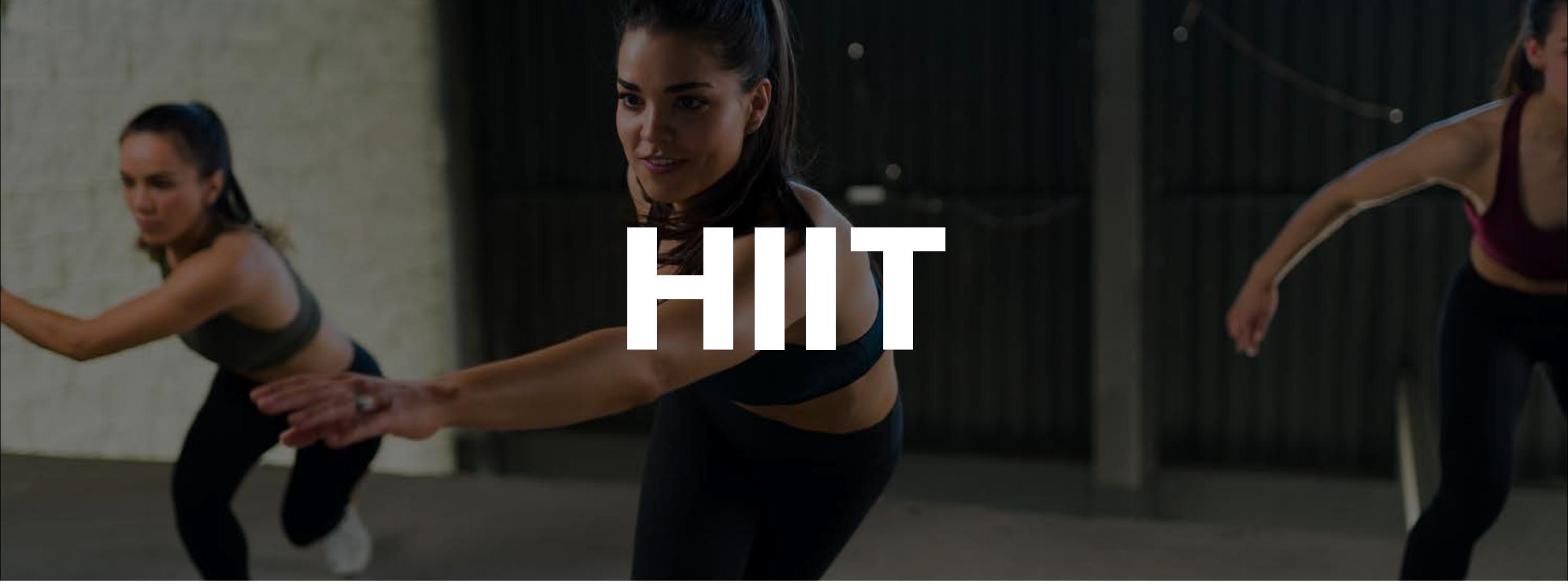
- A partir de 12 años

Directorio



Raúl Elizondo

Contacto



HIIT

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](#)

Baile fitness

Clases grupales

Costo mensual:

- \$530
- Pago directo al Coach

Horarios:

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

Ubicación:

- Polivalente 1

Directorio



Alex Almanza

[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 al Coach.

Horarios:

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

Ubicación:

- Alberca techada

Directorio



Perla Segura

Contacto

Masajes damas

Sesiones individuales

Costo:

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

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

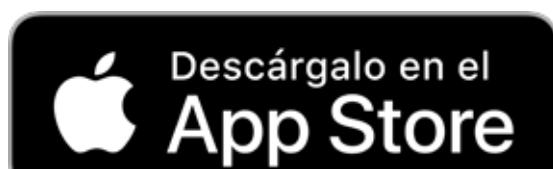


Lizbeth Valles



Daniela Silva

Reservación:
Por medio de la App TIMP





Masajes caballeros

Sesiones individuales

Costo:

- \$270

• Pago directo al masajista

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.

Edades:

- Mayores de 16 años

Ubicación:

- Gimnasio caballeros

Directorio



Salvador López

[Contacto](#)



Emmanuel Blanco

[Contacto](#)



Rehabilitación y terapia

Sesiones individuales

Costo:

- \$400

- Pago directo al terapeuta

Horarios:

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

Servicios:

- Evaluación física
- Rehabilitación y terapia

Ubicación:

- Gimnasio caballeros

Directorio



Emmanuel Blanco

[Contacto](#)



#TodosSomosColinas