

CLUB
DEPORTIVO
COLINAS



**CLASES DEPORTIVAS,
ACADEMIAS Y
SERVICIOS**

#TodosSomosColinas

ACCESO RÁPIDO

Selecciona para ir a la disciplina de tu elección

Staff deportes	GAP
Tenis	GYM
Pádel	Entrenamiento funcional
Ráquetbol	HIIT
Natación	Ritmos latinos
Danza	Baile fitness
Barre	Aquafitness
Karate	Masajes damas
Indoor cycling	Masajes caballeros
Acond. físico	Rehabilitación y terapia
Yoga	

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

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



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

Horarios:

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

Costo mensual:

- \$440 a \$1,360

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
• 11 y mayores
10:00 a 12:00 h.

Clases personalizadas

Costo por clase:

- \$120
- Pago directo al Coach

• 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.

Edades:

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

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:

- Acro jazz
- Ballet

Horarios:

Ballet

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

Acro jazz

- 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 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

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

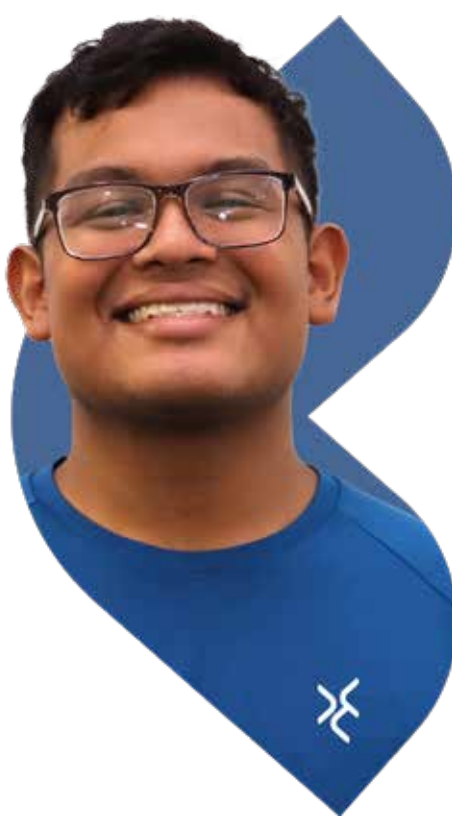
Horarios:

- 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](#)

Entrenamiento funcional

Clases grupales

Costo por clase:

- \$100

Mensualidad:

- 8 sesiones \$750
- 12 sesiones \$900

- Pago directo al Coach

Horarios:

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

Ubicación:

- Multiusos 2

Edad:

- A partir de 12 años

Directorio



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

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](#)



Aqua

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

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



Descárgalo en el
App Store



DISPONIBLE EN
Google Play

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