



CLUB
DEPORTIVO
COLINAS



**CLASES
DEPORTIVAS,
ACADEMIAS
Y SERVICIOS**

STAFF OFICINA DE DEPORTES



Alberto Téllez
Gerente de deportes
Ext. 122



Raquel Chavira
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



Ángel Ochoa



Luis Pérez



Alicia Dominguez



Pablo Cobos



Guillermo Arrambide

CLASES PARTICULARES DE TENIS

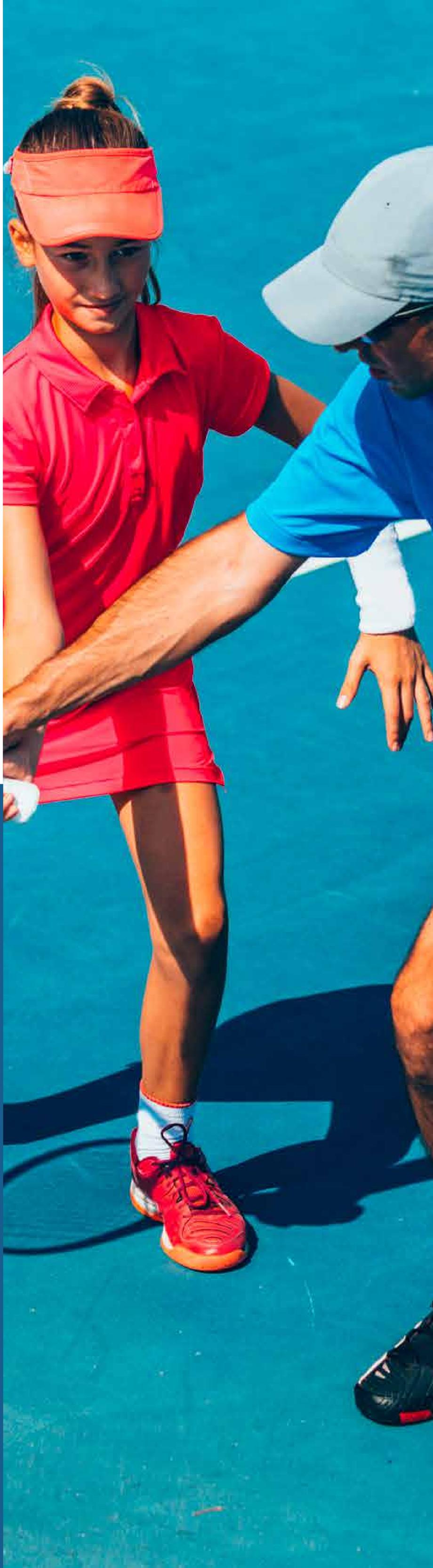
Tiempo: 50 minutos.

Costo: \$350

A partir de los 5 años.

Objetivos :

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



CONTACTO COACH TENIS



Ángel Ochoa
813.105.3638



Pablo Cobos
811.043.2390



Luis Pérez
811.796.1490



Ángelica Castro
818.029.3664



Alicia Dominguez
811.555.7710



Guillermo Arrambide
811.917.0101

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
\$150
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



Roy Hernández



PRECIOS DE LA ACADEMIA DE RÁQUETBOL

Lunes a jueves

16:00 a 17:00 h.

17:00 a 18:00 h.

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

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



Felipe Cerda
812.256.7039

Lunes a viernes
06:00 a 14:00 h.



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	\$350
2	\$450
3	\$550
4	\$650

PAGO DIRECTO CON EL COACH

CLÍNICA DE PÁDEL ADULTO



Ángelica Castro
818.029.3664

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



Felipe Cerda
812.256.7039

Miércoles
Principiantes
19:30 h.

Costo
\$150
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



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

\$110

EDAD	DURACIÓN
13 años o más	50 min



CONTACTO CLASES PERSONALIZADAS



Raquel Chavira
811.184.7384



Perla Segura
812.396.0755



Diana Prudencio
818.203.6768



Francisco Segovia
811.490.5369



Héctor Guerrero
818.087.4142



Emanuel Franco
813.261.6768

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

STAFF ACADEMIA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS



Raquel Chavira



Perla Segura



Diana Prudencio



Francisco Segovia



Héctor Guerrero



Emanuel Franco

ACADEMIA DE DANZA Y BALLET

Hemilson
Escuela de Danza

Mayores informes
llamar al teléfono:

811.965.8696



COSTOS CLASES DE DANZA ASOCIADOS

2024 – 2025

Inscripción anual

Alumnas nuevas: **\$800**

Alumnas regulares GH que participaron en el High Dance Performance: "La mujer que quiero ser" y en los cursos de Summer Camp : **GRATIS**

FRECUENCIAS POR SEMANA	MENSUALIDAD PRESENCIAL
1	\$750
2	\$1,200
3	\$1,350
4	\$1,550
5	\$1,750
6	\$1,900
7	\$2,050
8	\$2,200
9	\$2,350
10	\$2,500
11	\$2,650
12	\$2,800
13	\$2,950
14	\$3,100
15	\$3,250
16	\$3,400
17	\$3,550
18	\$3,700

COSTOS CLASES DE DANZA EXTERNOS

2024 – 2025

Inscripción anual

Alumnas nuevas: **\$1,000**

Alumnas regulares GH que participaron en el High Dance Performance: “La mujer que quiero ser” y en los cursos de Summer Camp : **GRATIS**

FRECUENCIAS POR SEMANA	MENSUALIDAD PRESENCIAL
1	\$850
2	\$1,300
3	\$1,500
4	\$1,700
5	\$1,900
6	\$2,100
7	\$2,250
8	\$2,400
9	\$2,550
10	\$2,700
11	\$2,850
12	\$3,000
13	\$3,150
14	\$3,300
15	\$3,450
16	\$3,600
17	\$3,750
18	\$3,900



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
18:30 a 19:30

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

CARDIO DANCE



Ponerse en forma al ritmo que te gusta ya es posible. cardio dance es un nuevo método en el que se tonifica el cuerpo a través del baile alternado con el ritmo.



Raymundo Pérez
812.933.5828

Datos de la clase.

Dirigido: Damas.
Mayores de 15 años.
Martes y jueves
08:00 a 09:00h.
19:15 a 20:15h.

Salón polivalente

COSTO

\$500

Pago directo al coach

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 Jimenéz
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
08:00h.

Lunes y miércoles
19:00 h.

FRECUENCIA SEMANAL	COSTO MENSUAL
2	\$580
3	\$780
4	\$1,000
5	\$1,200

**COSTO CLASE INDIVIDUAL:
\$100**

ACONDICIONAMIENTO 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.

Grupos mixtos

Mayores de 16 años

FRECUENCIA SEMANAL	COSTO MENSUAL
2	\$360
3	\$480
4	\$560
5	\$600

Costo por clase individual: \$50

YOGA Y AQUA YOGA



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
08:00 a 09:15 h.

Miércoles
19:00 a 20:00 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.

FRECUENCIA SEMANAL	COSTO
2	\$500
3	\$600

Pago directo al coach costo por clase \$90

GAP



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	\$70

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	\$1,650
8	\$1,350
4	\$950
1	\$250

CONTACTO ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS



Giselle Salinas
812.933.4428



Pamela Berumen
871.315.1442



Salvador López
811.207.8261



Ivan Moreno
812.867.2872



Herminia Salas
811.473.6470



Edwin Ramírez
812.575.5269

BAILE



Herminia Salas

Información general

Lunes, miércoles y viernes
09:00 horas

Mensualidad
\$500

Costo por clase
\$50

**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.



Diana Prudencio
818.203.6768

PAQUETES MENSUALES

CLASES	COSTO
1	\$80
8	\$560
12	\$810
16	\$1,020
20	\$1,200

PAGO DIRECTO AL COACH

Información general

Lunes a viernes.
09:00 a 09:50 horas.

Martes y jueves
20:00 horas

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

Cupo limitado 14 personas

Informes en el área
de alberca techada

MASAJES DAMAS



**Reservación por medio
de la app TIMP**

Lugar:
Vestidores de gimnasios

Mayores de 16 años

SESIONES	COSTO
10	\$2,250
5	\$1,187.05
1	\$250



Carolina Garza

Lunes a sábado
07:00 a 12:00 h.



Lizbeth Valles

Miércoles
16:00 a 19:00 h.

MASAJES CABALLEROS



**Reservación por medio
de la app TIMP**

Lugar:
Vestidores de gimnasios

Mayores de 16 años

SESIONES	COSTO
10	\$2,250
5	\$1,187.05
1	\$250



Salvador López

Lunes a sábado
07:00 a 12:00 h.



ZONA DE BÁSQUETBOL

Horario

Lunes a domingo

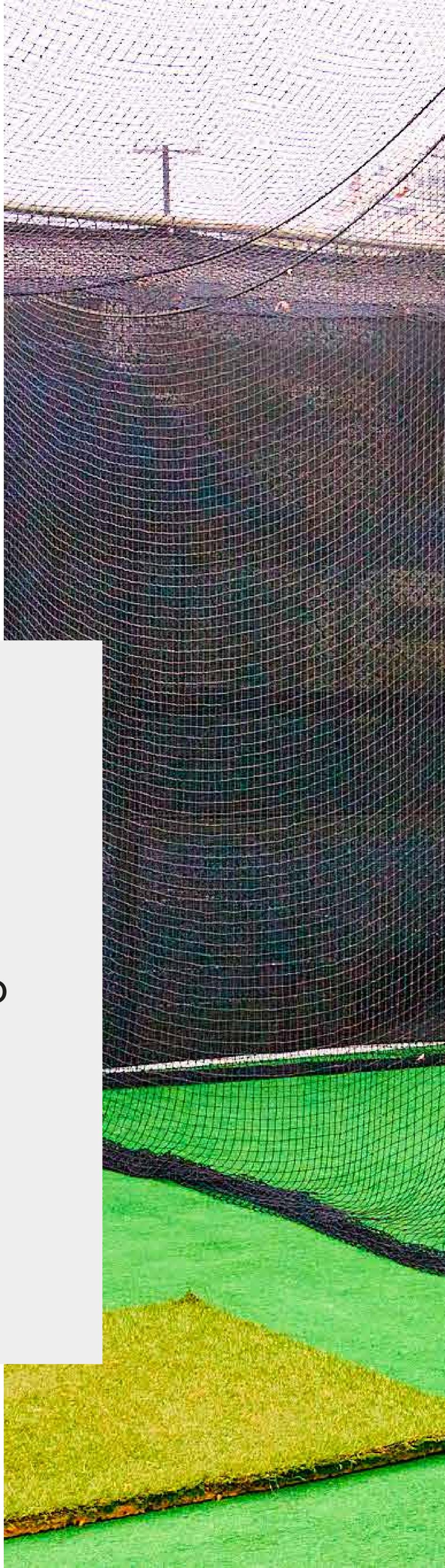
05:00 a 22:00h.

JAULA DE GOLF

Horario

Lunes a domingo

05:00 a 22:00h.





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 22:00h.





MESA DE FUTBOLITO

Horario

Lunes a domingo

05:00 a 22:00h.



CLUB
DEPORTIVO
COLINAS