



CLUB
DEPORTIVO
COLINAS



**CLASES DEPORTIVAS,
ACADEMIAS Y
SERVICIOS**

#TodosSomosColinas

ACCESO RÁPIDO

Selecciona para ir a la disciplina de tu elección

Staff deportes

Indoor Cycling

Tenis

Acond. Físico

Pádel

Yoga

Ráquetbol

GAP

Natación

GYM

Danza

Hiit

Karate

Ritmos Latinos

Fútbol

Aquafitness

Básquetbol

Masajes

STAFF OFICINA DE DEPORTES



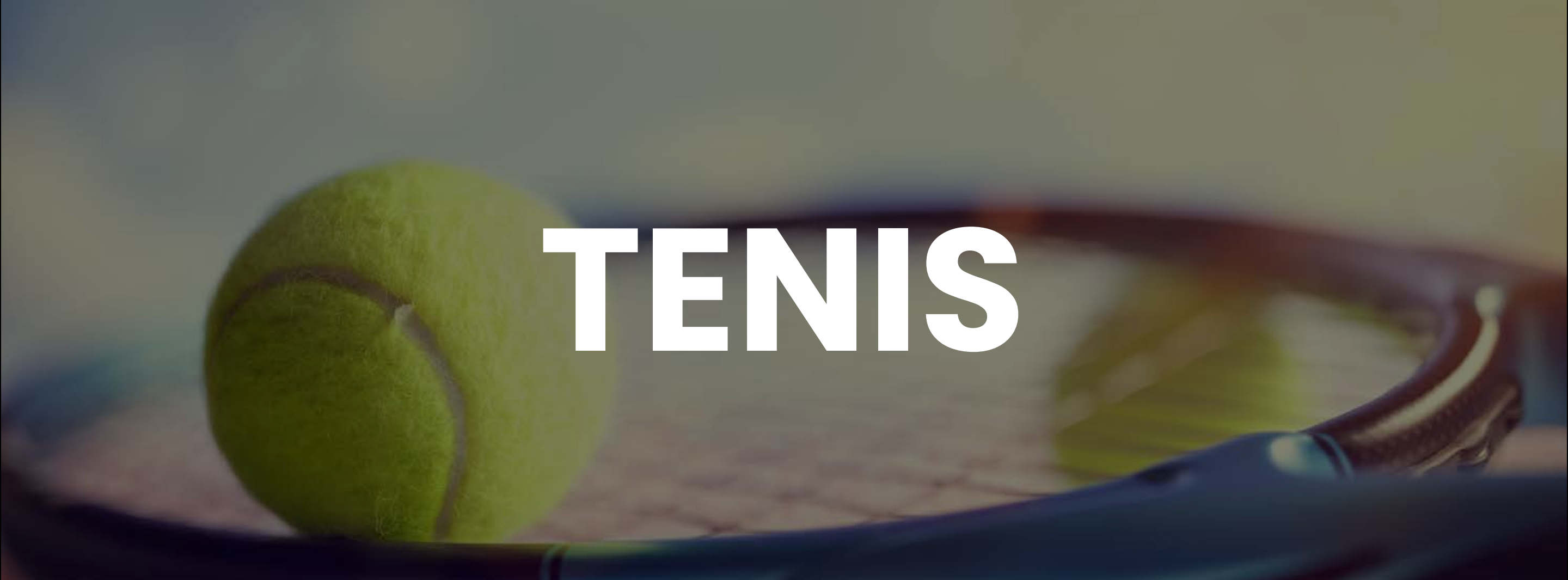
Servando García
Gerente de deportes

Contacto



Consuelo Alvarado
Coordinadora

Contacto



TENIS

Academia

Clases por edad y nivel:

- 5 a 16 años

Inscripción anual:

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

Costo mensual:

- Socios: \$800 a \$2,850
- Externos: \$1,300 a \$3,500

Mayores informes:

- Luis Pérez

Clínicas

Costo por clase:

- \$200
- Pago directo al Coach

Alicia Domínguez

- Miércoles
- 08:00 a 10:00 H.
- Rama femenil
- Categoría D y DI

Ángel Ochoa

- Miércoles
- 19:00 a 21:00 H.
- Rama varonil
- Categoría C y B

Pablo Cobos

- Martes
- 19:00 a 21:00 H.
- Rama varonil
- Categoría D y DI

- Jueves
- 19:00 a 21:00 H.
- Rama femenil
- Categoría libre

Luis Pérez

- Lunes
- 19:00 a 21:00 H.
- Rama varonil
- Categoría A y B

Clases particulares

Costo por clase:

- \$370
- Pago directo al Coach

Mayor información:

- Directamente con el Coach.

Directorio



Luis Pérez
Director de academia

- Academia
- Clases particulares

Contacto



Guillermo Arrambide
Head Pro

- 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:

- \$370 a \$650
- Pago directo al Coach

Mayor información:

- Directamente con el Coach.

Directorio



Emiliano Martínez

- Academia
- Clases particulares

Contacto



Angélica Castro

- Clases particulares

Contacto



Felipe Cerda

- Clases particulares

Contacto



Raúl Cárdenas

- Clases particulares

Contacto

Ráquetbol

Academia

Edades:

- 5 a 16 años

Inscripción:

- \$300

Costo mensual:

- \$640 a \$1,500

Horarios:

- Lunes a jueves
- 17:00 a 18:00 H.

Clases particulares

Costo por clase:

- \$350
- Pago directo al Coach

Mayor información:

- Directamente con el coach.

Directorio



Raúl Cárdenas

- Academia
- Clases particulares

Contacto



Natación

Academia

Edades:

- 6 meses a 12 años

Costo mensual:

- \$440 a \$1,360

Horarios:

- Lunes a jueves
 - Maternal
 - 12:00 a 15:30 H.
- Escolares y pre-escolares
 - 16:00 a 19:00 H.

Equipo representativo

Edades:

- 8 a 15 años

Inscripción:

- \$500

Costo mensual:

- Socios: \$1,400

Horarios:

- Lunes a viernes
 - Infantil A
 - 17:00 a 18:30 H
 - Infantil B y Juvenil A
 - 17:00 a 19:00 H
- 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



Diana Prudencio
Head Pro

- Academia
- Clases personalizadas

Contacto



Héctor Guerrero

- Equipo
- Academia
- Clases personalizadas

Contacto



Francisco Segovia

- Equipo
- Academia
- Clases personalizadas

Contacto



Perla Segura

- Academia
- Clases personalizadas

Contacto



Rubén Narvaez

- Academia
- Entrenador del equipo máster

Contacto



Danza

Academia

Edades:

- Niñas a partir de 2.6 años

Costo mensual:

- \$750 a \$3,500

Estilos de Danza y Horarios

Iniciación a la danza babies

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

Acro Jr.

- Lunes y miércoles
- 17:30 a 18:30 H.

Acro kids

- Lunes y miércoles
- 18:30 a 19:30 H.

Acrojazz petit

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

Acro teen

- Martes y jueves
- 19:30 a 20:30 H.

Puntas Jr. teen

- Martes
- 18:30 a 19:30 H.

Jazz teens

- Lunes y miércoles
- 17:30 a 18:30 H.

Jazz Jr.

- Martes y jueves
- 17:30 a 18:30 H.

Contemporáneo junior-tee

- Lunes y miércoles
- 19:30 a 20:30 H.

Tricks/stretch junior-teen

- Jueves
- 18:30 a 19:30 H.

Ballet petit

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

Ballet kids

- Lunes y miércoles
- 17:30 a 18:30 H.

Ballet teen

- Lunes y miércoles
- 18:30 a 19:30 H.

Ballet Jr.

- Lunes y miércoles
- 18:30 a 19:30 H.

Jazz kids

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

Directorio



Wendy Jauregui
Directora

Contacto



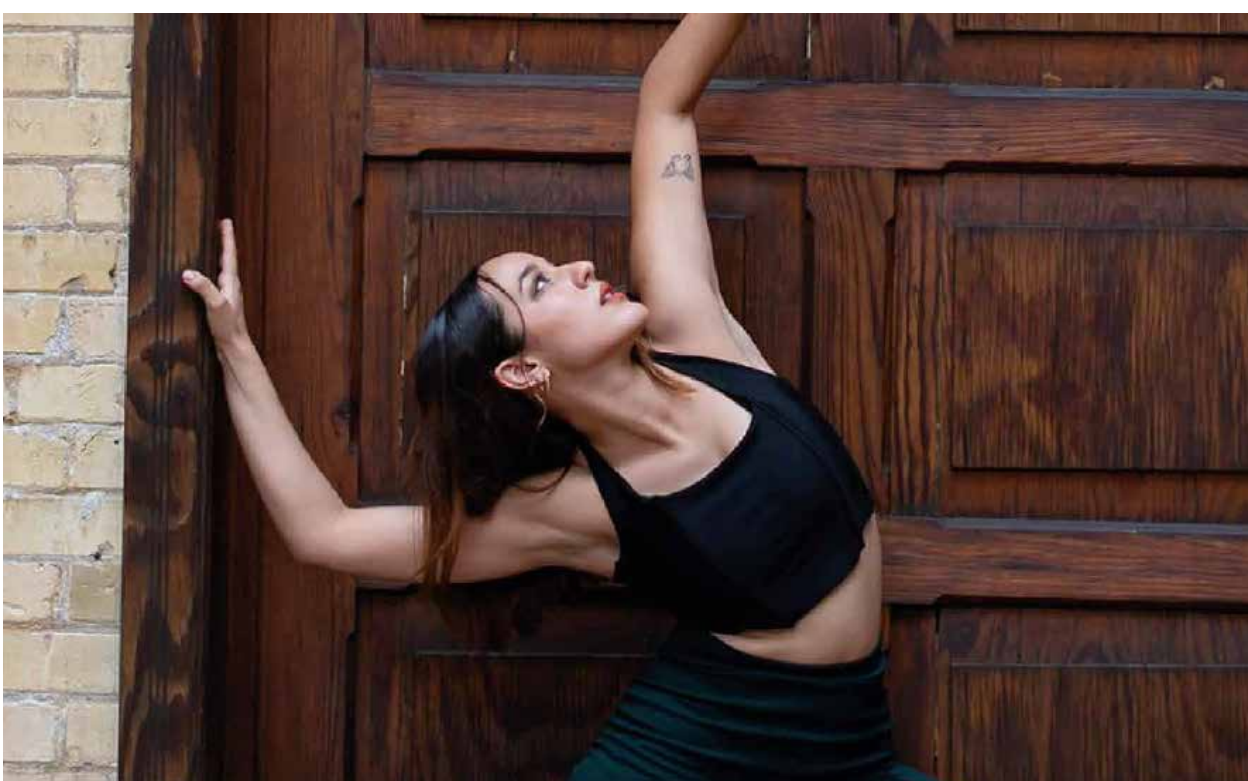
Linda León

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

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.

Directorio



Jonathan Reyes

Contacto

Fútbol

Academia

Edades:

- Infantil 3 a 16 años
- Categoría 17+

Inscripción:

- Infantil: \$1,160
- 17+: N/A

Costo mensual:

- Infantil: \$1,160
- 17+ \$1,392

Horarios:

- 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

Directorio



Prof. Luis Enrique

Contacto

Básquet

One on one

Costo por clase:

- 1 persona \$270
- 2 personas \$240
- 3 personas \$170

Paquete 4 sesiones

- 1 persona \$1,000
- 2 personas \$880
- 3 personas \$600

Paquete 8 sesiones

- 1 persona \$1,880
- 2 personas \$1,600
- 3 personas \$1,040

Horarios:

- Lunes a miércoles
- 17:30 a 18:30 H.
- 18:30 a 19:30 H.

Paquete 12 sesiones

- 1 persona \$2,640
- 2 personas \$2,160
- 3 personas \$1,440

- Pago directo al Coach

Directorio



Pamela Berumen

Contacto

INDOOR CYCLING

Academia

Costo por clase:
\$100

Costo mensual:
• \$620 a \$1,280

- Pago directo al Coach

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.

- Lunes
- 19:00 H.

Directorio



Elva Jiménez

Contacto



Beatriz García

Contacto

ACOND. FÍSICO

Academia

Costo por clase:

- \$60

Costo mensual:

- \$380 a \$640

- Pago directo al Coach

Horarios:

- Lunes a viernes
- 07:00 y 08:00 H
- 08:00 a 09:00 H..

Directorio



Farid Juárez

[Contacto](#)

YOGA Y AQUA YOGA

Yoga

Costo por clase:

- \$100

Costo mensual:

- \$320 a \$640
- Pago directo a la Coach

Edades:

- Mayores de 16 años
- Grupos Mixtos

Horarios:

- Martes y jueves
- 08:10 H.
- Miércoles
- 19:00 H.

Aqua Yoga

Costo único:

- \$600
- Pago directo a la Coach

Horarios:

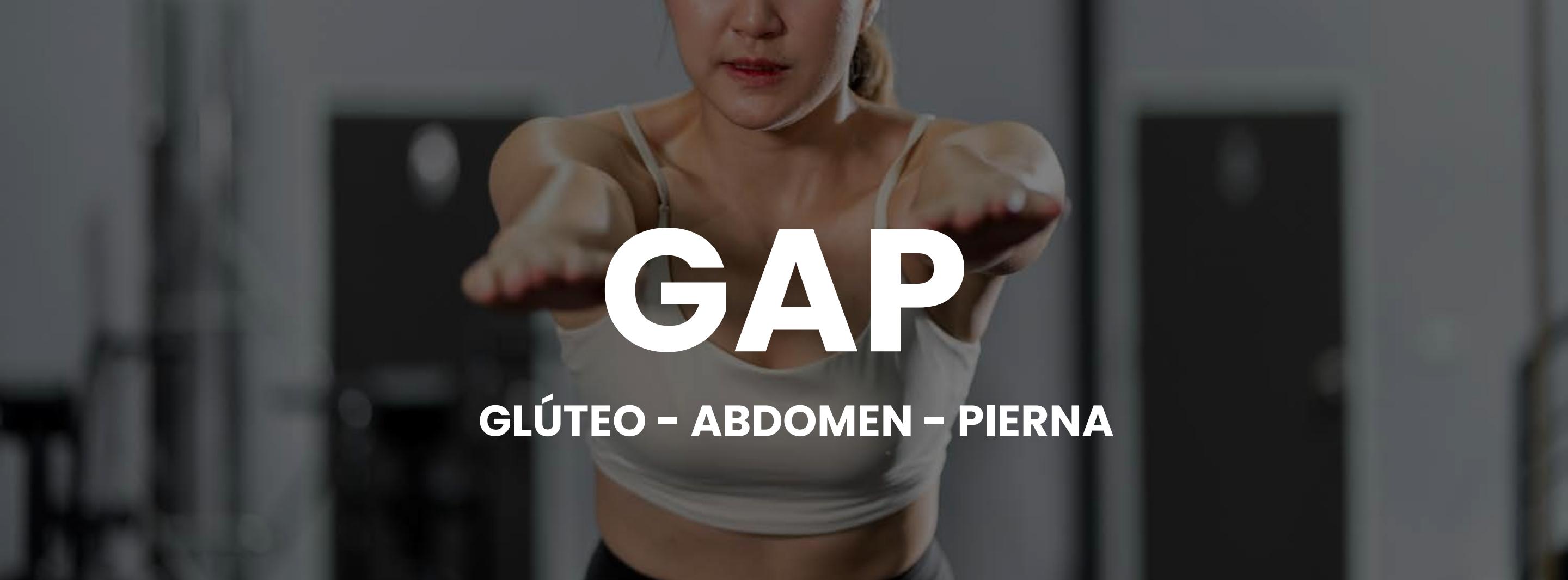
- Lunes y miércoles
- 12:30 H.

Directorio



Lizbeth Valles

Contacto



GAP

GLÚTEO – ABDOMEN – PIERNA

Información general

Costo por clase:

- \$75
- Pago directo al Coach

Horarios:

- Lunes a viernes
- 09:00 (50min)

- Lunes y jueves
- 19:00 H. (50 min)

Directorio



Giselle Salinas

[Contacto](#)

GYM

Personalizados

Horarios y costo:

- Informes directo con el Coach.

Directorio



Giselle Salinas

Contacto



Edwin Ramírez

Contacto



Pamela Berumen

Contacto



Herminia Salas

Contacto



Raúl Elizondo

Contacto

HIIT

Información general

Costo por mes:

- \$200 a \$350
- Pago directo al Coach

Horarios:

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

Directorio



Pamela Berumen

Contacto

RITMOS LATINOS Y ZUMBA

Información general

Costo único:

- \$530
- Pago directo al Coach

Horarios:

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

Directorio



Herminia Salas

[Contacto](#)



AQUAFITNESS

Información general

Costo por clase:

- \$90
- Pago directo al Coach.

Horarios:

Perla Segura

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

Diana Prudencio

- Martes a jueves
- 19:30 a 20:30 H.

***Actualmente las clases se imparten en la alberca exterior**

Directorio



Perla Segura

[Contacto](#)



Diana Prudencio

[Contacto](#)

MASAJES

Damas

Costo:

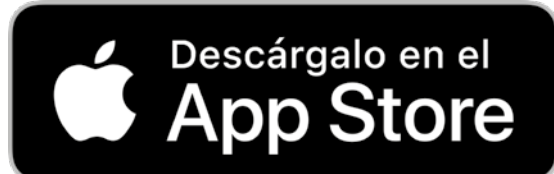
- 1 sesión \$270
- 5 sesiones \$1,260
- 10 sesiones \$2,390
- Pago directo a la masajista

Edades:

Mayores de 16 años

Reservación:

Por medio de la App TIMP



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.

Caballeros

Costo único:

- \$270
- Pago directo al masajista

Edades:

- Mayores de 16 años

Horarios:

Salvador López

- Lunes a sábado
- 07:00 a 11:00 H.

Directorio



Carolina Garza



Lizbeth Valles



Daniela Silva



Salvador López

Contacto



CLUB
DEPORTIVO
COLINAS

#TodosSomosColinas