



Centro Deportivo Coyoacán, A.C.



Instalaciones



Servicios Adicionales



Cafetería



Comida Rápida



Sala de Cómputo



Fuente de Sodas



Estacionamiento

Localización

Ven a conocer nuestras **Instalaciones** de manera gratuita, únicamente con tu credencial de Empleado Bancario.

Carrillo Puerto No. 359
Col. Gral. Pedro María Anaya
Del. Benito Juárez C.P. 03340
Ciudad de México

Tels. 91-83-01-00 ext. 313
91-83-01-06

Horarios de Servicio:
Martes a Viernes de 06:00 a 22:00 hrs.
Sábados de 06:30 a 20:30 hrs.
Domingos de 06:30 a 19:00 hrs.
Días Festivos de 09:00 a 17:00 hrs.

www.odcac.com



Centro Deportivo Coyoacán A.C.

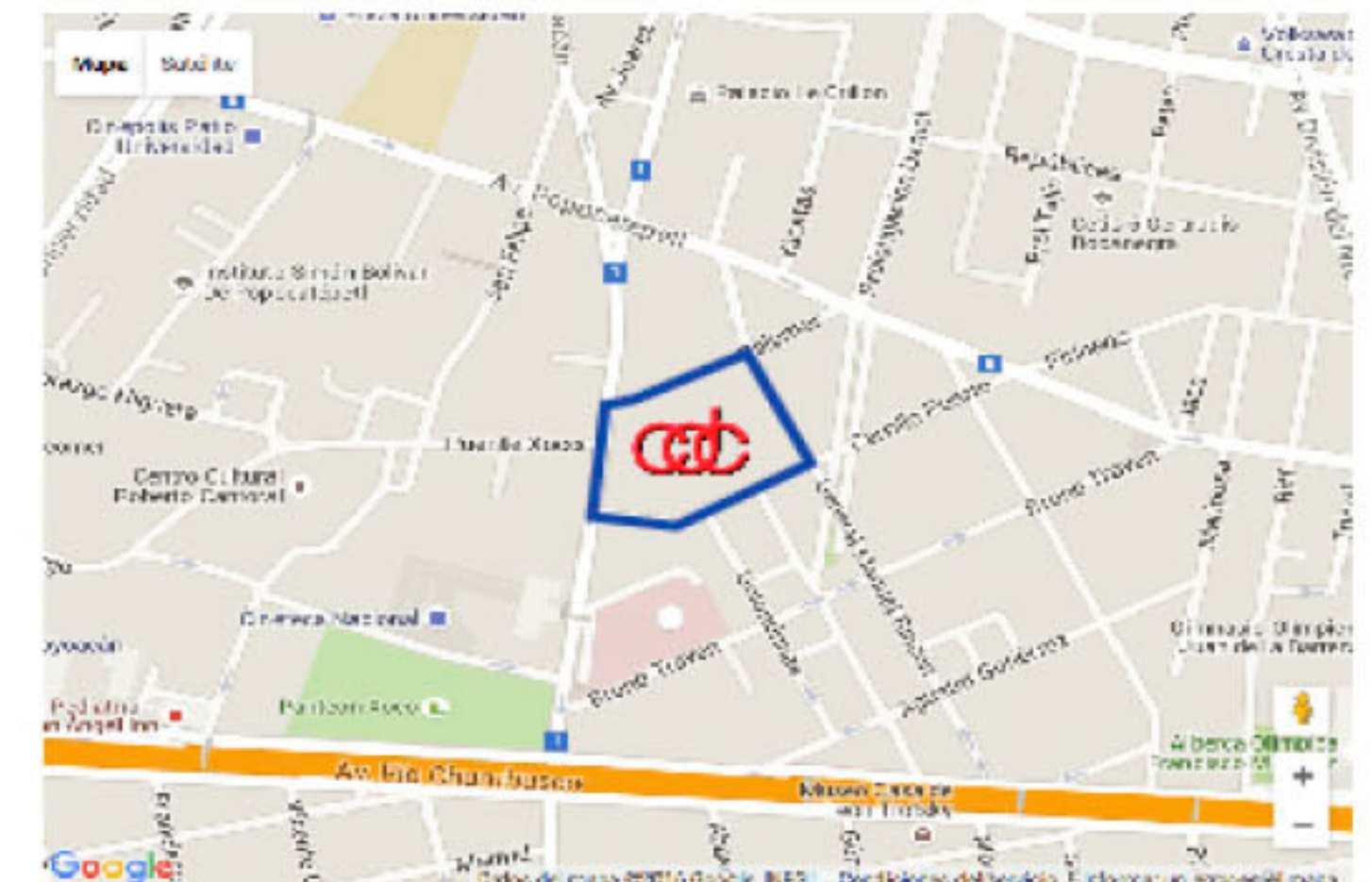


odcacOficial



odcacOficial

Actividades Deportivas, Culturales y Recreativas





Centro Deportivo Coyoacán, A.C.

Fomento
Deportivo,
Cultural y
Recreativo

Actividades Deportivas, Culturales y Recreativas

Acuáticas:

Actividad Acuática Preescolar

Natación

Matronatación

Gimnasia Acuática

Deportivas:

Básquetbol

Box

Fútbol Soccer

Gimnasia

Tenis

Tae Kwon Do

Voleibol

Tochito Bandera

Club de Peces

LES MILLS
MÉXICO

BODYBALANCE BODYCOMBAT

BODYPUMP

POWER JUMP

RPM

GRIT

Culturales:

Belly Dance

Ballet

Ritmos Latinos

Street Dance

Recreativas:

Kids Club

Día de Mamá
y Papá

Clases Especiales
y Exhibiciones

Día del Niño

Festival Navideño

Torneos de Natación, Fútbol,
Básquetbol, Tochito y Voleibol

Fitness:

A.F.G.

Fusión

HIIT

Tae Bo

Total Barre

Taichí

Spinning

Entrenamiento
Funcional

Step
Coreográfico

Reformer

Pilates

Zumba

Yoga



Centro Deportivo Coyoacán, A.C.

Fomento
Deportivo,
Cultural y
Recreativo

LESMILLS BODYCOMBAT

Explosivamente popular en clubs y gimnasios alrededor del mundo, BODYCOMBAT® combina los movimientos más fáciles y efectivos de distintas técnicas de combate como el boxeo y las artes marciales con la mejor música dando como resultado una clase increíblemente efectiva, segura, fácil y divertida. Creado y enseñado por expertos, BODYCOMBAT® genera grandes beneficios mentales y físicos. En cada clase hay movimientos dinámicos y explosivos que reducen la tensión, mejoran el bienestar general, la auto estima y confianza. Al mismo tiempo mejora la capacidad cardiovascular, mejora la coordinación, fuerza, agilidad y flexibilidad.

La música y la coreografía crean una experiencia única y energética que definitivamente cambiará tu cuerpo. Practicado actualmente por millones de personas alrededor del mundo, BODYCOMBAT® ha llegado para cautivar a todo tipo de participantes con un éxito arrollador. BODYCOMBAT® es la clase sensación N° 1 en el mundo.

FICHA TÉCNICA

Duración: 55 minutos

Tipo de Ejercicio: Artes Marciales Mixtas, Cardio

Intensidad: Alta

Gasto Calórico: Arriba de 545 calorías

Música: Los más intensos hits de la radio

Resultados: Incrementa la resistencia. Tonifica y acondiciona. Aumenta la seguridad y auto confianza.

¿Qué necesito para empezar?

Acude a tu gimnasio y pregunta por el calendario de actividades de Body Systems, para esta clase no requieres ningún equipamiento sólo procura traer hidratación y sobre todo ¡ganas de sacar toda tu energía!



VIVE EL PROGRAMA DE ARTES MARCIALES MÁS POPULAR DEL PLANETA

LESMILLS BODYCOMBAT

www.bodysystem.com.mx



Centro Deportivo Coyoacán, A.C.

Fomento
Deportivo,
Cultural y
Recreativo

BODYPUMP® es un programa de entrenamiento que se realiza con una barra y discos de pesos variados, adaptables a cada nivel de entrenamiento. Todos pueden compartir una hora de los mejores ejercicios de entrenamiento de musculación combinados con la mejor música y guiados por los mejores instructores especialmente capacitados para que la clase tenga máxima seguridad y eficiencia. Con BODYPUMP® podrás fortalecer, acondicionar, tonificar y definir tus músculos en tiempo récord. La cantidad de repeticiones aumentan la resistencia y el metabolismo para una rápida y poderosa quema de grasa. Sin complejidad y con un alto grado de diversión, los movimientos de la clase de BODYPUMP® mejoran la postura y ayudan a combatir la osteoporosis aumentando la densidad ósea. Todos estos beneficios son comprobados a diario por 6,000,000 personas en 80 Países. BODYPUMP® es el programa de entrenamiento de mayor éxito en la historia del Fitness.

FICHA TÉCNICA

Duración: 60 minutos

Tipo de Ejercicio: Entrenamiento de pesas basado en resistencia

Intensidad: Moderada a Alta

Gasto Calórico: Arriba de 560 calorías

Equipo: Barra, Discos, Tapete y Step

Música: Los más fuertes e inspiradores hits de la radio

Resultados: Incrementa la fuerza y resistencia. Tonifica y acondiciona tu cuerpo. Ayuda a mantener tus huesos sanos.

¿Qué necesito para empezar?

Acude a tu gimnasio y pregunta por el calendario de actividades de Body Systems. El equipamiento requerido en tu gym para esta clase es de una barra, un step y dos discos de cada tamaño por participante. También deberás traer tu tapete para el track de abdomen. Procura traer hidratación y lo más importante ¡muchas ganas de ver resultados!

LES MILLS
BODYPUMP

BODYPUMP™

EL PROGRAMA DE PESAS MÁS ENTRENADO A NIVEL MUNDIAL

LES MILLS BODYPUMP™

www.lesmills.com.mx | @lesmills | #lesmills | #bodypump



Centro Deportivo Coyosacán, A.C.

Fomento
Deportivo,
Cultural y
Recreativo



Body
Systems
POWER JUMP

Con POWERJUMP® podrás moverte y saltar durante 60 minutos sobre un mini-trampolín, realizando movimientos simples al ritmo de la mejor música del momento. Disfrutarás de una clase muy divertida y con alto gasto calórico.

Este programa es un gran recurso en el combate contra el sedentarismo y es considerada una evolución del fitness, POWERJUMP es fácil, seguro, efectivo y divertido.

Te ayuda a: mejorar tu resistencia cardiovascular, quemar calorías y grasa, aumentar tu capacidad pulmonar, mejorar la fuerza y la resistencia muscular, aumentar densidad ósea y a mejorar tu postura. POWERJUMP es seguro para las articulaciones al trabajar sobre una superficie elástica, sin rigidez, se absorbe el 80% del impacto durante la clase.

Nuestros instructores capacitados podrán brindar a los alumnos las diferentes opciones de intensidad para que el entrenamiento sea para todo el mundo.

¡Con POWERJUMP® vas a despegar los pies del piso como nunca imaginaste!

FICHA TÉCNICA

Duración: 55 minutos

Tipo de Ejercicio: Aeróbico

Intensidad: Moderada a Alta

Gasto Calórico: Más de 500 calorías

Equipo: Mini-Trampolín

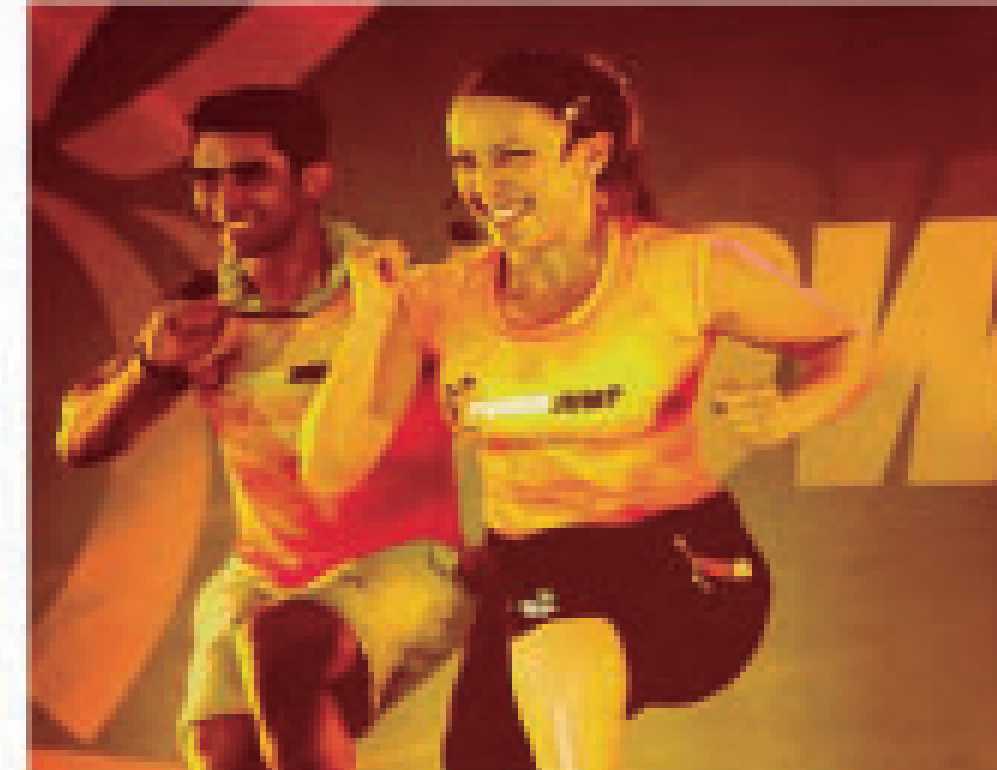
Música: Los más variados ritmos de la radio.

Resultados: Previene la celulitis, aumenta tu densidad ósea, mejora la fuerza y resistencia muscular. Aumenta la capacidad pulmonar.

¿Qué necesito para empezar?

Acude a tu gimnasio y pregunta por el calendario de actividades de Body Systems, para esta clase el equipamiento requerido en tu gym es de un mini trampolín por participante.

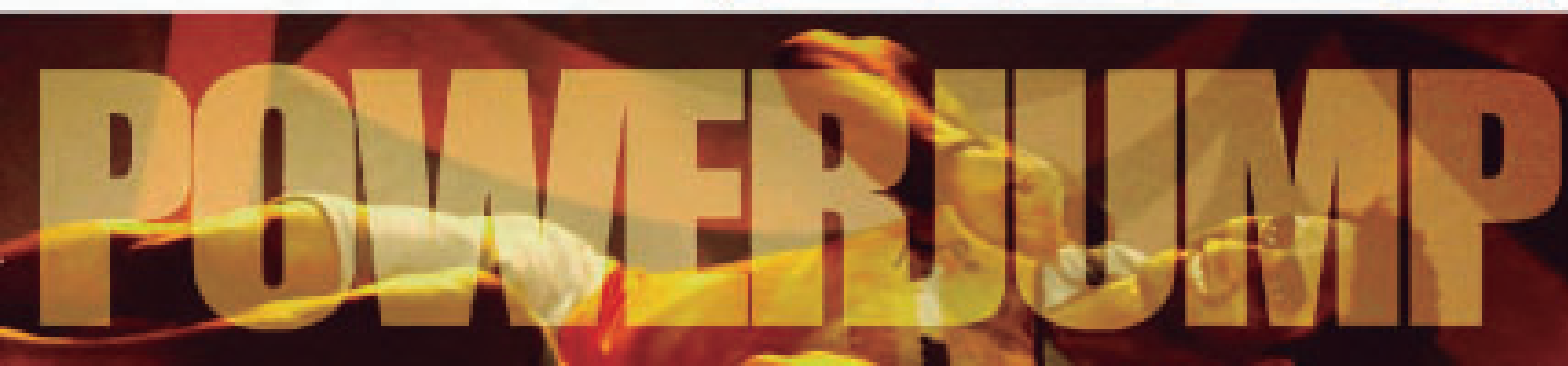
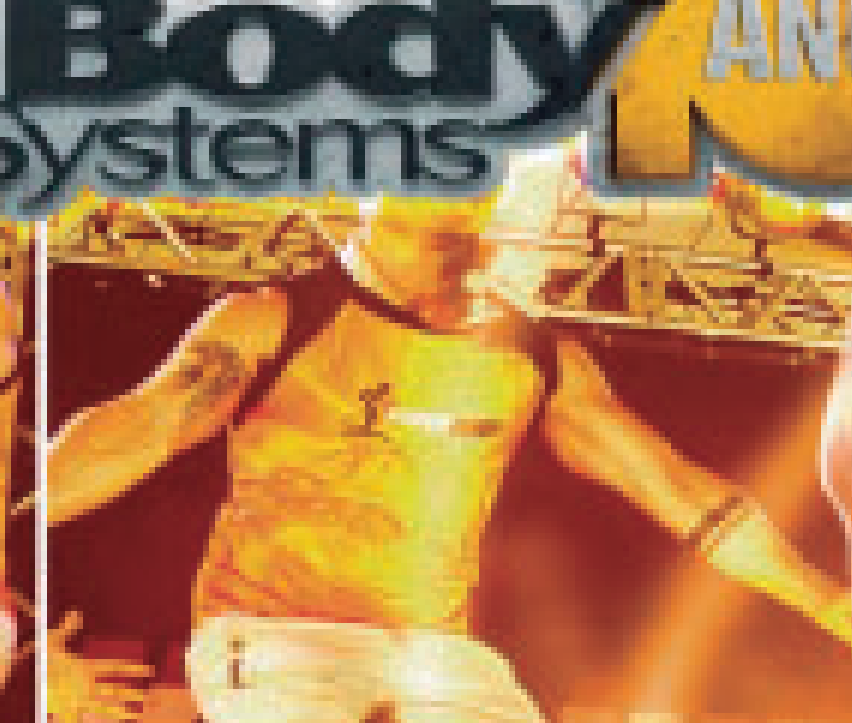
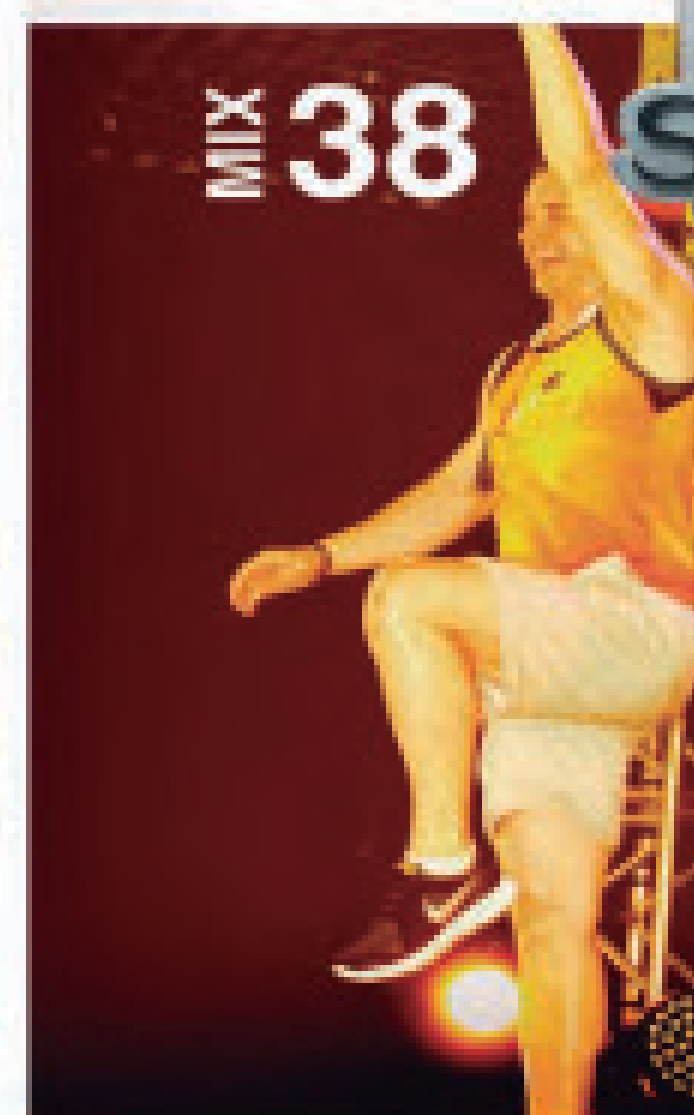
Procura traer hidratación y ahora sí prepárate para volverte un experto en POWERJUMP®!

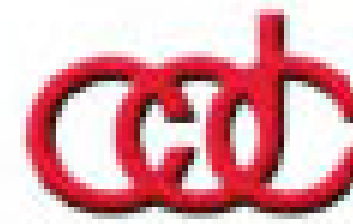


Body
Systems
POWER JUMP

MIX 38

Body
Systems
10 AÑOS





Centro Deportivo Coyoacán, A.C.

Fomento
Deportivo,
Cultural y
Recreativo

RPM® es un impresionante entrenamiento de ciclismo indoor para mejorar la condición física general. La música te va llevando a través de diferentes terrenos empujando al cuerpo a quemar calorías y a tonificarse.

Quemando hasta 800 calorías en una sesión de 45 minutos, RPM® es el favorito de aquellos que quieren reducir el nivel de grasa corporal.

Cada clase está preparada y probada por expertos para que los mejores instructores puedan guiar a sus alumnos a través de un entrenamiento que garantiza rápidos resultados. RPM® es ciclismo para todos, ya que puede adaptarse a cualquier nivel de entrenamiento.

Conocido como "el asesino de calorías", RPM® incorpora lo mejor del ciclismo indoor coreografiado con la música más motivante.

RPM® es poder en movimiento.

FICHA TÉCNICA

Duración: 45 minutos

Tipo de Ejercicio: Ciclismo interior, Cardio

Intensidad: Moderada a Alta

Gasto Calórico: Arriba de 600 calorías

Equipo: Bicicleta fija de ciclismo

Música: Los más divertidos y fuertes hits de la radio

Resultados: Incrementa la fuerza y resistencia, entrenamiento del tren inferior, mejora el acondicionamiento cardiovascular.

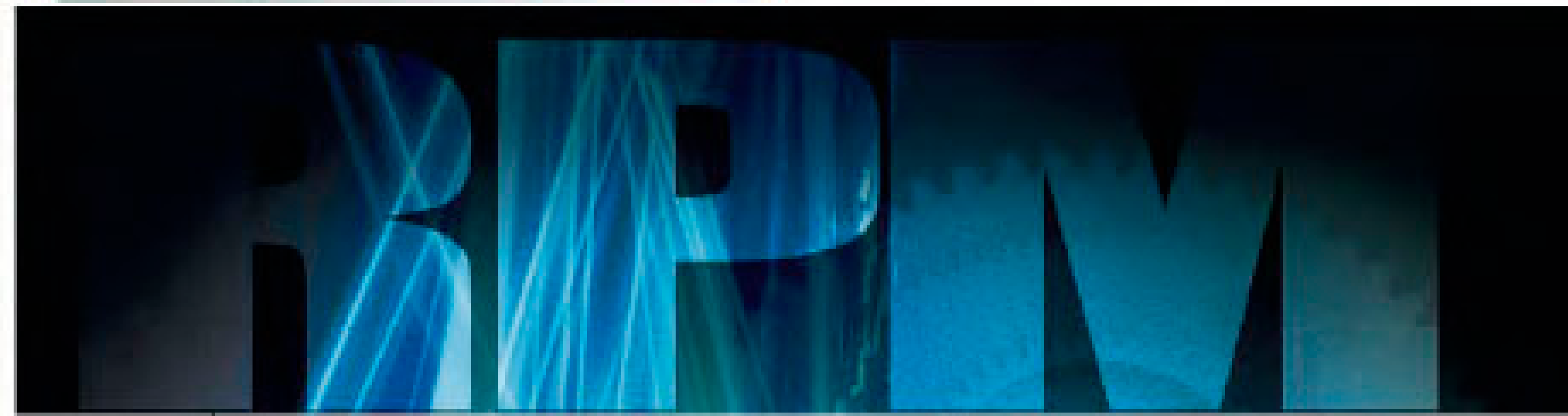
¿Qué necesito para empezar?

Acude a tu gimnasio y pregunta por el calendario de actividades de Body Systems.

El equipamiento requerido en tu gym para esta clase es de una bicicleta estacionaria por participante.

Es muy importante que traigas algún tipo de hidratación para tu clase, y ahora sí, prepárate para conocer tus límites!

LES MILLS RPM





Centro Deportivo Coyoacán, A.C.



Fomento
Deportivo,
Cultural y
Recreativo

UNA EXPERIENCIA
ÚNICA, PARA
CUANDO L@S NIÑ@S
NO TIENEN CLASES
ESCOLARES, DEBIDO
A LAS JUNTAS DE
CONSEJO TÉCNICO.

KIDS CLUB

Último Viernes
del Mes

- Cupo limitado.
- El lunch y manualidades están incluidos en la cuota de recuperación.
- El servicio puede ser contratado con anticipación.
- Las inscripciones se cierran el jueves 28 de septiembre.

PARA MAYOR INFORMACIÓN EN:
FOMENTO DEPORTIVO, CULTURAL Y RECREATIVO
2º PISO O AL TEL. 91-83-01-00 EXT. 503.

www.cdcac.com



CentroDeportivoCoyoacanAc



cdcacOficial



cdcacOficial



Centro Deportivo Coyoacán, A.C.



Fomento
Deportivo,
Cultural y
Recreativo

PROGRAMA

Hora	Módulo I 6 - 8 años	Módulo II 9 - 11 años	Módulo III 12 - 14 años
09:30 - 10:00	INGRESO (PISO VERDE DE ALBERCA)		
10:00 - 10:50	Rally Inflables	X-treme Kids	Tochito Bandera
11:00 - 11:50	Tochito Bandera	Rally Inflables	Fiesta Acuática
12:00 - 12:50	Lunch	Lunch	Lunch
13:00 - 13:50	X-treme Kids	Fiesta acuática	Rally Inflables
14:00 - 14:50	Fiesta acuática	Tochito Bandera	X-treme Kids
15:00 - 15:30	ENTREGA DE NIÑOS (PISO VERDE DE LA ALBERCA)		

DEBES TRAER:

- Traje de baño (recomendación traerlo puesto) y sandalias.
- Ropa deportiva (short, playera, tenis y gorra).
- Agua.
- El brazalete de identificación lo deben portar durante todas las actividades y será retirado al final por el personal de Kids Club.
- Por seguridad de los niños, el uso de la Alberca estará sujeto a las condiciones del clima.

Nota: No traer objetos de valor, el Centro Deportivo no se hace responsable por objetos de valor que sean olvidados o extraviados.

www.cdcac.com



CentroDeportivoCoyoacanAc



cdcacOficial



cdcacOficial



Centro Deportivo Coyacacán, A.C.

¿Si se acerca tu cumpleaños? ¡Festéjalo con nosotros!

- Vive una magnífica experiencia con una Fiesta Acuática, una reta de Fútbol, Básquetbol o del deporte que más te guste.
- Invita a familiares y amigos con un pase de visita para el uso de las instalaciones, ya sea entre semana o fin de semana.
- Decoración temática y personalizada en área asignada para el festejo.
- Disfruta de una excelente comida saludable y nutritiva para todas las edades.
- Y mucho más.

Para mayor información en la Cafetería y Servicio a Usuarios de este Centro Deportivo o al Tel. 91-83-01-00 ext. 403 y 602.

www.cdcac.com



Centro Deportivo Coyacacán, A.C.



@CDCAC



CDCAC





Centro Deportivo Coyoacán, A.C.

Fomento
Deportivo,
Cultural y
Recreativo

91-83-01-00 EXT. 503
fomentodeportivo@cdcac.com

SERVICIO A
USUARIOS

91-83-01-00 EXT. 602
susuarios@cdcac.com



CAFETERÍA

91-83-01-00 EXT. 403
cafeteria@cdcac.com

CONTROL DE
USUARIOS

91-83-01-00 EXT. 313
cusuarios@cdcac.com

www.cdcac.com



CentroDeportivoCoyoacanAc



cdcacOficial



cdcacOficial