



Centro Deportivo Coyoacán, A.C.

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS  
ACTUALIZADO AL MES DE FEBRERO 2020**

**Fomento  
Deportivo,  
Cultural y  
Recreativo**

MARTES Y JUEVES						
HORARIO	SALÓN	ACTIVIDAD	NIVEL	PROFESOR	Cuota mensual	Cuota por clase
06:00-06:55	3	Zumba Fitness®	Mayores de 16 años	Carlos Nava	\$ 265.00	\$ 52.00
	8	Entrenamiento Funcional	Mayores de 16 años	José Pánico	\$ 372.00	\$ 72.00
	Alberca	Natación Adultos	Int./avanz.	Adriana Sosa	\$ 318.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Adultos	Principiantes	Ignacio Navarro	\$ 318.00	\$ 59.00
07:00-07:55	2	Reformer	Mayores de 13 años	Carlos Nava	\$ 392.00	\$ 72.00
	3	BODYATTACK®	Mayores de 16 años	Jessica Miranda	\$ 315.00	\$ 72.00
	6	Pilates Mat	Mayores de 14 años	Leticia Martínez	\$ 226.00	\$ 52.00
	8	Entrenamiento Funcional	Mayores de 16 años	José Pánico	\$ 372.00	\$ 72.00
	Alberca	Natación Adultos	Todos los niveles	Ignacio Navarro	\$ 318.00	\$ 59.00
08:00-08:55	3	STRONG® by ZUMBA	Mayores de 13 años	Iván Moreno	\$ 265.00	\$ 52.00
	5	RPM®	Mayores de 15 años	Alfonso Mostalac	\$ 348.00	\$ 67.00
	8	Entrenamiento Funcional	Mayores de 16 años	José Pánico	\$ 372.00	\$ 72.00
08:05-09:00	Alberca	Natación Adultos	Todos los niveles	Ignacio Navarro	\$ 318.00	\$ 59.00
	Alberca	Gimnasia Acuática	Adultos mayores	Yessica Miranda	\$ 318.00	\$ 59.00
09:00-09:55	2	Reformer	Mayores de 13 años	Yadira Ojeda	\$ 392.00	\$ 72.00
	3	Zumba Fitness®	Mayores de 13 años	Iván Moreno	\$ 265.00	\$ 52.00
10:00-10:55	6	Pilates Mat	Mayores de 14 años	Yadira Ojeda	\$ 226.00	\$ 52.00
	Alberca	Natación Adultos	Principiantes	Adriana Sosa	\$ 318.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Adultos	Int./avanz.	Ignacio Navarro	\$ 318.00	\$ 59.00
11:00-11:55	Alberca	Natación Adultos	Int./avanz.	Adriana Sosa	\$ 318.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Adultos	Principiantes	Ignacio Navarro	\$ 318.00	\$ 59.00
12:00-12:55	Alberca	Gimnasia Acuática	Adultos mayores	Adriana Sosa	\$ 318.00	\$ 59.00
15:30-16:00	Alberca	Actividad Acuática Preescolar	De 3-5 años	Varios	\$ 477.00	\$ 59.00
16:00-16:55	1	Club de Pekes	18 meses a 5 años	Pamela Ordoñez	\$ 245.00	\$ 52.00
	4	Ballet	5-9 años	Yadira Salvador	\$ 470.00	\$ 66.00
	Cancha Fútbol	Fútbol	De 5-8 años	Juan Moreno	\$ 301.00	\$ 59.00
	Gimnasio de Canchas	Básquetbol	De 6-9 años	Sinuhé Mendoza	\$ 301.00	\$ 59.00
	Canchas de Tenis	Tenis	De 5-8 años	Henry de la Cruz	\$ 403.00	\$ 72.00
Alberca	Natación Niños	Todos los niveles De 5-10 años	Mónica Ortiz	\$ 318.00	\$ 59.00	
17:00-17:55	1	Club de Pekes	18 meses a 5 años	Pamela Ordoñez	\$ 245.00	\$ 52.00
	3	Street Dance	Multinivel De 8 a 16 años	Iván Moreno	\$392.00	\$66
	4	Baby Ballet	De 3-5 años	Yadira Salvador	\$ 505.00	\$ 66.00
	5	RPM®	Mayores de 15 años	Yadira Ojeda	\$ 372.00	\$ 72.00
	6	BODYCOMBAT®	Mayores de 16 años	Abel Domínguez	\$ 315.00	\$ 72.00
	7	Tae Kwon Do Niños Intermedios	De 7 a 10 años	Miguel Sánchez	\$ 272.00	\$ 59.00
	8	Entrenamiento Funcional	Mayores de 16 años	José Pánico	\$ 372.00	\$ 72.00
	Cancha Fútbol	Fútbol	De 9-11 años	Juan Moreno	\$ 301.00	\$ 59.00
	Canchas de Tenis	Tenis	De 9-13 años	Henry de la Cruz	\$ 403.00	\$ 72.00
	Gimnasio de Canchas	Básquetbol	De 10-12 años	Sinuhé Mendoza	\$ 301.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Niños	Todos los niveles de 10 años	Mónica Ortiz	\$ 318.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Adultos	Todos los niveles	Esteban Rojas	\$ 318.00	\$ 59.00

18:00-18:55	1	Club de Pekes	18 meses a 5 años	Pamela Ordoñez	\$ 245.00	\$ 52.00
	2	Reformer	Mayores de 13 años	Yadira Salvador	\$ 392.00	\$ 72.00
	3	Zumba Fitness®	Mayores de 13 años	Iván Moreno	\$ 265.00	\$ 52.00
	6	Step Coreográfico	Mayores de 16 años	Abel Domínguez	\$ 226.00	\$ 52.00
	7	Tae Kwon do	Niños avanzados	Miguel Sánchez	\$ 272.00	\$ 59.00
	8	Entrenamiento Funcional Teens	De 11-15 años	José Pánico	\$ 372.00	\$ 72.00
	Cancha Fútbol	Fútbol	De 12-15 años	Juan Moreno	\$ 301.00	\$ 59.00
	Gimnasio de Canchas	Básquetbol	Mayores de 16 años	Sinuhé Mendoza	\$ 301.00	\$ 59.00
	Canchas de Tenis	Tenis	Mayores de 14 años	Henry de la Cruz	\$ 403.00	\$ 72.00
	Alberca	Natación Niños	Todos los niveles de 5-10 años	Mónica Ortiz	\$ 318.00	\$ 59.00
Alberca	Natación Adultos	Todos los niveles	Esteban Rojas	\$ 318.00	\$ 59.00	
19:00-19:55	1	Club de Pekes	18 meses a 5 años	Pamela Ordoñez	\$ 245.00	\$ 52.00
	2	Reformer	Mayores de 13 años	Yadira Salvador	\$ 392.00	\$ 72.00
	3	STRONG by ZUMBA®	Mayores de 13 años	Iván Moreno	\$ 265.00	\$ 52.00
	7	Tae Kwon Do	Adultos avanzados	Miguel Sánchez	\$ 272.00	\$ 59.00
	8	Entrenamiento Funcional	Mayores de 16 años	José Pánico	\$ 372.00	\$ 72.00
20:00-20:55	2	Reformer	Mayores de 13 años	Yadira Salvador	\$ 392.00	\$ 72.00
	4	Ritmos Latinos	Mayores de 13 años	Ragnar Carballosa	\$ 265.00	\$ 52.00
	6	BODYCOMBAT®	Mayores de 16 años	Abel Domínguez	\$ 315.00	\$ 72.00
	8	Entrenamiento Funcional	Mayores de 16 años	José Pánico	\$ 372.00	\$ 72.00
20:00-21:30	3	Yoga	Mayores de 16 años	Karla Ortiz	\$ 392.00	\$ 72.00
21:00-21:55	2	Reformer	Mayores de 13 años	Leticia Martínez	\$ 392.00	\$ 72.00
	6	POWERJUMP®	Mayores de 16 años	Abel Domínguez	\$ 315.00	\$ 72.00

MIÉRCOLES Y VIERNES						
HORARIO	SALÓN	ACTIVIDAD	NIVEL	PROFESOR	Cuota mensual	Cuota por clase
06:00-06:55	2	Reformer	Mayores de 13 años	Leticia Martínez	\$ 392.00	\$ 72.00
	3	BODYCOMBAT®	Mayores de 16 años	Abel Domínguez	\$ 315.00	\$ 72.00
	Alberca	Natación Adultos	Int./avanz.	Adriana Sosa	\$ 318.00	\$ 59.00
07:00-07:55	3	BODYBALANCE®	Mayores de 15 años	Yessica Miranda	\$ 315.00	\$ 72.00
	5	Spinning	Mayores de 15 años	Sergio Lupecio	\$ 372.00	\$ 72.00
	6	Total Barre®	Mayores de 13 años	Leticia Martínez	\$ 315.00	\$ 72.00
	8	Box	Mayores de 14 años	Isaac Bejarano	\$ 372.00	\$ 72.00
	Alberca	Natación Adultos	Todos los niveles	Ignacio Navarro	\$ 318.00	\$ 59.00
08:00-08:55	2	Reformer	Mayores de 13 años	Leticia Martínez	\$ 392.00	\$ 72.00
	3	Ritmos Latinos	Mayores de 13 años	Ragnar Carballosa	\$ 265.00	\$ 52.00
	6	Fusión BODYPUMP® /POWERJUMP®	Mayores de 16 años	Varios	\$ 315.00	\$ 72.00
	8	Box	Mayores de 14 años	Isaac Bejarano	\$ 372.00	\$ 72.00
08:05-09:00	Alberca	Gimnasia Acuática	Adultos mayores	Adriana Sosa	\$ 318.00	\$ 59.00
08:00-09:30	4	Yoga	Mayores de 15 años	Karla Oriz	\$ 392.00	\$ 72.00
09:00-09:55	2	Reformer	Mayores de 13 años	Varios	\$ 392.00	\$ 72.00
	6	Zumba Fitness®	Mayores de 13 años	Leticia Martínez	\$ 265.00	\$ 52.00
10:00-10:55	3	Pilates Mat	Mayores de 14 años	Leticia Martínez	\$ 226.00	\$ 52.00
	6	Tai chí	Int. Mayores de 16 años	David Martínez	\$ 315.00	\$ 72.00
	Alberca	Natación Adultos	Todos los niveles	Ignacio Navarro	\$ 318.00	\$ 59.00
11:00-11:55	6	Tai Chí	Princ. Mayores de 16 años	David Martínez	\$ 315.00	\$ 72.00
	Natación	Natación Adultos	Int./avanz.	Adriana Sosa	\$ 318.00	\$ 59.00
	Natación	Natación Adultos	Principiantes	Ignacio Navarro	\$ 318.00	\$ 59.00
12:00-12:55	Alberca	Gimnasia Acuática	Adultos mayores	Adriana Sosa	\$ 318.00	\$ 59.00
16:00-16:55	1	Club de Pekes	De 18 meses a 5 años	Pamela Ordoñez	\$ 245.00	\$ 52.00
	7	Gimnasia	De 6-8 años	Fernando Baltierra	\$ 451.00	\$ 66.00
	Gimnasio de Canchas	Iniciación Deportiva	Multinivel De 4 a 8 años	Sinuhe Mendoza	\$377	\$59.00
	Alberca	Natación Niños	Todos los niveles De 5-12 años	Martín Pérez	\$ 318.00	\$ 59.00
17:00-17:55	1	Club de Pekes	De 18 meses a 5 años	Pamela Ordoñez	\$ 245.00	\$ 52.00
	7	Gimnasia	De 9-11 años	Fernando Baltierra	\$ 451.00	\$ 66.00
	8	Box Teens	De 8-13 años	Isaac Bejarano	\$ 372.00	\$ 72.00
	Cancha de Fútbol	Fútbol Preescolar	3-5 años	Esteban Rojas	\$377.00	\$59.00
	Alberca	Natación Niños	Todos los niveles De 5-12 años	Martín Pérez	\$ 318.00	\$ 59.00

18:00-18:55	1	Club de Pekes	De 18 meses a 5 años	Pamela Ordoñez	\$ 245.00	\$ 52.00
	7	Gimnasia	Mayores de 12 años	Fernando Baltierra	\$ 451.00	\$ 66.00
	Alberca	Natación	Todos los niveles Mayores de 14 años	Arturo García	\$ 318.00	\$ 59.00
19:00-19:55	1	Club de Pekes	De 18 meses a 5 años	Pamela Ordoñez	\$ 245.00	\$ 52.00
	3	BODYPUMP®	Mayores de 16 años	Varios	\$ 315.00	\$ 72.00
	6	Tai chí	Princ. Mayores de 16 años	David Martínez	\$315.00	\$72.00
	8	Box	Mayores de 14 años	Isaac Bejarano	\$ 372.00	\$72.00
	Alberca	Natación	Todos los niveles Mayores de 14 años	Arturo García	\$ 318.00	\$ 59.00
20:00-20:55	3	Fusión BODYPUMP®/POWERJUMP®	Mayores de 16 años	Varios	\$ 315.00	\$ 72.00
	8	Box	Mayores de 13 años	Isaac Bejarano	\$ 372.00	\$ 72.00

### SÁBADO Y DOMINGO

HORARIO	SALÓN	ACTIVIDAD	NIVEL	PROFESOR	Cuota mensual	Cuota por clase
07:00-07:55	8	Box	Todos los Niveles	Isaac Bejarano	\$372.00	\$72.00
07:00-08:30	3	Yoga	Mayores de 15 años	Karla Ortiz	\$ 392.00	\$ 72.00
08:00-08:55	6	Zumba Fitness®	Mayores de 13 años	Carlos Nava	\$ 265.00	\$ 52.00
	7	Tae Kwon Do	Mayores de 13 años	Miguel Sánchez	\$ 272.00	\$ 59.00
	8	Box	Mayores de 14 años	Isaac Bejarano	\$ 372.00	\$ 72.00
	Cancha de Fútbol	Fútbol	De 5-8 años	Juan Moreno	\$ 301.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Adultos	Principiantes	Leticia Manzanos	\$ 318.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Adultos	Intermedios	Arturo García	\$ 318.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Adultos	Int./avanz.	Hugo Cruz	\$ 318.00	\$ 59.00
09:00-09:55	2	Reformer	Mayores de 13 años	Daniel García	\$ 392.00	\$ 72.00
	6	Tae Bo	Mayores de 13 años	Varios	\$ 278.00	\$ 52.00
	4	Ballet	De 5-9 años	Yadira Salvador	\$ 470.00	\$ 56.00
	5	RPM (CICLISMO ESTACIONARIO)	Mayores de 15 años	Alfonso Mostalac	\$ 372.00	\$ 72.00
	7	Tae Kwon Do	Adultos avanzados	Miguel Sánchez	\$ 272.00	\$ 59.00
	8	Entrenamiento Funcional	Mayores de 16 años	José Pánico	\$ 372.00	\$ 72.00
	Piso Verde	Ritmos Latinos	Mayores de 13 años	Ragnar Carballosa	\$ 265.00	\$ 52.00
	Cancha de Fútbol	Fútbol	De 9-11 años	Juan Moreno	\$ 301.00	\$ 59.00
	Gimnasio de Canchas	Básquetbol	De 6-8 años	Sinuhe Mendoza	\$ 301.00	\$ 59.00
	Canchas de Tenis	Tenis	De 6-13 años	Henry de la Cruz	\$ 403.00	\$ 72.00
	Alberca	Natación Niños	Principiantes	David Morales	\$ 318.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Niños	Intermedios	Mónica Ortiz	\$ 318.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Niños	Avanzados	Hugo Cruz	\$ 318.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Adultos	Principiantes	Arturo García	\$ 318.00	\$ 59.00
Alberca	Natación Adultos	Int./avanz.	Leticia Manzanos	\$ 318.00	\$ 59.00	
09:00-10:30	3	Yoga	Mayores de 15 años	Karla Ortiz	\$ 392.00	\$ 72.00
10:00-10:55	1	Club de Pekes	De 18 meses a 5 años	Pamela Ordoñez	\$ 245.00	\$ 52.00
	2	Reformer	Mayores de 13 años	Carlos Nava	\$ 392.00	\$ 72.00
	4	Total Barre®	Mayores de 13 años	Yadira Salvador	\$ 315.00	\$ 72.00
	6	A.F.G.	Mayores de 15 años	Daniel García	\$ 226.00	\$ 52.00
	7	Tae Kwon Do Preescolar	De 3-6 años	Miguel Sánchez	\$ 348.00	\$ 59.00
	8	Entrenamiento Funcional Teens	De 11-15 años	José Pánico	\$ 372.00	\$ 72.00
	Gimnasio de Canchas	Básquetbol	De 9-11 años	Sinuhé Mendoza	\$ 301.00	\$ 59.00
	Canchas de Tenis	Tenis	Mayores de 14 años	Henry de la Cruz	\$ 403.00	\$ 72.00
	Alberca	Natación Niños	Principiantes	David Morales	\$ 318.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Niños	Intermedios	Arturo García	\$ 318.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Niños	Avanzados	Hugo Cruz	\$ 318.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Adultos	Principiantes	Mónica Ortiz	\$ 318.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Adultos	Intermedios	Leticia Manzanos	\$ 318.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Adultos	Avanzados	Francisco García	\$ 318.00	\$ 59.00

11:00-11:55	1	Club de Peces	De 18 meses a 5 años	Pamela Ordoñez	\$ 245.00	\$ 52.00
	3	Zumba Fitness®	Mayores de 13 años	Carlos Nava	\$ 265.00	\$ 52.00
	4	Belly Dance	Mayores de 13 años	Mónica Rodríguez	\$315.00	\$72.00
	6	BODYCOMBAT®	Mayores de 16 años	Abel Domínguez	\$ 315.00	\$ 72.00
	7	Tae Kwon Do	Niños intermedios	Miguel Sánchez	\$ 272.00	\$ 59.00
	Gimnasio de Canchas	Básquetbol	Mayores de 12 años	Sinuhé Mendoza	\$ 301.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Niños/Adultos	Intermedios	Ma. Elena Pérez	\$ 318.00	\$ 59.00
	Alberca	Natación Niños/Adultos	Principiantes	Mónica Ortiz	\$ 318.00	\$ 59.00
11:00-11:30	Alberca	Actividad Acuática Preescolar	De 3-5 años	Varios	\$ 477.00	\$ 59.00
11:30-12:00	Alberca	Actividad Acuática Preescolar	De 3-5 años	Varios	\$ 477.00	\$ 59.00
12:00-12:55	1	Club de Peces	De 18 meses a 5 años	Pamela Ordoñez	\$ 245.00	\$ 52.00
	3	Salsa Cubana	Mayores de 13 años	Ragnar Carballosa	\$ 265.00	\$ 52.00
	6	HIIT	Mayores de 16 años	Abel Domínguez	\$ 278.00	\$ 52.00
	7	Tae Kwon Do	Adultos principiantes	Miguel Sánchez	\$ 272.00	\$ 59.00
	Alberca	Matronatación	De 6 meses a 2 años 11 meses	David Morales	\$318.00	\$59.00
12:00-12:30	Alberca	Actividad Acuática Preescolar	De 3-5 años	Ma. Elena Pérez	\$ 477.00	\$ 59.00
12:30-13:00	Alberca	Actividad Acuática Preescolar	De 3-5 años	Ma. Elena Pérez	\$ 477.00	\$ 59.00

#### ACTIVIDADES ESPECIALES

<b>CDCINE</b>	Jueves 27 de Febrero	Sin Cuota para Usuarios
<b>MEDITACIÓN</b>	Miércoles 26 de Febrero	Usuarios \$120.00      Invitados \$170.00
<b>INICIO DE LA GENERACIÓN 10 GRIT SERIES</b>	Martes 28 de Enero al Sábado 21 De Marzo	Consultar Cuotas en Fomento Deportivo
<b>CLUB DE LECTURA</b>	Todos los miércoles de 10:30-12:00	Salón 4, sin Cuota para Usuarios CDC

El Gimnasio de Pesas está disponible durante los horarios de servicio de este Centro Deportivo con Entrenadores Especializados para ofrecer rutinas semi personalizadas sin Cuota adicional (revisar reglamento).

La Ludoteca y el arenero están disponibles durante los horarios de servicio de este Centro Deportivo sin Cuota adicional (revisar reglamento).

#### CUPO LIMITADO EN TODAS LAS ACTIVIDADES

*El Centro Deportivo Coyoacán, A.C. podrá modificar los horarios, Profesores y/o instalaciones de cualquiera de las actividades vigentes, haciéndolo del conocimiento de los usuarios con un mínimo de tres días hábiles de anticipación.*

#### INFORMES Y HORARIOS DEL CENTRO DEPORTIVO:

Martes a Viernes de 06:00-22:00 Horas

Sábados de 06:30-20:30 Horas

Domingos de 06:30-19:00 Horas

Días Festivos de 09:00-17:00 Horas

Tel. 91830100 ext. 503

[www.cdca.com](http://www.cdca.com)

[fomentodeportivo@cdca.com](mailto:fomentodeportivo@cdca.com)

[cdeportivo@cdca.com](mailto:cdeportivo@cdca.com)

[auxdeportivo@cdca.com](mailto:auxdeportivo@cdca.com)

