

LUNES Y MIÉRCOLES						
HORARIO	SALÓN	ACTIVIDAD	NIVEL	PROFESOR	Cuota mensual	Cuota por clase
06:00-06:55	2	Reformer	Mayores de 13 años	Carlos Nava	\$ 416.00	\$ 76.00
	6	BODYCOMBAT®	Mayores de 16 años	Abel Domínguez	\$ 334.00	\$ 76.00
	Alberca	Natación Adultos	Intermedios/Avanzados	Adriana Sosa	\$ 337.00	\$ 63.00
07:00-07:55	5	RPM®	Mayores de 14 años	Yadira Ojeda	\$ 394.00	\$ 76.00
	6	Total Barre®	Mayores de 13 años	Leticia Martínez	\$ 334.00	\$ 76.00
	8	Box	Mayores de 14 años	Isaac Bejarano	\$ 394.00	\$ 76.00
	Alberca	Natación Adultos	Todos los niveles 14 años y más.	Ignacio Navarro	\$ 337.00	\$ 63.00
07:00-08:30	3	Yoga	Mayores de 15 años	Karla Ortiz	\$ 416.00	\$ 76.00
08:00-08:55	2	Reformer	Mayores de 13 años	Leticia Martínez	\$ 416.00	\$ 76.00
	3	Fusión BODYPUMP® /POWERJUMP®	Mayores de 16 años	Yadira Ojeda	\$ 334.00	\$ 76.00
	6	Ritmos Latinos	Mayores de 13 años	Ragnar Carballosa	\$ 281.00	\$ 55.00
	8	Box	Mayores de 14 años	Isaac Bejarano	\$ 394.00	\$ 76.00
	Alberca	Gimnasia Acuática	Adultos mayores	Adriana Sosa	\$ 337.00	\$ 63.00
10:00-10:55	3	Pilates Mat	Mayores de 14 años	Leticia Martínez	\$ 240.00	\$ 55.00
	Alberca	Natación Adultos	Todos los niveles 14 años y más.	Ignacio Navarro	\$ 337.00	\$ 63.00
11:00-11:55	Alberca	Natación Adultos	Intermedios/avanzados	Adriana Sosa	\$ 337.00	\$ 63.00
	Alberca	Natación Adultos	Todos los niveles 14 años y más.	Ignacio Navarro	\$ 337.00	\$ 63.00
12:00-12:55	Alberca	Gimnasia Acuática	Adultos mayores	Adriana Sosa	\$ 337.00	\$ 63.00
16:00-16:55	Alberca	Natación Niños	Todos los niveles de 5-12 años	Arturo García	\$ 337.00	\$ 63.00
17:00-17:55	8	Box Teens	De 8-13 años	Isaac Bejarano	\$ 394.00	\$ 76.00
	Cancha 3 de Básquetbol	Entrenamiento funcional (MIÉRCOLES)	Mayores de 16 años	José Pánico	\$ 197.00	\$ 76.00
	Alberca	Aquazumba (LUNES)	Mayores de 13 años	Iván Moreno	\$ 169.00	\$ 63.00
	Cancha de Fútbol 5	Fútbol Preescolar	De 3-5 años	Sinuhe Mendoza	\$ 400.00	\$ 63.00
	Alberca	Natación niños	Todos los niveles de 5-12 años	Arturo García	\$ 337.00	\$ 63.00
18:00-18:55	3	Zumba Fitness (LUNES)	Mayores de 13 años	Iván Moreno	\$ 141.00	\$ 55.00
	Cancha 3 de Básquetbol	Entrenamiento funcional (MIÉRCOLES)	Mayores de 16 años	José Pánico	\$ 197.00	\$ 76.00
	Cancha 2 de Básquetbol	Básquetbol	Niños de 12 años y más	Sinuhe Mendoza	\$ 319.00	\$ 63.00
	Alberca	Natación	Todos los niveles 13 años y más.	Arturo García	\$ 337.00	\$ 63.00
19:00-19:55	6	BODYPUMP®	Mayores de 16 años	Abel Domínguez	\$ 334.00	\$ 76.00
	8	Box	Mayores de 13 años	Isaac Bejarano	\$ 394.00	\$ 76.00
	Alberca	Natación	Todos los niveles 13 años y más.	Arturo García	\$ 337.00	\$ 63.00
20:00-20:55	6	POWERJUMP®	Mayores de 16 años	Abel Domínguez	\$ 334.00	\$ 76.00
	8	Box	Mayores de 13 años	Isaac Bejarano	\$ 394.00	\$ 76.00

MARTES Y JUEVES						
HORARIO	SALÓN	ACTIVIDAD	NIVEL	PROFESOR	Cuota mensual	Cuota por clase
06:00-06:55	8	Entrenamiento Funcional	Mayores de 16 años	José Pánico	\$ 394.00	\$ 76.00
	Alberca	Natación Adultos	Principiantes 14 años y mas	Ignacio Navarro	\$ 337.00	\$ 63.00
	Alberca	Natación Adultos	Intermedios/Avanzados	Adriana Sosa	\$ 337.00	\$ 63.00
07:00-07:55	3	BODYATTACK®	Mayores de 16 años	Jessica Miranda	\$ 334.00	\$ 76.00
	6	Pilates Mat	Mayores de 14 años	Leticia Martínez	\$ 240.00	\$ 55.00
	8	Entrenamiento Funcional	Mayores de 16 años	José Pánico	\$ 394.00	\$ 76.00
08:00-08:55	Alberca	Natación Adultos	Todos los Niveles 14 años y mas	Ignacio Navarro	\$ 337.00	\$ 63.00
	3	STRONG NATION®	Mayores de 13 años	Iván Moreno	\$ 281.00	\$ 55.00
	5	RPM®	Mayores de 15 años	Alfonso Mostalac	\$ 394.00	\$ 76.00
09:00-09:55	8	Entrenamiento Funcional	Mayores de 16 años	José Pánico	\$ 394.00	\$ 76.00
	Alberca	Natación Adultos	Todos los Niveles 14 años y mas	Ignacio Navarro	\$ 337.00	\$ 63.00
	2	Reformer	Mayores de 13 años	Yadira Ojeda	\$ 416.00	\$ 76.00
10:00-10:55	3	Zumba Fitness®	Mayores de 13 años	Iván Moreno	\$ 281.00	\$ 55.00
	3	Pilates Mat	Mayores de 14 años	Yadira Ojeda	\$ 240.00	\$ 55.00
	Alberca	Natación Adultos	Principiantes	Adriana Sosa	\$ 337.00	\$ 63.00
11:00-11:55	Alberca	Natación Adultos	Intermedios/Avanzados	Ignacio Navarro	\$ 337.00	\$ 63.00
	Alberca	Agua Zumba	Mayores de 13 años	Iván Moreno	\$ 337.00	\$ 63.00
	Alberca	Natación Adultos	Intermedios/Avanzados	Adriana Sosa	\$ 337.00	\$ 63.00
12:00-12:55	Alberca	Gimnasia Acuática	Adultos mayores	Adriana Sosa	\$ 337.00	\$ 63.00
15:30-16:00	Alberca	Actividad Acuática Preescolar	de 3 a 5 años	Dónovan Ordoñez	\$ 506.00	\$ 63.00
16:00-16:55	4	Ballet	De 8-12 años	Mónica Rodríguez	\$ 535.00	\$ 70.00
	Campo de Fútbol	Fútbol	De 5-8 años	Juan Moreno	\$ 319.00	\$ 63.00
	Canchas de Tenis	Tenis	De 5-8 años	Henry de la Cruz	\$ 427.00	\$ 76.00
	Cancha 3 de Básquetbol	Básquetbol	de 5 a 8 años	Sinuhé Mendoza	\$ 319.00	\$ 63.00
	Alberca	Natación Niños	Todos los niveles de 5-12 años	Dónovan Ordoñez	\$ 337.00	\$ 63.00
17:00-17:55	1	Tae Kwon Do Niños Intermedios	Todos los niveles	Miguel Sánchez	\$ 369.00	\$ 63.00
	3	Street Dance	Multinivel de 8 a 16 años	Iván Moreno	\$ 416.00	\$ 70.00
	4	Ballet	de 5 a 7 años	Mónica Rodríguez	\$ 535.00	\$ 70.00
	5	RPM®	Mayores de 15 años	Yadira Ojeda	\$ 394.00	\$ 76.00
	6	BODYCOMBAT®	Mayores de 16 años	Abel Domínguez	\$ 334.00	\$ 76.00
	8	Entrenamiento Funcional	Mayores de 16 años	José Pánico	\$ 394.00	\$ 76.00
	Cancha 3 de Básquetbol	Básquetbol	De 8 a 11 años.	Sinuhé Mendoza	\$ 319.00	\$ 63.00
	Campo de Fútbol	Fútbol	De 9-11 años	Juan Moreno	\$ 319.00	\$ 63.00
	Canchas de Tenis	Tenis	De 9-13 años	Henry de la Cruz	\$ 427.00	\$ 76.00
	Alberca	Natación Niños	Todos los niveles de 5-12 años	Emmanuel Lara	\$ 337.00	\$ 63.00
	Alberca	Natación Adultos	Mayores de 13 años	Dónovan Ordoñez	\$ 337.00	\$ 63.00
18:00-18:55	1	Tae Kwon do	Todos los niveles	Miguel Sánchez	\$ 288.00	\$ 63.00
	2	Reformer	Mayores de 13 años	Yadira Ojeda	\$ 416.00	\$ 76.00
	3	Zumba Fitness®	Mayores de 13 años	Iván Moreno	\$ 281.00	\$ 55.00
	4	Baby Ballet	de 3 a 5 años	Mónica Rodríguez	\$ 498.00	\$ 70.00
	6	Step coreográfico	Mayores de 16 años	Abel Domínguez	\$ 240.00	\$ 55.00
	Campo de Fútbol	Fútbol	De 12-15 años	Juan Moreno	\$ 319.00	\$ 63.00
	Cancha 3 de Básquetbol	Básquetbol	Mayores de 16 años	Sinuhé Mendoza	\$ 319.00	\$ 63.00
	Canchas de Tenis	Tenis	Mayores de 14 años	Henry de la Cruz	\$ 427.00	\$ 76.00
	Alberca	Natación Niños	Todos los niveles de 5-12 años	Emmanuel Lara	\$ 337.00	\$ 63.00
	Alberca	Natación Adultos	Todos los niveles 13 años y mas	Dónovan Ordoñez	\$ 337.00	\$ 63.00
19:00-19:55	1	Tae Kwon Do Adultos	Todos los niveles	Miguel Sánchez	\$ 288.00	\$ 63.00
	2	Reformer	Mayores de 13 años	Yadira Ojeda	\$ 416.00	\$ 76.00
	3	AFG	Mayores de 16 años	Daniel García	\$ 240.00	\$ 55.00
	6	STRONG NATION®	Mayores de 13 años	Iván Moreno	\$ 281.00	\$ 55.00
	8	Entrenamiento Funcional	Mayores de 16 años	José Pánico	\$ 394.00	\$ 76.00
	5	RPM®	Mayores de 15 años	Alfonso Mostalac	\$ 394.00	\$ 76.00
20:00-20:55	6	BODYCOMBAT®	Mayores de 16 años	Abel Domínguez	\$ 334.00	\$ 76.00
	8	Entrenamiento Funcional	Mayores de 16 años	José Pánico	\$ 394.00	\$ 76.00
	6	POWERJUMP®	Mayores de 16 años	Abel Domínguez	\$ 334.00	\$ 76.00

VIERNES						
HORARIO	SALÓN	ACTIVIDAD	NIVEL	PROFESOR	Cuota mensual	Cuota por clase
06:00-06:55	8	GAP	Mayores de 13 años	Chantal Peralta	\$ 120.00	\$ 55.00
07:00-07:55	2	Reformer	Mayores de 13 años	Carlos Nava	\$ 208.00	\$ 76.00
	8	Entrenamiento Funcional	Mayores de 16 años	Chantal Peralta	\$ 197.00	\$ 76.00
08:00-08:55	3	Zumba Fitness	Mayores de 13 años	Carlos Nava	\$ 140.00	\$ 55.00
	5	RPM	Mayores de 16 años	Alfonso Mostalac	\$ 197.00	\$ 76.00
	6	Total Barre	Mayores de 13 años	Jessica Miranda	\$ 167.00	\$ 76.00
09:00-09:55	6	Ritmos Latinos	Mayores de 13 años	Ragnar Carballosa	\$ 140.00	\$ 55.00
10:00-10:55	2	Reformer	Mayores de 13 años	Leticia Martínez	\$ 208.00	\$ 76.00
	6	Ritmos Latinos	Mayores de 13 años	Ragnar Carballosa	\$ 140.00	\$ 55.00
11:00-11:55	3	Pilates Mat	Mayores de 14 años	Leticia Martínez	\$ 240.00	\$ 55.00
16:00-16:55	8	GAP	Mayores de 13 años	Donovan Ordoñez	\$ 120.00	\$ 55.00

SÁBADO Y DOMINGO						
HORARIO	SALÓN	ACTIVIDAD	NIVEL	PROFESOR	Cuota mensual	Cuota por clase
08:00-09:30	3	Yoga	Mayores de 15 años	Karla Ortiz	\$ 416.00	\$ 76.00
08:00-08:55	1	Tae Kwon Do	Mayores de 13 años	Miguel Sánchez	\$ 288.00	\$ 63.00
	3	Zumba Fitness®	Mayores de 13 años	Carlos Nava	\$ 281.00	\$ 55.00
	8	Box	Mayores de 14 años	Isaac Bejarano	\$ 394.00	\$ 76.00
	Campo de Fútbol	Fútbol	De 5-8 años	Juan Moreno	\$ 319.00	\$ 63.00
	Alberca	Natación Adultos	Principiantes/Intermedios	Leticia Manzanos	\$ 337.00	\$ 63.00
	Alberca	Natación Adultos	Intermedios	Arturo García	\$ 337.00	\$ 63.00
09:00-09:55	Alberca	Natación Adultos	Intermedios/Avanzados	Hugo Cruz	\$ 337.00	\$ 63.00
	1	Tae Kwon Do	Adultos avanzados	Miguel Sánchez	\$ 288.00	\$ 63.00
	2	Reformer	Mayores de 13 años	Daniel García	\$ 240.00	\$ 55.00
	5	RPM® (CICLISMO ESTACIONARIO)	Mayores de 15 años	Alfonso Mostalac	\$ 394.00	\$ 76.00
	6	BODYCOMBAT®	Mayores de 16 años	Varios	\$ 334.00	\$ 76.00
	8	Box	Mayores de 14 años	Isaac Bejarano	\$ 394.00	\$ 76.00
	Cancha 3 de Básquetbol	Ritmos Latinos	Mayores de 13 años	Ragnar Carballosa	\$ 281.00	\$ 55.00
	Campo de Fútbol	Fútbol	De 9-11 años	Juan Moreno	\$ 319.00	\$ 63.00
	Canchas de Tenis	Tenis	De 6-13 años	Henry de la Cruz	\$ 427.00	\$ 76.00
	Alberca	Natación Niños Intermedios/Avanzados	De 5-12 años	Hugo Cruz	\$ 337.00	\$ 63.00
	Alberca	Natación Adultos	Principiantes/Intermedios	Leticia Manzanos	\$ 337.00	\$ 63.00
	Alberca	Natación Adultos Principiantes	De 12 años en adelante	Arturo García	\$ 337.00	\$ 63.00
09:30-11:00	3	Yoga	Mayores de 15 años	Karla Ortiz	\$ 416.00	\$ 76.00
10:00-10:55	1	Tae Kwon Do Preescolar	De 3-6 años	Miguel Sánchez	\$ 369.00	\$ 63.00
	2	Reformer	Mayores de 13 años	Carlos Nava	\$ 416.00	\$ 76.00
	5	RPM® (CICLISMO ESTACIONARIO)	Mayores de 16 años	Alfonso Mostalac	\$ 394.00	\$ 76.00
	6	A.F.G.	Mayores de 15 años	Daniel García	\$ 240.00	\$ 55.00
	8	Entrenamiento Funcional Teens	De 11-15 años	José Pánico	\$ 394.00	\$ 76.00
	Cancha 3 de Básquetbol	Básquetbol	De 5 a 8 años	Sinuhé Mendoza	\$ 319.00	\$ 63.00
	Canchas de Tenis	Tenis	Mayores de 14 años	Henry de la Cruz	\$ 427.00	\$ 76.00
	Alberca	Natación Niños	Intermedios/Avanzados	Hugo Cruz	\$ 337.00	\$ 63.00
	Alberca	Natación Niños	Principiantes/Intermedios	Arturo García	\$ 337.00	\$ 63.00
	Alberca	Natación Adultos Todos los Niveles	De 12 años en adelante	Leticia Manzanos	\$ 337.00	\$ 63.00
11:00-11:55	1	Tae Kwon Do	Niños intermedios	Miguel Sánchez	\$ 288.00	\$ 63.00
	3	Zumba Fitness®	Mayores de 13 años	Carlos Nava	\$ 281.00	\$ 55.00
	6	BODYCOMBAT®	Mayores de 16 años	Abel Domínguez	\$ 334.00	\$ 76.00
	8	Entrenamiento Funcional	Mayores de 16 años	José Pánico	\$ 394.00	\$ 76.00
	Cancha 3 de Básquetbol	Básquetbol	De 9-11 años	Sinuhé Mendoza	\$ 319.00	\$ 63.00
	Alberca	Natación Niños y Adultos	De 5 años en adelante	Ma. Elena Pérez	\$ 337.00	\$ 63.00
12:00-12:55	1	Tae Kwon Do	Adultos principiantes	Miguel Sánchez	\$ 288.00	\$ 63.00
	3	Salsa Cubana	Mayores de 13 años	Ragnar Carballosa	\$ 281.00	\$ 55.00
	6	HIIT	Mayores de 16 años	Abel Domínguez	\$ 295.00	\$ 55.00
	Cancha 3 de Básquetbol	Básquetbol	Mayores de 12 años	Sinuhé Mendoza	\$ 319.00	\$ 63.00
12:00-12:30	Alberca	Actividad Acuática Preescolar	Varios	Varios	\$ 506.00	\$ 63.00
12:30-13:00	Alberca	Actividad Acuática Preescolar	De 3-5 años	Varios	\$ 506.00	\$ 63.00

**USO OBLIGATORIO DE CUBREBOCAS EN TODAS LAS ACTIVIDADES.**

*El Gimnasio de Pesas está disponible todo el día en el área de Frontenis, cuenta con Entrenadores para ofrecer rutinas semi personalizadas sin costo adicional (revisar realmente.)*

*El Centro Deportivo Coyoacán, A.C. podrá modificar los horarios, Profesores y/o instalaciones de cualquiera de las actividades vigentes.*

**CUPO LIMITADO A 15 USUARIOS COMO MÁXIMO EN TODAS LAS ACTIVIDADES**

**INFORMES Y HORARIOS DEL CENTRO DEPORTIVO:**

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

Sábados de 07:00-19:00 horas

Domingos de 08:00-18:00 horas

Días Festivos de 09:00-17:00 horas

Tel. 91830100 ext. 503

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

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

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

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