

Deportes y esparcimiento

Programación
Octubre - Diciembre 2014

Disfrutamos

Activa tu vida

\$ CRÉDITO
Comfenalco
¡solicítalo ya!

Hoy y mañana
contigo


Comfenalco
ANTIOQUIA

VIGILADO
por el Departamento de
Administración de
Servicios Públicos

Cursos deportivos y recreativos

Matrículas usuarios nuevos:
15 al 20 de septiembre de 2014

Horarios de Atención Centros de Servicios:

- Sede Palacé:
lunes a viernes 7:00 a.m. a 5:00 p.m.
Sábado 8:00 a.m. a 12:00 m.
- Punto Clave:
lunes a viernes 8:00 a.m. a 6:00 p.m.
Sábado 9:00 a.m. a 12:00 m.
- Mayorca: lunes a viernes 9:00 a.m. a 6:45 p.m.
Sábado 9:00 a.m. a 1:00 p.m.
- Puerta del Norte:
lunes a viernes 9:00 a.m. a 6:45 p.m.
Sábado 9:00 a.m. a 1:00 p.m.
- Parque Biblioteca Belén:
lunes a viernes 8:00 a.m. a 6:00 p.m.
Sábado 9:00 a.m. a 12:00 m.

Iniciación de clases:

- Iniciación lunes y miércoles:
22 de septiembre de 2014
- Iniciación martes y jueves:
23 de septiembre de 2014
- Iniciación viernes: 26 de septiembre de 2014
- Iniciación sábado: 27 de septiembre de 2014
- Iniciación domingo: 28 de septiembre de 2014

Nivelaciones:

- Natación (Sábado 13 de septiembre de 2014
de 2:00 p.m. a 3:00 p.m.)
- Baile (Sábado 13 de septiembre de 2014
de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.)

Índice

Acondicionamiento Físico **3**

Baile **5**

Ballet **6**

Baloncesto **7**

Crossfit **8**

Danza Árabe **8**

Fútbol **10**

Hydroaérobicos **10**

Hip Hop **13**

Masajes **13**

Natación **16**

Pilates **17**

Rumbaeróbica **18**

Taekwondo **19**

Tenis de Campo **19**

Yoga **20**

Hemos mejorado nuestro servicio, por eso ahora puedes elegir entre muchas más opciones, el lugar donde quieres estudiar:

Centro de Servicios Aburrá Norte
Centro de Servicios Aburrá Sur
Club La Playa
Parque Comfenalco Guayabal
Parque Gran Avenida



Acondicionamiento Físico

Educación informal (cursos de corta duración)

Parque Guayabal

Calle 25 # 52 - 51, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Actividad Física Saludable N° 1	Septiembre 22	Lunes - Miércoles - Viernes 7:00 a 8:00 a.m.
Actividad Física Saludable N° 2	Septiembre 22	Lunes - Miércoles - Viernes 5:00 a 6:00 p.m.
Actividad Física Saludable N° 3	Septiembre 22	Lunes - Miércoles - Viernes 6:00 a 7:00 p.m.
Actividad Física Saludable N° 6	Septiembre 23	Martes - jueves - sábado de 7:00 a 8:00 a.m.
Gimnasia básica Antiguos	Septiembre 23	Martes y jueves 6:00 a 7:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$41.400	\$45.200	\$62.800	\$83.800

Observaciones:

los grupos de actividad física saludable realizan 2 días de actividad física en tierra y 1 día en agua.

Club La Playa

Calle 51 # 45 - 37, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Aeróbicos	Septiembre 23	Martes y jueves 6:00 a 7:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$59.100	\$60.800	\$74.500	\$94.600

Programa	Inicia	Horario
Gimnasia básica	Septiembre 26	Viernes 8:00 a 9:00 a.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$21.100	\$23.200	\$32.800	\$45.400

Programa	Inicia	Horario
Gimnasia básica	Septiembre 22	Lunes y miércoles 8:00 a 9:00 a.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 2:00 a 3:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 6:00 a 7:00 p.m.
	Septiembre 23	Martes y jueves 7:00 a 8:00 a.m.
	Septiembre 23	Martes y jueves 8:00 a 9:00 a.m.

Informes y matrículas
444 71 10, opción 1 - 2 - 5



Gimnasia básica

Septiembre 23	Martes y jueves 9:00 a 10:00 a.m.
Septiembre 23	Martes y jueves 10:00 a 11:00 a.m.
Septiembre 23	Martes y jueves 3:00 a 4:00 p.m.
Septiembre 23	Martes y jueves 4:00 a 5:00 p.m.
Septiembre 23	Martes y jueves 5:00 a 6:00 p.m.
Septiembre 23	Martes y jueves 6:00 a 7:00 p.m.
Septiembre 23	Martes y jueves 7:00 a 8:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$41.400	\$45.200	\$64.400	\$85.900

Programa	Inicia	Horario
Gimnasia para hipertensos	Septiembre 23	Martes y jueves 8:00 a 9:00 a.m.
	Septiembre 23	Martes y jueves 3:00 a 4:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$39.500	\$41.800	\$61.600	\$85.600

Programa	Inicia	Horario
Gimnasia prenatal	Septiembre 23	Martes y jueves 6:00 a 7:00 p.m.
	Septiembre 28	Domingo 10:00 a.m. a 12:00 m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$40.900	\$41.800	\$61.600	\$85.600

Programa	Inicia	Horario
Pilates	Septiembre 22	Lunes y miércoles 7:00 a 8:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 8:00 a 9:00 p.m.
	Septiembre 23	Martes y jueves 5:00 a 6:00 p.m.
	Septiembre 23	Martes y jueves 7:00 a 8:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$59.100	\$62.400	\$75.000	\$94.700

Programa	Inicia	Horario
Stretching	Septiembre 22	Lunes y miércoles 6:00 a 7:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 7:00 a 8:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$39.400	\$43.400	\$61.700	\$86.000

Hemos mejorado nuestro servicio, por eso ahora puedes elegir entre muchas más opciones, el lugar donde quieres estudiar:

Centro de Servicios Aburrá Norte
 Centro de Servicios Aburrá Sur
 Club La Playa
 Parque Comfenalco Guayabal
 Parque Gran Avenida



Baile

Educación informal (cursos de corta duración)

Parque Guayabal

Calle 25 # 52 - 51, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Danza Arabe Infantil - 8 a 12 años	Septiembre 26	Viernes 5:00 a 6:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$46.600	\$51.100	\$59.300	\$81.600

Programa	Inicia	Horario
Tropical adultos	Septiembre 22	Lunes 6:00 a 8:00 p.m.
	Septiembre 28	Domingos 2:00 a 4:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$46.600	\$51.100	\$59.300	\$81.600

Tener en cuenta: Si el alumno viene de otra escuela de baile o ha realizado una pausa en clases mayor a 6 meses debe hacer una nivelación.

Nivelación: Sábado 13 de septiembre de 2014 de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.

Matrículas para usuarios nuevos del 15 al 20 de septiembre de 2014. Parque Guayabal y Centros de Servicio.

Club La Playa

Calle 51 # 45 - 37, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Tropical (13 años en adelante)	Septiembre 22	Lunes 6:00 a 8:00 p.m.
	Septiembre 26	Viernes 8:00 a 10:00 a.m.
	Septiembre 26	Viernes 12:00 m. a 2:00 p.m.
	Septiembre 26	Viernes 2:00 a 4:00 p.m.
	Septiembre 26	Viernes 6:00 a 8:00 p.m.

Informes y matrículas
444 71 10, opción 1 - 2 - 5



Tropical (13 años en adelante)	Septiembre 26	Viernes 4:00 m. a 6:00 p.m.
	Septiembre 27	Sábados 8:00 a 10:00 a.m.
	Septiembre 27	Sábados 4:00 a 6:00 p.m.
	Septiembre 28	Domingos 12:00 m. a 2:00 p.m.
Tropical Infantil (7- 12 años)	Octubre 4	Sabado 10:00 a.m a 12:00 m.
	Octubre 4	Sábados 8:00 a 10:00 a.m.
	Octubre 5	Domingos 12:00 m. a 2:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$45.000	\$49.400	\$59.300	\$81.600

Parque Gran Avenida

Carrera 56 # 32 - 85. Bello - Sede convenio

Programa	Inicia	Horario
Baile Porro A	Septiembre 28	Domingos 8:00 a 10:00 a.m.
Baile Porro B	Septiembre 28	Domingos 10:00 a 12:00 m
Baile Tropical	Septiembre 28	Domingos 12:00 a 2:00 p.m.
Baile Merengue	Septiembre 28	2:00 a 4:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$45.000	\$49.400	\$59.300	\$70.450

Matrículas para usuarios nuevos del 17 al 24 de septiembre.



Ballet

Educación informal (cursos de corta duración)

Parque Guayabal

Calle 25 # 52 - 51, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Ballet basico 4 a 5 años	Septiembre 27	Sábado 3:00 a 4:00 p.m.
Ballet basico 5 a 7 años	Septiembre 28	Domingo 8:00 a 9:00 a.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$46.600	\$51.100	\$59.300	\$81.600

Hemos mejorado nuestro servicio, por eso ahora puedes elegir entre muchas más opciones, el lugar donde quieres estudiar:

Centro de Servicios Aburrá Norte
 Centro de Servicios Aburrá Sur
 Club La Playa
 Parque Comfenalco Guayabal
 Parque Gran Avenida

Club La Playa

Calle 51 # 45 - 37, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Iniciación al ballet básico 4 a 5 años Nivel I	Septiembre 25	Jueves 2:00 a 3:00 p.m.
	Septiembre 25	Jueves 3:00 a 4:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$45.900	\$47.000	\$59.300	\$81.600

Centro de Servicios Regional Aburrá Norte

Calle 50 # 49-27, piso 2. Parque Principal de Bello

Programa	Inicia	Horario
Iniciación al ballet básico I Niños y niñas de 4 a 5 años	Septiembre 26	Viernes 3:00 a 4:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$45.900	\$47.000	\$59.300	\$70.450

Matrículas para usuarios nuevos del 17 al 24 de septiembre.



Baloncesto

Educación informal (cursos de corta duración)

Parque Guayabal

Calle 25 # 52 - 51, Medellín

Programa	Inicia	Horario
7 a 8 años- Formación N° 1	Septiembre 27	Sábados 7:30 a.m. a 9:30 am.
10 a 15 años Técnica N° 3	Septiembre 27	Sábados 7:30 a.m. a 9:30 am.
9 a 10 años- Formación/ Fundamentación N° 3	Septiembre 27	Sábados 8:30 a.m. a 9:30 am.
7 a 8 años- Formación / fundamentación N° 3	Septiembre 27	Sábados 8:30 a.m. a 10:30 am.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$76.300	\$84.000	\$94.800	\$109.200

Matrículas para usuarios nuevos del 15 al 20 de septiembre de 2014. Parque Guayabal y centros de servicio

Informes y matrículas
444 71 10, opción 1 - 2 - 5





Crossfit

Educación informal (cursos de corta duración)

Parque Guayabal

Calle 25 # 52 - 51, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Crossfit	Septiembre 23	Martes y jueves 6:00 p.m. a 7:00 p.m.
	Septiembre 23	Martes y jueves 7:00 p.m. a 8:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$57.300	\$60.300	\$77.000	\$91.100

Matrículas para usuarios nuevos del 15 al 20 de septiembre de 2014. Parque Guayabal y centros de servicio

Club La Playa

Calle 51 # 45 - 37, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Crossfit	Septiembre 23	Martes y jueves 6:00 a 7:00 p.m.
	Septiembre 23	Martes y jueves 7:00 a 8:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$59.300	\$62.400	\$79.700	\$94.300



Danza Árabe

Educación informal (cursos de corta duración)

Club La Playa

Calle 51 # 45 - 37, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Danza Árabe Nivel I (13 años en adelante)	Septiembre 24	Miércoles 12:00 m. a 2:00 p.m.
Danza Árabe Nivel IV (13 años en adelante)	Septiembre 24	Miércoles 2:00 p.m. a 4:00 p.m.

Hemos mejorado nuestro servicio, por eso ahora puedes elegir entre muchas más opciones, el lugar donde quieres estudiar:

Centro de Servicios Aburrá Norte
Centro de Servicios Aburrá Sur
Club La Playa
Parque Comfenalco Guayabal
Parque Gran Avenida

Danza Arabe Nivel I (13 años en adelante)	Septiembre 24	Miercoles 4:00 p.m. a 6:00 p.m.
Danza Arabe Infantil Nivel I (7 a 12 años)	Septiembre 24	Jueves 2:00 p.m. a 3:00 p.m.
Danza Arabe Infantil Nivel IV (7 a 12 años)	Septiembre 24	Jueves 3:00 p.m. a 4:00 p.m.
Danza Arabe Nivel IV (13 años en adelante)	Septiembre 25	Jueves 6:00 p.m. a 8:00 p.m.
Danza Arabe Nivel I (13 años en adelante)	Septiembre 26	Viernes 12:00 m. a 2:00 p.m.
Danza Arabe Nivel IV (13 años en adelante)	Septiembre 26	Viernes 2:00 p.m. a 4:00 p.m.
Danza Arabe Infantil Nivel II (7 a 12 años)	Septiembre 27	Sabado 1:00 p.m. a 2:00 p.m.
Danza Arabe Nivel I (13 años en adelante)	Septiembre 27	Sabado 2:00 p.m. a 4:00 p.m.
Danza Arabe Nivel III (13 años en adelante)	Septiembre 27	Sabado 4:00 p.m. a 6:00 p.m.
Danza Arabe Nivel IV (13 años en adelante)	Septiembre 27	Sabado 6:00 p.m. a 8:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$45.000	\$49.400	\$59.300	\$81.600

Parque Gran Avenida

Carrera 56 # 32 - 85. Bello - Sede convenio

Programa	Inicia	Horario
Danza Arabe Nivel I Niñas de 7 a 12 años		Sábados 9:00 a 10:00 am
Danza Arabe Nivel II Niñas de 7 a 12 años		Sábados 10:00 a 11:00 am
Danza Arabe Nivel IV Niñas de 7 a 12 años		Sábados 11:00 a 12:00 am

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$45.000	\$49.400	\$59.300	\$70.450

Programa	Inicia	Horario
Danza Arabe Nivel III Adultos	Septiembre 27	Sábados 7:00 a 8:00 a.m.
Danza Arabe Nivel I Adultos	Septiembre 27	Sabados 2:00 a 4:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$45.000	\$49.400	\$59.300	\$70.450

Matrículas para usuarios nuevos del 17 al 24 de septiembre.

Informes y matrículas
444 71 10, opción 1 - 2 - 5





Fútbol

Educación informal (cursos de corta duración)

Parque Guayabal

Calle 25 # 52 - 51, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Fútbol para niños de 9 a 10 años Fundamentación N° 3	Septiembre 27	Sábados 8:00 a 10:00 a.m.
Fútbol 11 a 12 años - Técnica N° 3	Septiembre 27	Sábados 8:00 a 10:00 a.m.
Fútbol 13 a 15 años - Técnica N° 3	Septiembre 27	Sábados 8:00 a 10:00 a.m.
Fútbol para niños 5 a 6 años-Iniciación N° 3	Septiembre 27	Sábados 10:00 a.m. a 12:00 m
Fútbol para niños 5 a 7 años Iniciación - Formación	Septiembre 27	Sábados 10:00 a.m. a 12:00 m
Fútbol para niños 7 a 8 años-Formación N° 3	Septiembre 27	Sábados 10:00 a.m. a 12:00 m
Fútbol para niños 8 a 10 años - Iniciación N° 3	Septiembre 28	Domingos 8:00 a.m. a 10:00 a.m.
Fútbol para niños de 5 a 7 años Formación iniciación N° 3	Septiembre 28	Domingos 8:00 a.m. a 10:00 a.m.
Fútbol 11 a 13 años - Técnica N° 3	Septiembre 28	Domingos 8:00 a.m. a 10:00 a.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$88.500	\$97.500	\$103.500	\$134.600

Con practica libre los días miercoles en el horario de 6:00 a 7:30 p.m.

Matrículas para usuarios nuevos del 15 al 20 de septiembre de 2014. Parque Guayabal y centros de servicio



Hidroaeróbicos

Educación informal (cursos de corta duración)

Parque Guayabal

Calle 25 # 52 - 51, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Hidroaeróbicos	septiembre 22	Lunes y Miércoles 7:00 a 8:00 a.m.
	septiembre 22	Lunes y miércoles 5:00 a 6:00 p.m.
	septiembre 22	Lunes y miércoles 6:00 a 7:00 p.m.
	septiembre 22	Lunes y miércoles 7:00 a 8:00 p.m.
	septiembre 23	Martes y jueves 7:00 a 8:00 a.m.
	septiembre 23	Martes y jueves 8:00 a 9:00 a.m.

Hemos mejorado nuestro servicio, por eso ahora puedes elegir entre muchas más opciones, el lugar donde quieres estudiar:

Centro de Servicios Aburrá Norte
Centro de Servicios Aburrá Sur
Club La Playa
Parque Comfenalco Guayabal
Parque Gran Avenida

Hidroaeróbicos	septiembre 23	Martes y jueves 5:00 a 6:00 p.m.
	septiembre 23	Martes y jueves 6:00 a 7:00 p.m.
	septiembre 23	Martes y jueves 7:00 a 8:00 p.m.
	septiembre 26	Viernes 6:00 a 7:00 p.m.
	septiembre 27	Sábados 7:00 a 8:00 a.m.
	septiembre 27	Sábados 8:00 a 9:00 a.m.
	septiembre 27	Sábados 9:00 a 10:00 a.m.
	septiembre 28	Domingos 8:00 a 9:00 a.m.
	septiembre 28	Domingos 9:00 a 10:00 a.m.
	septiembre 28	Domingos 10:00 a 11:00 a.m.
Hidroaerobicos actividad Fisica Saludable N° 4	septiembre 23	Martes y jueves 6:00 a 7:00 p.m. Viernes 7:00 a 8:00 p.m.
	septiembre 23	Martes y jueves 3:00 a 4:00 p.m.
	septiembre 23	Martes y jueves 2:00 a 3:00 p.m.
	Septiembre 23	Martes y jueves 4:00 a 5:00 p.m.
Hidroterapia	Septiembre 23	Martes y jueves 4:00 a 5:00 p.m.
	Septiembre 24	Miercoles y viernes 5:00 a 6:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 10:00 am a 11:00 a.m.
	Septiembre 23	Martes y jueves 9:00 am a 10:00 a.m.
Hidroaerobicos para Adultos Mayores (55 años en adelante)	Septiembre 23	Martes y jueves 10:00 a.m a 11:00 a.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$45.500	\$51.200	\$59.000	\$83.300

Matrículas para usuarios nuevos del 15 al 20 de septiembre de 2014. Parque Guayabal y centros de servicio

Club La Playa

Calle 51 # 45 - 37, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Hidroaeróbicos para madres gestantes	Septiembre 1	Lunes y miércoles 4:00 a 5:00 p.m.
	Octubre 1	Lunes y miércoles 4:00 a 5:00 p.m.
	Noviembre 5	Lunes y miércoles 4:00 a 5:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
8 horas	\$22.800	\$25.900	\$29.200	\$41.700

Programa	Inicia	Horario
Hidroaeróbicos	Septiembre 22	Lunes 10:00 a 11:00 a.m.
	Septiembre 23	Martes 7:00 a 8:00 a.m.
	Septiembre 23	Martes 8:00 a 9:00 a.m.
	Septiembre 23	Martes 10:00 a 11:00 a.m.

Informes y matrículas
444 71 10, opción 1 - 2 - 5



Hidroaeróbicos

Septiembre 23	Martes 11:00 a.m. a 12:00 m.
Septiembre 23	Martes 2:00 a 3:00 p.m.
Septiembre 24	Miércoles 7:00 a 8:00 a.m.
Septiembre 24	Miércoles 9:00 a 10:00 a.m.
Septiembre 24	Miércoles 11:00 a.m. a 12:00 m.
Septiembre 25	Jueves 7:00 a 8:00 a.m.
Septiembre 25	Jueves 8:00 a 9:00 a.m.
Septiembre 25	Jueves 9:00 a 10:00 a.m.
Septiembre 25	Jueves 10:00 a 11:00 a.m.
Septiembre 26	Viernes 6:45 a 7:45 a.m.
Septiembre 26	Viernes 9:00 a 10:00 a.m.
Septiembre 26	Viernes 11:00 a.m. a 12:00 m.
Septiembre 26	Viernes 12:00 m. a 1:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$22.800	\$25.900	\$29.600	\$41.700

Programa	Inicia	Horario
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 12:00 m. a 1:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 1:00 a 2:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 2:00 a 3:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 3:00 a 4:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 5:00 a 6:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 6:00 a 7:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 7:00 a 8:00 p.m.
Hidroaeróbicos	Septiembre 23	Martes y jueves 12:00 m. a 1:00 p.m.
	Septiembre 23	Martes y jueves 1:00 a 2:00 p.m.
	Septiembre 23	Martes y jueves 3:00 a 4:00 p.m.
	Septiembre 23	Martes y jueves 4:00 a 5:00 p.m.
	Septiembre 23	Martes y jueves 5:00 a 6:00 p.m.
	Septiembre 23	Martes y jueves 6:00 a 7:00 p.m.
	Septiembre 23	Martes y jueves 7:00 a 8:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$44.400	\$50.000	\$58.200	\$80.900

Hemos mejorado nuestro servicio, por eso ahora puedes elegir entre muchas más opciones, el lugar donde quieres estudiar:

Centro de Servicios Aburrá Norte
 Centro de Servicios Aburrá Sur
 Club La Playa
 Parque Comfenalco Guayabal
 Parque Gran Avenida

Parque Gran Avenida

Carrera 56 # 32 - 85. Bello - Sede convenio

Programa	Inicia	Horario
Hidroaeróbicos	Septiembre 23	Martes y jueves 9:00 - 10:00 a.m., 4:00 - 5:00 p.m., 5:00 - 6:00 p.m. y 7:00 - 8:00 p.m.
	Octubre 28	Martes y jueves 9:00 - 10:00 a.m., 4:00 - 5:00 p.m., 5:00 - 6:00 p.m. y 7:00 - 8:00 p.m.
	Noviembre 6	Martes y jueves 9:00 - 10:00 a.m., 4:00 - 5:00 p.m., 5:00 - 6:00 p.m. y 7:00 - 8:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$22.800	\$25.900	\$29.600	\$35.650

Matrículas para usuarios nuevos del 17 al 24 de septiembre.



Hip Hop

Educación informal (cursos de corta duración)

Club La Playa

Calle 51 # 45 - 37, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Hip Hop	Septiembre 25	Jueves 4:00 a 6:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	45.000	\$49.400	\$59.300	\$81.600



Masajes

Educación informal (cursos de corta duración)

Club La Playa

Calle 51 # 45 - 37, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Masaje anticelulítico nivel I	Septiembre 22	Lunes 8:00 a.m a 10:00 a.m.
Masajes y terapias para el dolor nivel I	Septiembre 22	Lunes 10:00 a.m a 12:00 m.

Informes y matrículas
444 71 10, opción 1 - 2 - 5



Masaje oriental nivel I	Septiembre 22	Lunes 12:00 m a 2:00 p.m.
Masaje con cromoterapia nivel I	Septiembre 22	Lunes 2:00 p.m a 4:00 p.m.
Masaje nivel II	Septiembre 22	Lunes 6:00 p.m a 8:00 p.m.
Bionergetica nivel II	Septiembre 23	Martes 2:00 p.m a 4:00 p.m.
Drenaje linfatico nivel I	Septiembre 23	Martes 4:00 p.m a 6:00 p.m.
Masaje nivel I	Septiembre 23	Martes 6:00 p.m a 8:00 p.m.
Masaje geriátrico nivel I	Septiembre 24	Miercoles 8:00 a.m. a 10:00 a.m.
Hidromasaje nivel I	Septiembre 24	Miercoles 10:00 a.m. a 12:00 m.
Auriculoterapia nivel I	Septiembre 24	Miercoles 12:00 m. a 2:00 p.m.
Masaje nivel IV	Septiembre 24	Miercoles 2:00 p.m a 4:00 p.m.
Masaje reductor nivel II	Septiembre 24	Miercoles 4:00 p.m a 6:00 p.m.
Bionergetica nivel III	Septiembre 24	Miercoles 6:00 p.m a 8:00 p.m.
Mix de relajacion	Septiembre 25	Jueves 4:00 p.m a 6:00 p.m.
Antienvejecimiento facial, corporal y capilar nivel I	Septiembre 25	Jueves 6:00 p.m a 8:00 p.m.
Bionergetica nivel I	Septiembre 26	Viernes 2:00 p.m a 4:00 p.m.
Masaje maderoterpia nivel I	Septiembre 26	Viernes 4:00 p.m a 6:00 p.m.
Masaje estetico facial y corporal nivel I	Septiembre 26	Viernes 6:00 p.m a 8:00 p.m.
Masaje nivel I	Septiembre 27	Sabado 8:00 a.m. a 10:00 a.m.
Reflexología I	Septiembre 27	Sabado 10:00 a.m a 12:00 a.m.
Masaje de relajacion para espalda nivel I	Septiembre 27	Sabado 12:00 m. a 2:00 p.m.
Masaje facial nivel I	Septiembre 27	Sabado 2:00 p.m a 4:00 p.m.
Masaje Pre y postquirurgico nivel I	Septiembre 27	Sabado 4:00 p.m a 6:00 p.m.
Drenaje linfatico manual nivel I	Septiembre 27	Sabado 6:00 p.m a 8:00 p.m.
	Septiembre 28	Domingo 8:00 a.m. a 10:00 a.m.
Masaje de relajacion nivel I	Septiembre 28	Domingo 2:00 p.m a 4:00 p.m.
	Septiembre 28	Domingo 4:00 p.m a 6:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$60.500	\$62.400	\$79.700	\$103.000

Programa	Inicia	Horario
Automasaje	Septiembre 23	Martes 8:00 a 09:00 a.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$30.300	\$31.200	\$39.800	\$51.500

Hemos mejorado nuestro servicio, por eso ahora puedes elegir entre muchas más opciones, el lugar donde quieres estudiar:

Centro de Servicios Aburrá Norte
 Centro de Servicios Aburrá Sur
 Club La Playa
 Parque Comfenalco Guayabal
 Parque Gran Avenida

Saludable, así te queremos

Dejar de fumar es más fácil de lo que crees.
Clínica de Tabaquismo Comfenalco

Cuidamos

Somos la primera entidad en ofrecer a la población este servicio, para brindar apoyo médico y psicoterapéutico con el fin de ayudar a la cesación del tabaquismo, mejorar la calidad de vida y el estado de salud del usuario, con intervenciones grupales e individuales por medicina general, medicina del deporte, nutrición y psicología.

Alrededor del 85% de las personas que han estado en el programa han dejado de fumar.

Estos programas se prestan en la sede Caracas. Pide tu cita para cualquiera de estos programas: 2319577 ext. 111

Hoy y mañana contigo


Comfenalco
ANTIOQUIA



Natación

Educación informal (cursos de corta duración)

Parque Guayabal

Calle 25 # 52 - 51, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Coral (4 a 6 años)	Septiembre 27	Sábado 8:00 a 9:00 a.m.
Coral (4 a 6 años)	Septiembre 27	Sábado 9:00 a 10:00 a.m.
Coral (4 a 6 años)	Septiembre 27	Sábado 1:00 a 2:00 p.m.
Estrellitas (2 a 4 años)	Septiembre 27	Sábado 8:00 a 9:00 a.m.
Estrellitas (2 a 4 años)	Septiembre 27	Sábado 12:00 a 1:00 p.m.
Estrellitas (2 a 4 años)	Septiembre 27	Sábado 2:00 a 3:00 p.m.
Estrellitas (2 a 4 años)	Septiembre 28	Domingo 12:00 a 1:00 p.m.
Nivel 1 Adultos (13 años en adelante)	Septiembre 28	Domingo 8:00 a 9:00 a.m.
Nivel 1 Adultos (13 años en adelante)	Septiembre 28	Domingo 1:00 a 2:00 p.m.
Nivel 1 Niños (7 a 12 años)	Septiembre 27	Sábado 10:00 a 11:00 a.m.
Nivel 1 Niños (7 a 12 años)	Septiembre 27	Sábado 7:00 a 8:00 a.m.
Nivel 1 Niños (7 a 12 años)	Septiembre 27	Sábado 11:00 a 12:00 a.m.
Nivel 1 Niños (7 a 12 años)	Septiembre 27	Sábado 1:00 a 2:00 p.m.
Nivel 1 Niños (7 a 12 años)	Septiembre 28	Domingo 9:00 a 10:00 a.m.
Nivel 1 Niños (7 a 12 años)	Septiembre 28	Domingo 11:00 a 12:00 a.m.
Nivel 1 Niños (7 a 12 años)	Septiembre 28	Domingo 3:00 a 4:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$42.500	\$48.500	\$59.000	\$88.000

Tener en cuenta: los niveles a partir de los 4 años requieren nivelación si vienen de otra escuela de natación o ha realizado una pausa en clases mayor a 6 meses.

Nivelación: Sábado 13 de septiembre de 2014 de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.

Matrículas para usuarios nuevos del 15 al 20 de septiembre de 2014. Parque Guayabal y Centros de Servicio.

Hemos mejorado nuestro servicio, por eso ahora puedes elegir entre muchas más opciones, el lugar donde quieres estudiar:

Centro de Servicios Aburrá Norte
Centro de Servicios Aburrá Sur
Club La Playa
Parque Comfenalco Guayabal
Parque Gran Avenida

Club La Playa

Calle 51 # 45 - 37, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Nivel 1 niños (7 a 12 años)	Septiembre 26	Viernes 1:00 a 2:00 p.m.
	Septiembre 28	Domingos 1:00 a 2:00 p.m.
Nivel 1 adultos (13 años en adelante)	Septiembre 26	Viernes 5:00 a 6:00 p.m.
	Septiembre 27	Sábados 7:00 a 8:00 a.m.
	Septiembre 28	Domingos 4:00 a 5:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$42.100	\$47.900	\$58.200	\$81.400

Parque Gran Avenida

Carrera 56 # 32 - 85. Bello - Sede convenio

Programa	Inicia	Horario
Nivel I niños de 7 A 12 años	Septiembre 27	Sábados 8:00 a 9:00 a.m.
Nivel I Adultos	Septiembre 27	Sábados 8:00 a 9:00 a.m.
Nivel I Coral 4 a 6 años	Septiembre 27	Sábados 9:00 a 10:00 a.m.
Nivel I niños de 7 a 12 años	Septiembre 28	Domingo 8:00 a 9:00 a.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$42.100	\$47.900	\$58.200	\$69.800

Nivelación Parque Gran Avenida: Sábado 20 de septiembre de 2014 a las 10:00 a.m.

Valor de la nivelación \$ 4.300

Matriculas usuarios en los cursos de natación del Parque Gran Avenida: del 17 al 24 septiembre.



Pilates

Educación informal (cursos de corta duración)

Parque Gran Avenida

Carrera 56 # 32 - 85. Bello - Sede convenio

Programa	Inicia	Horario
Pilates	Septiembre 24	miércoles 7:00 a 8:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$29.550	\$31.200	\$37.500	\$42.450

Matriculas para usuarios nuevos del 17 al 24 de septiembre.

Informes y matrículas
444 71 10, opción 1 - 2 - 5





Rumbaeróbica

Educación informal (cursos de corta duración)

Club La Playa

Calle 51 # 45 - 37, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Rumbaeróbica	Septiembre 23	Martes 12:00 m. a 1:00 p.m.
	Septiembre 23	Martes 4:00 p.m. a 5:00 p.m.
	Septiembre 23	Martes 5:00 p.m. a 6:00 p.m.
	Septiembre 25	Jueves 12:00 m. a 1:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$29.900	\$31.600	\$37.700	\$47.900

Programa	Inicia	Horario
Rumbaeróbica	Septiembre 22	Lunes y miércoles 9:00 a.m a 10:00 a.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 3:00 p.m a 4:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 4:00 p.m a 5:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 5:00 p.m a 6:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 6:00 p.m a 7:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 7:00 p.m a 8:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 8:00 p.m a 9:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$59.100	\$60.800	\$74.500	\$94.600

Parque Gran Avenida

Carrera 56 # 32 - 85. Bello - Sede convenio

Programa	Inicia	Horario
Rumbaeróbica	Septiembre 23	Martes y jueves 7:00 a 8:00 p.m.
	Octubre 28	Martes y jueves 7:00 a 8:00 p.m.
	Noviembre 6	Martes y jueves 7:00 a 8:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$29.900	\$31.600	\$37.700	\$42.800

Matrículas para usuarios nuevos del 17 al 24 de septiembre.

Hemos mejorado nuestro servicio, por eso ahora puedes elegir entre muchas más opciones, el lugar donde quieres estudiar:

Centro de Servicios Aburrá Norte
 Centro de Servicios Aburrá Sur
 Club La Playa
 Parque Comfenalco Guayabal
 Parque Gran Avenida



Taekwondo

Educación informal (cursos de corta duración)

Club La Playa

Calle 51 # 45 - 37, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Taekwondo - 7 a 9 años	Septiembre 28	Domingos 8:00 a 10:00 a.m.
Taekwondo - 10 a 12 años	Septiembre 28	Domingos 10:00 a.m. a 12:00 m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$47.100	\$51.700	\$60.000	\$82.800



Tenis de Campo

Educación informal (cursos de corta duración)

Parque Guayabal

Calle 25 # 52 - 51, Medellín

Programa	Inicia	Horario
Niveles: principiantes AA, B, C, iniciados A, B y C. Avanzados recreativos y competitivos 5 a 7 años	Semana	p.m.
	Fin de semana	a.m. y p.m.
Niveles: principiantes A, B, C, iniciados A, B, C. Avanzados recreativos y competitivos 8 a 12 años	Semana	p.m.
	Fin de semana	a.m. y p.m.
Niveles: principiantes A, B, C, iniciados A, B, C. Avanzados recreativos y competitivos Adultos y jóvenes de 13 años en adelante	Semana	a.m. y p.m.
	Fin de semana	a.m. y p.m.
Principiantes a 6 a 8 años	Septiembre 22	Lunes 4:00 a 5:00 p.m.
Principiantes a adultos	Septiembre 28	Domingo 7:00 a 8:00 a.m.
Principiantes a Adultos	Septiembre 22	Lunes 8:00 a 9:00 p.m.

Informes y matrículas
444 71 10, opción 1 - 2 - 5



Principiantes a Adultos Septiembre 25 Jueves 8:00 a 9:00 p.m.

Principiantes a 9 a 12 años Septiembre 27 Sábado 11:00 a 12:00 m

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$99.200	\$109.800	\$128.400	\$207.000

Para ingresar a un nivel diferente al primero, debe realizar nivelación o si viene de otra escuela de tenis de campo o ha realizado una pausa en clases mayor a 6 meses.

Nivelación: Sábado 13 de septiembre de 2014 de 2:00 p.m. a 4:00 p.m

Matrículas para usuarios nuevos del 15 al 20 de septiembre de 2014. Parque Guayabal y Centros de Servicio.

Parque Gran Avenida

Carrera 56 # 32 - 85. Bello - Sede convenio

Programa	Inicia	Horario
----------	--------	---------

Tenis de campo Nivel I adultos Septiembre 27 Sábados a.m.

Tenis de campo Nivel III 9 a 12 años (principiantes C) Septiembre 27 Sábados a.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$99.200	\$109.800	\$128.400	\$167.700

Matrículas para usuarios nuevos del 17 al 24 de septiembre.



Yoga

Educación informal (cursos de corta duración)

Parque Guayabal

Calle 25 # 52 - 51, Medellín

Programa	Inicia	Horario
----------	--------	---------

Yoga Septiembre 22 Lunes 6:00 a 8:00 p.m.

Septiembre 24 Miércoles 6:00 a 8:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$59.300	\$62.400	\$79.700	\$94.300

Matrículas para usuarios nuevos del 15 al 20 de septiembre de 2014. Parque Guayabal y Centros de Servicio.

Club La Playa

Calle 51 # 45 - 37, Medellín

Programa	Inicia	Horario
----------	--------	---------

Yoga Septiembre 22 Lunes y miércoles 7:00 a.m. a 8:00 a.m.

Septiembre 22 Lunes y miércoles 4:00 p.m a 5:00 p.m.

Hemos mejorado nuestro servicio, por eso ahora puedes elegir entre muchas más opciones, el lugar donde quieres estudiar:

Centro de Servicios Aburrá Norte
Centro de Servicios Aburrá Sur
Club La Playa
Parque Comfenalco Guayabal
Parque Gran Avenida

Yoga	Septiembre 22	Lunes y miércoles 5:00 p.m a 6:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 6:00 p.m a 7:00 p.m.
	Septiembre 22	Lunes y miércoles 7:00 p.m a 8:00 p.m.
	Septiembre 27	Sábado 8:00 a.m. a 10:00 a.m.
	Septiembre 27	Sábado 10:00 a.m. a 12:00 m.
	Septiembre 28	Domingo 8:00 a.m. a 10:00 a.m.
	Septiembre 28	Domingo 10:00 a.m. a 12:00 m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$59.300	\$62.400	\$79.700	\$94.300

Programa	Inicia	Horario
----------	--------	---------

Yoga infantil (7 a 12 años) Septiembre 27 Sábados 12:00 m. a 1:00 p.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$29.700	\$31.200	\$39.800	\$47.100

Parque Gran Avenida

Carrera 56 # 32 - 85. Bello - Sede convenio

Programa	Inicia	Horario
----------	--------	---------

Gimnasia yoga Septiembre 24 Miércoles 6:00 a 7:00 p.m.
 Septiembre 27 Sábados 7:00 a 8:00 a.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$29.700	\$31.200	\$39.800	\$43.500

Programa	Inicia	Horario
----------	--------	---------

Gimnasia yoga Septiembre 27 Sábados 8:00 a 10:00 a.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
20 horas	\$59.300	\$62.400	\$79.900	\$87.000

Centro de Servicios Regional Aburrá Norte

Calle 50 # 49-27, piso 2. Parque Principal de Bello

Programa	Inicia	Horario
----------	--------	---------

Yoga Octubre 28 martes jueves 8:00 a 9.00 a.m.

Duración	Tarifas			
	A	B	C	D
10 horas	\$29.700	\$31.200	\$39.800	\$43.500

Matrículas para usuarios nuevos del 17 al 24 de septiembre.

Informes y matrículas
444 71 10, opción 1 - 2 - 5

