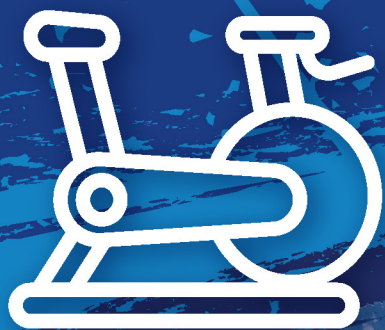




COMPLEJO  
DEPORTIVO  
io



GYM  
io



AQUA  
io







# COMPLEJO DEPORTIVO DEL INSTITUTO ORIENTE

Buscamos la formación y desarrollo integral de todos nuestros alumnos, a través de las actividades acuáticas y la estimulación de la fuerza; sin descuidar el compromiso que tenemos con ellos, al formarlos ciudadanos competentes, conscientes, compasivos, comprometidos y contemplativos en la acción.







# NATACIÓN

La actividad física es una de las mejores maneras para mantenerse saludable. La natación es uno de los deportes que nos permite ejercitar todos los músculos del cuerpo, además de favorecer al sistema cardiorrespiratorio.

## DIRIGIDO A:

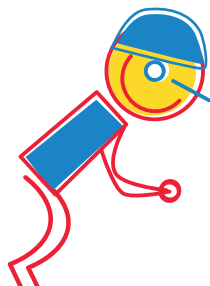
Personas de 3 a 70 años.

## Niveles:

Maternales, principiantes, intermedios y avanzados.

## PROFESORES:

Xel-ha Cruz Ruíz.  
Cintha Paz Totolhua.  
Juan Carlos Solano López.  
Jesús Donato Fernández García.  
Marco Antonio Rocha Carrillo.  
José de Jesús Fernández Flores.





### REQUISITOS:

- 2 fotos infantiles a color.
- Copia de la credencial vigente del familiar directo en el colegio.
- Copia del INE (padre/madre o tutor).
- Certificado médico original, especificando que no tienen ningún impedimento de salud para realizar actividades acuáticas, el cual deberá ser expedido por una institución de salud o farmacia, con firma y cédula profesional del médico que lo extiende.
- Traje de baño de licra (mujeres una sola pieza y hombres licra), goggles, gorra de natación, toalla y sandalias.

### BINAS DE CLASES SEMANAL

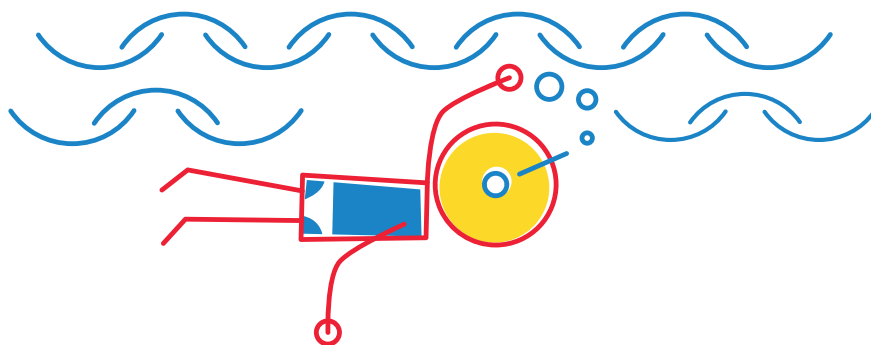
- Lunes y jueves
- Martes y viernes
- Miércoles y sábado

### HORARIOS ADULTOS

- Lunes a sábado de 7:00 a 10:00 horas.
- Lunes a viernes de 19:00 a 21:00 horas.

### HORARIOS NIÑOS

- Lunes a viernes de 16:00 a 19:00 horas.
- Sábados de 10:00 a 13:00 horas.





# INFORMACIÓN DE COSTOS



AQUA  
io

INSCRIPCIÓN ALBERCA GENERAL **\$750.00**

CLASE	2024-2025 COSTO	DURACIÓN
MATERNAL ALUMNOS IO: 3 A 5 AÑOS CUMPLIDOS.	<b>\$750.00</b>	<b>30 MIN</b>
ALUMNOS IO: 6 AÑOS CUMPLIDOS EN ADELANTE.	<b>\$650.00</b>	<b>55 MIN</b>
PAPAS I: HIJO(A) INSCRITO ACTUALMENTE EN EL COLEGIO.	<b>\$850.00</b>	<b>55 MIN</b>
HERMANOS DE ALUMNOS INSCRITOS ACTUALMENTE QUE NO ESTUDIAN EN IO: 3 A 5 AÑOS CUMPLIDOS.	<b>\$950.00</b>	<b>30 MIN</b>
HERMANOS DE ALUMNOS INSCRITOS ACTUALMENTE QUE NO ESTUDIAN EN IO: 6 AÑOS CUMPLIDOS EN ADELANTE.	<b>\$950.00</b>	<b>55 MIN</b>
ABUELOS DE ALUMNOS INSCRITOS ACTUALMENTE EN EL INSTITUTO: NO MAYORES A 70 AÑOS.	<b>\$950.00</b>	<b>55 MIN</b>
PADRES Y ABUELOS CON TARJETA INAPAM DE ALUMNO INSCRITO ACTUALMENTE (NO MAYORES DE 70 AÑOS).	<b>\$600.00</b>	<b>55 MIN</b>
EX-ALUMNO: PREPARATORIA CONCLUIDA EN EL IO.	<b>\$850.00</b>	<b>55 MIN</b>
PADRES DE EXALUMNOS (NO MAYORES DE 70 AÑOS).	<b>\$950.00</b>	<b>55 MIN</b>

\*MENSUALIDAD INCLUYE USO DE REGADERAS Y VESTIDORES POR 10 MIN MÁXIMO.

## IMPORTANTE:

El periodo de pago de la mensualidad es del día primero al ocho de cada mes, posteriormente se cobrará un recargo del 10% sobre la mensualidad.

**Horarios de atención y pago:** Lunes a viernes de 8:00 - 10:30 hrs.  
y de 14:00 a 21:00 hrs. **Sábados:** 8:00 a 13:00 hrs.





## RECEPCIÓN

- Odalys Yoselyn Cerón Aldape
- TEL 2 45 01 00 EXT. 401

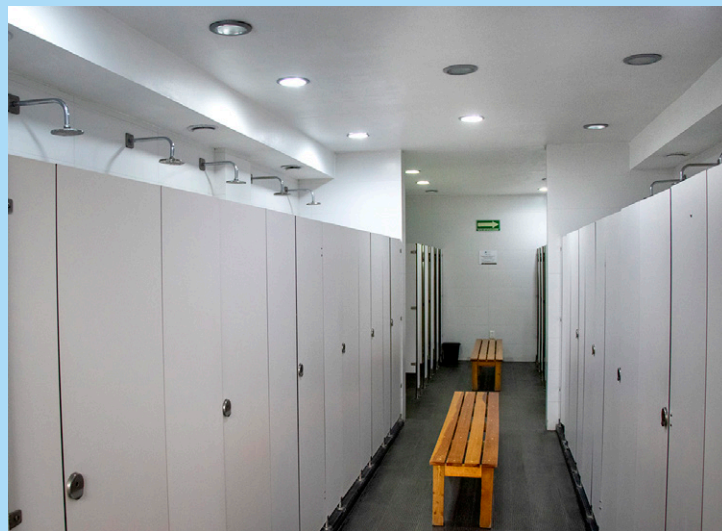
## HORARIOS DE ATENCIÓN

- 8:00 a 10:00 horas.
- 14:00 a 21:00 horas.

**\*MENSUALIDAD INCLUYE USO DE REGADERAS Y VESTIDORES POR 10 MIN MÁXIMO.**

## IMPORTANTE:

- El periodo de pago de la mensualidad es del día primero al ocho de cada mes, posteriormente se cobrará un recargo del 10% sobre la mensualidad.
- Pago únicamente con tarjeta de crédito o débito, excepto American Express.







## GIMNASIO

Este servicio va dirigido a la sección de secundaria y bachillerato, ex alumnos, padres de familia, familiares directos de alumnos y personal del colegio. Con el fin de que el usuario tenga los beneficios del ejercicio físico a través de rutinas aplicables en el gimnasio.

### REQUISITOS:

- 2 fotos infantiles a color.
- Copia de la credencial vigente del familiar directo en el colegio.
- Copia del INE (padre/madre o tutor).
- Certificado médico original, especificando que no tienen ningún impedimento de salud para realizar actividades de gimnasio, el cual deberá ser expedido por una institución de salud o farmacia, con firma y cédula profesional del médico que lo extiende.
- Ropa y calzado deportivo, toalla, botella con agua.

### HORARIO

- Lunes a viernes de 6:30 a 21:00 horas.
- Sábados de 8:00 a 17:00 horas.

### INSTRUCTOR MATUTINO

- Luis Enrique Cabrera Juárez

### INSTRUCTOR VESPERTINO

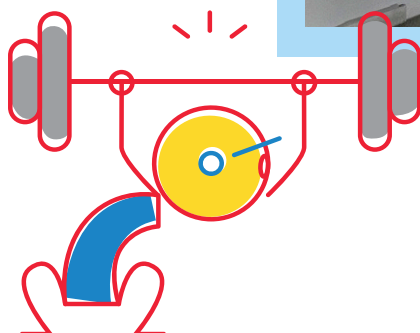
- Citlali Melani Pacheco Acevedo

### RECEPCIÓN

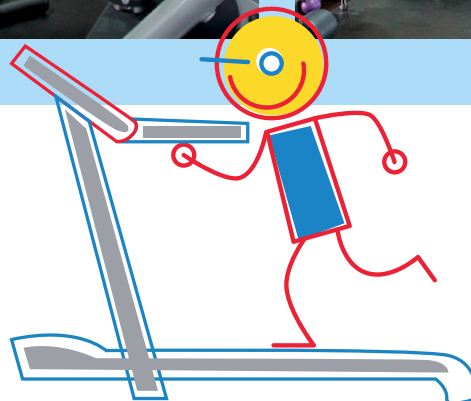
- Verónica Tapia Zacacla
- TEL 2 45 01 00 EXT. 402

### HORARIO DE ATENCIÓN

- 8:00 a 19:00 horas.









# INFORMACIÓN DE COSTOS



**INSCRIPCIÓN GIMNASIO GENERAL \$600.00**

CLASE	2024-2025 COSTO	DURACIÓN
ALUMNOS IO: 14 AÑOS CUMPLIDOS EN ADELANTE.	<b>\$350.00</b>	ILIMITADO
PAPAS IO: HIJO(A) INSCRITO ACTUALMENTE EN EL COLEGIO.	<b>\$600.00</b>	ILIMITADO
HERMANOS DE ALUMNOS INSCRITOS ACTUALMENTE QUE NO ESTUDIAN EN IO: 14 AÑOS CUMPLIDOS EN ADELANTE.	<b>\$800.00</b>	ILIMITADO
ABUELOS DE ALUMNOS INSCRITOS ACTUALMENTE: NO MAYORES A 75 AÑOS.	<b>\$800.00</b>	ILIMITADO
PADRES Y ABUELOS CON TARJETA INAPAM DE ALUMNO INSCRITO ACTUALMENTE (NO MAYORES DE 75 AÑOS).	<b>\$400.00</b>	ILIMITADO
EX-ALUMNO: PREPARATORIA CONCLUIDA EN IO.	<b>\$700.00</b>	ILIMITADO
PADRES DE EXALUMNOS (NO MAYORES DE 75 AÑOS).	<b>\$800.00</b>	ILIMITADO

\*MENSUALIDAD INCLUYE USO DE REGADERAS.

## RENTA DE LOCKERS

SEMESTRE	<b>\$400.00</b>
ANUALIDAD	<b>\$600.00</b>

### IMPORTANTE:

El periodo de pago de la mensualidad es del día primero al ocho de cada mes, posteriormente se cobrará un recargo del 10% sobre tu mensualidad.

**Horarios de atención y pago:** Lunes a viernes de 8:00 - 19:00 hrs y sábados de 8:00 a 10:00 a.m.



# CURSOS DE PASCUA Y VERANO

El objetivo de estos cursos es que los participantes, además de divertirse con las actividades lúdico-recreativas, puedan vivir un intenso periodo de inmersión deportiva y socialización, aprendiendo cosas nuevas como parte de su desarrollo integral y dejando de lado la rutina.







### COORDINACIÓN COMPLEJO DEPORTIVO IO

- Lic. Luz de Fatima Romano Sosa
- fatima.romano@prosego.com.mx
- Tel. 2 45 01 00 Ext. 402

### HORARIO DE ATENCIÓN

De lunes a viernes de 8:00 a 10:30 y de 16:30 a 18:30 horas.





Productos y Servicios Generales del Oriente, S.A. de C.V.



Instituto  
Oriente