



EJERCÍTATE EN EL CLUB LA COLINA

CONOCE LAS FECHAS DE
INSCRIPCIÓN Y OFERTAS.

TARIFAS AÑO 2017	
CAT. A	\$ 66.700
CAT. B	\$ 73.400
CAT. C	\$ 92.000
NO AFILIADO	\$ 119.600

CRONOGRAMA PROGRAMA ADULTO MAYOR

CICLO	INSCRIPCIONES		REALIZACIÓN MARTES-JUEVES		REALIZACIÓN MIÉRCOLES-VIERNES	
	INICIO	FIN	INICIO	FIN	INICIO	FIN
1	2-Ene	8-Ene	10-Ene	2-Feb	11-Ene	3-Feb
2	30-Jun	5-Feb	7-Feb	2-Mar	8-Feb	3-Mar
3	27-Feb	5-Mar	7-Mar	30-Mar	8-Mar	31-Mar
4	27-Mar	2-Abr	4-Abr	4-May	5-Abr	5-May
5	1-May	7-May	9-May	1-Jun	10-May	2-Jun
6	29-May	4-Jun	6-Jun	29-Jun	7-Jun	30-Jun
7	26-Jun	2-Jul	4-Jul	27-Jul	5-Jul	28-Jul
8	24-Jul	30-Jul	1-Ago	24-Ago	2-Ago	25-Ago
9	21-Ago	27-Ago	29-Ago	21-Sep	30-Ago	22-Sep
10	18-Sep	24-Sep	26-Sep	19-Oct	25-Sep	20-Oct
11	16-Oct	22-Oct	24-Oct	16-Nov	25-Oct	17-Nov
12	13-Nov	19-Nov	21-Nov	14-Dic	22-Nov	15-Dic

CLUB LA COLINA

DISCIPLINA	MARTES Y JUEVES	MIÉRCOLES Y VIERNES
FORTALECIMIENTO FÍSICO	NA	10:00 a. m.
GINNASIA TERAPÉUTICA	10:00 a. m.	10:00 a. m.
NATACIÓN	9:00 a. m. / 10:00 a. m.	10:00 a. m. Solo miércoles (2 ciclos)* / 10:00 a. m.
PILATES	11:00 a. m.	11:00 a. m.
RUMBA	10:00 a. m. / 11:00 a. m.	NA
YOGA	10:00 a. m.	NA

CONDICIONES DE SERVICIO - PROGRAMA ADULTO MAYOR

Adulto mayor de 60 años.

La intensidad de cada programa es de 8 sesiones de 60 minutos.

La programación se ajusta a cada sede.

La apertura de los grupos se realiza mínimo con 8 inscritos, a excepción de bolos que se realiza con 4 inscritos.

MÉDICO DEPORTÓLOGO

- Incluye 1 acompañamiento de médico deportólogo de manera trimestral.
- Requisito indispensable tomar la valoración médica para iniciar la práctica deportiva.
- Se solicita cita previa en el área de deportes o área encargada de cada sede.
- Modificaciones o cancelaciones de cita con médico deportólogo se realiza con 2 días hábiles de anticipación, de lo contrario se debe cancelar el valor de la consulta \$ 60.000 para la reprogramación.
- Cada consulta es de 20 minutos por persona, es importante estar 10 minutos antes de la hora programada con ropa cómoda (contar con pantaloneta y camiseta).

Curso de natación solo miércoles (2 ciclos)* en La Colina, se habilitan inscripciones en los ciclos 1, 3, 5, 7, 9 y 11-2017.

HORARIOS DE INSCRIPCIÓN - según cronograma

GINNASIO MAZURÉN Lunes a jueves 6:00 a. m. a 8:00 p. m. / Viernes 6:00 a. m. a 7:00 p. m. / Sábados 6:00 a. m. a 5:00 p. m.
 CLUB BELLAVISTA Martes a sábado 7:00 a. m. a 7:00 p. m. / Domingos 7:00 a. m. a 5:00 p. m.
 CLUB LA COLINA Martes a domingo 7:00 a. m. a 5:00 p. m.
 C.E.R CUBO Lunes a viernes 8:00 a.m. a 5:00 p. m.

Las inscripciones para el Club La Colina y Bellavista se realizan en la Sede y Centros de Servicio acorde al horario de atención de cada uno. No se manejan inscripciones extemporáneas. Por favor tener presente el cronograma de inscripciones.

El primer día hábil de la semana (junes o martes después de festivo) los clubes La Colina y Bellavista no prestan servicio.

Recuperaciones o aplazamiento de clases se realiza solo con incapacidad médica original emitida por EPS o Medicina Prepagada.

Aplica tarifa de parqueadero ofertada en cada sede.

CER EL CUBO: solo ofrece el programa para afiliados, las inscripciones se realizan únicamente en la sede ya que no se reciben en los Centros de Servicio.



CLUB LA COLINA



Recuerda que también puedes pagar con el Cupo de Crédito de tu Tarjeta de Afiliación Multiservicios Colsubsidio o tu Tarjeta Colsubsidio Amparada. Si aún no lo tienes, actívalo ya.

Mayor información en la línea
AUDIO SERVICIOS
745 7900