



**INSTITUTO ESTATAL  
DE CULTURA FÍSICA  
Y DEPORTE**

GOBIERNO DEL NUEVO LEÓN

# Iniciación Deportiva

## Más información:

### Coordinación de Instalaciones

#### Centros Deportivos

CARE, Parque "Niños Héroes",  
Av. Manuel Barragán, S/N,  
Col. Regina, Monterrey, N.L.

**818 601 8875**

## Proceso de inscripción:

- Acudir a coordinación de instalaciones.
- Solicitar boleta de pago.
- Pasar a realizar pago a caseta administrativa del CARE.
- Entregar comprobante de pago y papelería en coordinación de instalaciones.

**812 327 6722**

## Requisitos de inscripción:

- CURP o Acta de Nacimiento (Copia).
- Carta de Buena Salud.
- Firmar Carta Responsiva (Formato en instalación).
- Boleta pagada.

Los pagos deberán realizarse los primeros 5 días hábiles de cada mes.



## PESAS Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Edad	Horario	Frecuencia	Costo
<b>Halterofilia</b>			
10 a 17 años	17:00 - 18:00	Lunes a viernes	\$250
	18:00 - 19:00		
<b>Entrenamiento Funcional</b>			
18 años +	19:00 - 20:00	Lunes a viernes	\$300
	20:00 - 21:00		
<b>Acceso a Gimnasio de Pesas</b>			
18 años +	06:00 - 21:30	Lunes a viernes	\$300
	08:00 - 14:00	Sábados	

## CENTRO DE RAQUETAS

### Raquetbol

Edad	Horario	Frecuencia	Costo
6 a 11 años	16:00 - 17:30	Martes, miércoles y jueves	\$250
12 a 17 años	17:30 - 19:00		

### Bádminton

Edad	Horario	Frecuencia	Costo
18 años +	20:00 - 21:00	Lunes, miércoles y viernes	\$250

### Tenis de Mesa

Edad	Horario	Frecuencia	Costo
18 años +	19:00 - 21:00	Martes y jueves	\$250

## OTROS DEPORTES

### Ciclismo BMX

Edad	Horario	Frecuencia	Costo
6 a 22 años	16:00 - 18:00	Lunes, miércoles y viernes	\$200

### Voleibol de Playa

Edad	Horario	Frecuencia	Costo
6 a 17 años	17:30 - 19:00	Jueves y viernes	\$250
	08:00 - 11:00	Sábados	
18 años +	19:00 - 20:00	Jueves y viernes	
	09:30 - 11:00	Sábados	

## CENTRO DE COMBATES

### Taekwondo

Edad	Horario	Frecuencia	Costo
4 a 9 años	16:00 - 17:00	Lunes, miércoles y viernes	\$250
10 a 15 años	17:00 - 18:00		

### Karate

Edad	Horario	Frecuencia	Costo
5 a 10 años	17:00 - 18:00	Lunes, miércoles y viernes	\$250
4 a 10 años	17:00 - 18:00	Martes, jueves y viernes	
11 a 14 años	18:00 - 19:00	Lunes, miércoles y viernes	
11 a 17 años	18:00 - 19:00	Martes, jueves y viernes	

### Box

Edad	Horario	Frecuencia	Costo
10 a 17 años	18:00 - 19:00	Lunes, miércoles y viernes	\$250
	18:00 - 19:30	Martes y jueves	
18 años +	19:00 - 20:00	Lunes, miércoles y viernes	

### Judo

Edad	Horario	Frecuencia	Costo
6 a 17 años	18:00 - 19:00	Lunes, miércoles y viernes	\$250
	19:00 - 20:00		



## CENTRO TENÍSTICO

### Tenis **¡CUPO LIMITADO!**

Edad	Horario	Frecuencia	Costo
<b>Mini Tenis</b>			
3 a 5 años	17:00 - 18:00	Lunes, miércoles y viernes	\$480
<b>Iniciación</b>			
6 a 9 años	16:00 - 17:00	Lunes, miércoles y viernes	\$480
	18:00 - 19:00		
	16:00 - 17:30	Martes y jueves	
	17:30 - 19:00		
<b>Iniciación e intermedio</b>			
10 a 17 años	16:00 - 17:00	Lunes, miércoles y viernes	\$480
	17:00 - 18:00		
	18:00 - 19:00		
	16:00 - 17:30	Martes y jueves	
	17:30 - 19:00		
<b>Escuela para Damas</b>			
18 años +	08:30 - 10:00	Lunes, miércoles y viernes	\$480
		Martes y jueves	\$360
<b>Escuela para Papás</b>			
18 años +	16:00 - 17:30	Lunes, miércoles y viernes	\$480
	17:30 - 19:00	Martes y jueves	\$360
	16:00 - 17:30		
	17:30 - 19:00		
<b>Escuela Mixta</b>			
18 años +	20:00 - 21:30	Martes, miércoles y jueves	\$600
<b>Alto Rendimiento</b>			
-	15:00 - 18:00	Lunes a viernes	\$420
-			\$720
-			\$1,000
-			\$1,320

## CENTRO ACUÁTICO NUEVO LEÓN

### Natación **¡CUPO LIMITADO!**

Edad	Horario	Frecuencia	Costo	
7 a 17 años	16:00 - 17:00	Lunes a viernes	\$900	
	17:00 - 18:00			
	18:00 - 19:00			
	19:00 - 20:00			
	16:00 - 17:00	Lunes, miércoles y viernes		\$600
	17:00 - 18:00			
	18:00 - 19:00			
	19:00 - 20:00			
18 años +	16:00 - 17:00	Martes y jueves	\$400	
	17:00 - 18:00			
	18:00 - 19:00			
	19:00 - 20:00			
	07:00 - 08:00	Lunes a viernes		\$1,000
	08:00 - 09:00			
	09:00 - 10:00			
	18 años +	10:00 - 11:00		
07:00 - 08:00				
08:00 - 09:00				
09:00 - 10:00				
10:00 - 11:00				

Se realizará una evaluación previa para la asignación de nivel (iniciación, principiantes y avanzados).

