

INFORMES 2022

PROTOCOLO CAOU: USO DE CUBREBOCAS - GEL ANTIBACTERIAL - TOMA DE TEMPERATURA

REHABILITACIÓN FÍSICA

Evaluaciones	Terapias
13:00 a 16:00	Lunes, miércoles y viernes 14:00 a 16:30 Jueves y martes 12:00 a 16:30
UANL \$210 Externos \$315	UANL \$180 Externos \$210

Citas al 83294000 ext.1416

NUTRICIÓN

CONSULTAS / EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA / INBODY

Lunes a Viernes	Sábado
8:00 a 18:00 Presencial y Online	8:00 a 12:30 Presencial y Online
Citas al 83294000 ext.1411	

Consulta Presencial
UANL \$300
Externos \$400

Consulta Online
\$270

GIMNASIO COSTOS

UANL \$400 Externos \$600

Lunes a Viernes	Sábado	Domingo
6:00 a 22:00	6:00 a 13:00	8:00 a 13:00

CAJAS E INSCRIPCIONES

Inscripción Anual

UANL \$420 Externos \$580

Para ingresar a cualquier actividad es requisito la inscripción anual.

Requisitos

Externos
Copia de acta de nacimiento (sólo menores)
copia de credencial de elector (sólo mostrar).

Trabajadores UANL
Último recibo de nomina ó credencial de servicios médicos.

Estudiantes UANL
Recibo rectoría o credencial resellada.

Tercera Edad
Mostrar credencial de INAPAM para otorgar descuento.

Horarios de Inscripción

Lunes a Viernes
7:00 a 20:00
Sábado 8:00 a 11:30

Aceptamos pagos en efectivo, tarjeta de débito y crédito.

Teléfonos y redes

83294000 ext. 1400, 1408 y 1417



caou.uanl



@caouuanl



8136091746

NATACIÓN COSTOS

Iniciamos inscripciones una semana antes del inicio de curso. Para los cursos de lunes a viernes se generan dos recibos.

Lunes, Miércoles y Viernes UANL \$800 Externos \$1050	Lunes, Miércoles y Viernes UANL \$800 Externos \$1050	Martes, Jueves y Sábado UANL \$800 Externos \$1050	Martes y Jueves UANL \$800 Externos \$1050	Sábado y Domingo UANL \$800 Externos \$1050
6:00	15:00	6:00	14:00	7:00
7:00	16:00	7:00	15:25	8:20
8:00	17:00	8:00	16:50	9:40
9:00	18:00	9:00	18:15	11:00
10:00	19:00	10:00	19:40	12:20
11:00	20:00		21:00	
12:00	21:00			
Sesiones 50 min. Solo Adultos	Sesiones 50 min.	Sesiones 50 min. Solo adultos	Sesiones 75 min.	Sesiones 75 min.

Matutino de Lunes a Sábado
Vespertino de Lunes a Viernes

UANL \$1320 y Externos \$1900

NATACIÓN MASTER
Natación para adultos modalidad entrenamiento en alberca olímpica.

Horarios: 6:00AM Lunes, Miércoles y Viernes
7:00AM \$1050
Lunes a Viernes \$1575

Fecha de inicio de curso Natación - Bebés -PAFAPA- Terapia Acuática

8° Curso LMV inicia el 1 de agosto.	10° Curso LMV inicia el 26 de septiembre.
8° Curso MJ inicia el 2 de agosto.	10° Curso MJ inicia el 27 de septiembre.
8° Curso SD inicia el 6 de agosto.	10° Curso SD inicia el 1 de octubre.
9° Curso LMV inicia el 29 de agosto.	11° Curso LMV inicia el 24 de octubre.
9° Curso MJ inicia el 30 de agosto.	11° Curso MJ inicia el 25 de octubre.
9° Curso SD inicia el 3 de septiembre.	11° Curso SD inicia el 29 de octubre.

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ACUÁTICO PARA ADULTOS

PAFAPA COSTOS

Lunes, Miércoles y Viernes

UANL \$800
Externos \$1050

14:00
15:00

Sesiones 50 min.
Adultos

TERAPIA ACUÁTICA COSTOS

Lunes, Miércoles y Viernes

UANL \$1575
Externos \$1890

10:00
11:00
12:00
13:00

Sesiones de 50 min.

Martes y Jueves

UANL \$1575
Externos \$1890

10:00
11:20

Sesiones de 75 min.

ACUAERÓBICS COSTOS

Lunes, Miércoles y Viernes

UANL \$800
Externos \$1050

7:00
8:00
9:00
10:00
Vespertino
19:00
20:00

Sesiones 50 min.
Solo Adultos

Martes y Jueves

UANL \$470
Externos \$640

7:00

Sesiones 50 min.
Solo Adultos

Iniciamos el curso 1° de cada mes.
Iniciamos inscripciones una semana antes del inicio del curso.

NATACIÓN TIGRES EQUIPO

Lunes a Viernes

\$1210

16:00
17:00
18:00

5 a 8 años de edad.

Realizar prueba con entrenador antes de inscripción.

PRE-EQUIPO CAOU NATACIÓN COSTOS

Lunes a Viernes

\$1210

15:00

Sesiones 50 min.
5 y 17 años de edad.

Iniciamos el curso 1° de cada mes.

POLO ACUÁTICO COSTOS

Lunes, Miércoles y Viernes

\$1210

17:00

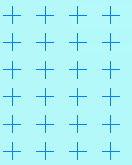
Sesiones 50 min.
Escuelita

Iniciamos el curso 1° de cada mes.

Requisitos saber nadar.

BEBÉS COSTOS

Clases para bebés asistidas (papá, mamá o un adulto autorizado).
Dirigido a bebés a partir de los 6 meses hasta 4 años 11 meses.



Lunes, Miércoles y Viernes UANL \$1160 Externos \$1620	Martes y Jueves UANL \$1160 Externos \$1620	Sábado y Domingo UANL \$1160 Externos \$1620
16:00	16:00	7:15
16:35	16:50	8:00
17:10	17:40	9:00
17:45	18:30	9:50
18:20		10:40
		11:30
Sesiones 30 min.	Sesiones 45 min.	Sesiones 45 min.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD COSTOS

Consultar con instructor disponibilidad

Lunes, Miércoles y Viernes
Grupo \$1000
Individual \$1500

Horarios a partir de las
14:00 hasta las 17:00 hrs

Clases de 30 min.

Martes y Jueves
Grupo \$1000
Individual \$1500

Horarios a partir de las
14:00 hasta las 17:00 hrs

Clases de 45 min.

EMBARAZADAS
Hasta 36 semanas de gestación.

COSTOS

Martes y Jueves
10:00 a 10:30

UANL \$900
Externos \$1200