

Portafolio del Área de Deportes

**“FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CON CALIDAD, VALORES Y COMPROMISO”**



☎ 300 2260645

deportes@comfamiliar.org.co

✓ Quienes somos

El Área de Deportes de Comfamiliar es la unidad encargada de planear, coordinar y ejecutar programas y servicios deportivos y recreativos dirigidos a nuestros afiliados, particulares y empresas de la región.

Nuestro objetivo es promover estilos de vida saludables, la formación integral y el aprovechamiento del tiempo libre, a través de actividades deportivas, recreativas y de acondicionamiento físico, diseñadas para todas las edades y necesidades.

Contamos con escuelas de formación deportiva, convenios con gimnasios, torneos empresariales y programas de recreación dirigida, apoyados por un equipo de profesionales calificados y escenarios adecuados para garantizar experiencias de calidad, inclusión y bienestar.

✓ Escuelas de Formación Deportiva Forjamos Campeones con Disciplina

- ▶ Formación progresiva – adaptada a la edad y nivel de cada participante.
- ▶ Entrenadores certificados – profesionales apasionados por la enseñanza.
- ▶ Ambiente seguro y motivador – espacios donde el respeto y la disciplina son pilares.
- ▶ Aprendizaje vivencial – juegos, entrenamientos y competencias que refuerzan valores.

✓ Disciplinas deportivas

SEDE 1: Centro Recreacional Napoleón Perea

- ▶ **FÚTBOL** Trabajo en equipo, técnica y táctica.
- ▶ Horarios: Lunes, miércoles y viernes de 3:30 pm a 5:30 pm
Lugar: Cancha sintética
Edades: 4 a 16 años



- ▶ **NATACIÓN** Resistencia, autocontrol y seguridad en el agua.
- ▶ **Grupo 1:** Horarios 4 a 9 años
Martes, Miércoles y Jueves 3:00 pm a 4:00 pm
(VENIR CON EL ACUDIENTE PARA INGRESAR A LA PISCINA SOLO NIÑOS DE 4 AÑOS)
- ▶ Horarios 10 a 17 años:
Martes, Miércoles y Jueves 4:00 pm a 5:00 pm
- ▶ Grupo de Deportes: Martes, Miércoles y Jueves 5:00 pm a 6:00 pm
- ▶ Adultos: Martes, Miércoles y Jueves 6:00 pm a 7:00 pm
- ▶ **Grupo 2:** Horarios 4 a 9 años
Sábados y Domingos 7:00 am a 8:00 am
(VENIR CON EL ACUDIENTE PARA INGRESAR A LA PISCINA SOLO NIÑOS DE 4 AÑOS)
- ▶ Horarios 10 a 17 años y Adultos:
Sábados y Domingos 8:00 am a 9:00 am



SEDE 2: Institución Educativa Comfamiliar

▶ **FÚTBOL**

Formación en valores y fundamentación técnica y táctica.

- ▶ Horarios: Martes y Jueves de 3:30 pm a 5:30 pm
- Lugar: Cancha sintética IEC
- Edades: 4 a 16 años



▶ **BALONCESTO**

Fundamentación técnica, agilidad, coordinación y trabajo en equipo a través de este deporte colectivo.

- ▶ Horarios: Martes, Jueves y Viernes de 3:30 pm a 5:30 pm
- Desde 6 años en adelante
- Lugar: Cancha múltiple IEC



▶ **TAEKWONDO**

Fundamentación técnica, disciplina, respeto y autodefensa desde la práctica de las artes marciales.

- ▶ Horarios: Martes, Miércoles y Jueves 3:00 pm a 5:00 pm
- Lugar: Salón múltiple cafetería
- Desde 5 años en adelante



▶ **AJEDREZ**

Desarrollo del pensamiento crítico y estratégico en los estudiantes.

- ▶ Horarios: Martes, Jueves y Sábados 3:00 pm a 5:00 pm
- Desde 6 años en adelante
- Lugar: Salón de Ajedrez o espacio asignado



► **VOLEIBOL**

fundamentación técnica, resistencia, cooperación y disciplina deportiva en un entorno formativo.

- Horarios: Lunes, Miércoles y Viernes de 3:30 pm a 5:30 pm
Desde 8 años en adelante
Lugar: Cancha múltiple IEC



TARIFAS POR CATEGORIA:

A: \$21.200
B: \$31.700
C: \$105.800
D: \$108.700

Patinódromo - Del Campestre

► **PATINAJE**

Coordinación, equilibrio y resistencia física

- Horarios: Miércoles y Viernes 4:00 pm a 5:30 pm
Sábados 4:00 am a 5:30 am
Edades: 4 a 16 años



✓ **Beneficios para los estudiantes**

Al ser parte de nuestra academia, los estudiantes desarrollan:

- Hábitos de vida saludable.
- Disciplina, constancia y responsabilidad.
- Trabajo en equipo y liderazgo.
- Confianza en sí mismos.
- Aprovechamiento productivo del tiempo libre.
- Habilidades físicas, técnicas y emocionales.

✓ Servicio de gimnasio

El gimnasio ahora está en tu barrio

Es una propuesta de bienestar, cuyo propósito es acercar los servicios de acondicionamiento físico y recreación a las comunidades, facilitando el acceso de los afiliados y sus familias a programas de actividad física en diferentes sectores de la ciudad y del departamento.

Esta iniciativa busca eliminar las barreras de distancia y acceso que muchas veces limitan la participación en programas deportivos, permitiendo que los afiliados puedan realizar actividad física en gimnasios cercanos a sus lugares de residencia o trabajo.



✓ Torneo Interempresas

Competencias deportivas organizadas entre trabajadores de diferentes empresas afiliadas, orientadas a promover el deporte, la sana competencia y el fortalecimiento de las relaciones laborales a través de variadas disciplinas.

Disciplinas deportivas:

- ▶ Fútbol cinco: modalidad femenino y masculino
- ▶ Ajedrez
- ▶ Dominó
- ▶ Rana

Inscripción mínima: 8 empresas o equipo por disciplina para dar inicio al torneo

▶ Escenarios deportivos:

Canchas “La Futbolera” (Centro Recreacional)
Cancha del Colegio Comfamiliar
Cancha múltiple del colegio Comfamiliar
Centro recreacional Napoleón Perea castro



✓ Alquiler de canchas sintéticas



San José de los Campanos

HORARIO: 4:00 P.M. A 10:00 P.M.

TARIFAS ESPECIALES PARA:

- ▶ AFILIADOS
- ▶ PARTICULARES
- ▶ EMPRESAS AFILIADAS Y PARTICULARES

CONTAMOS CON SERVICIO DE PARQUEADERO

CANCHA SINTETICA DIURNA POR CATEGORIA:
A: \$90.000 – B: \$90.000 – C: \$90.000 – D: \$100.000

CANCHA SINTETICA NOCTURNA POR CATEGORIA:
A: \$100.000 – B: \$100.000 – C: \$100.000 – D: \$110.000

La Futbolera



Centro Recreacional Napoleón Perea

HORARIO: 4:00 P.M. A 10:00 P.M.



✓ **ACTÍVATE** + (Recreación Dirigida)

“Activate +” es un programa diseñado para empresas que desean brindar a sus colaboradores espacios de esparcimiento, salud y bienestar. A través de actividades dinámicas y divertidas, se fomenta la práctica de la actividad física, fortaleciendo el trabajo en equipo, mejorando el clima laboral y contribuyendo a la reducción del estrés.

Este servicio integra experiencias lúdicas, recreativas y deportivas adaptadas a las necesidades de cada organización, con la posibilidad de desarrollarse en espacios cerrados, al aire libre o en las instalaciones deportivas de Comfamiliar.



ACTÍVATE +

“Programa de actividad física y recreación para empleados”.

Actividades ofrecidas:

▶ **Charlas sobre la importancia del ejercicio físico en el entorno laboral**

Explica cómo el ejercicio mejora la productividad, reduce enfermedades y fortalece el estado de ánimo. Incluye ejemplos prácticos de rutinas sencillas para el día a día

▶ **Pausas activas en la oficina**

Ejercicios cortos de estiramiento, movilidad y respiración. No requieren equipos y se pueden hacer en escritorios o salas de reunión.

▶ **Sesiones de risoterapia**

Dinámicas de grupo basadas en la risa y el humor. Favorecen la liberación de endorfinas y reducen el estrés laboral.

▶ **Deportes de equipo**

Fútbol, baloncesto, voleibol u otros deportes organizados entre colaboradores. Estimulan la integración, la comunicación y la competitividad sana.



► **Actividades recreativas**

Juegos de mesa, competencias de destrezas, dinámicas grupales. Refuerzan el compañerismo en un ambiente divertido

► **Sesión de vida saludable**

Talleres sobre alimentación equilibrada, hidratación y autocuidado. Enfoque en prevenir enfermedades y promover hábitos positivos.

► **Yoga y meditación**

Clases guiadas para mejorar flexibilidad, concentración y equilibrio emocional. Ideales para liberar tensiones acumuladas y aumentar la energía.

► **Rumbaterapia**

Sesiones de baile con ritmos tropicales, zumba y aeróbicos. Actividad de alto impacto positivo en el ánimo y condición física.

► **Body Combat**

Ejercicios aeróbicos inspirados en artes marciales (kickboxing, karate). Mejora la coordinación, la fuerza y la resistencia cardiovascular.

► **Hidroterapia**

Ejercicios en piscina que ayudan a la relajación muscular. Especial para grupos que buscan mejorar la movilidad o disminuir el estrés.

► **Entrenamiento funcional**

Ejercicios con peso corporal y elementos básicos (bandas, pelotas). Mejora la fuerza, agilidad y condición física general

Nota: para las diferentes actividades ofrecidas se incluye la hidratación y un snack saludable.



ACTÍVATE +

“FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CON CALIDAD, VALORES Y COMPROMISO”

☎ **300 2260645**

@deportes@comfamiliar.org.co

