



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

TEMPORADA DE VERANO 2021
COVID – 19

DEL 01 AL 30 JULIO 2021

CLASES ABIERTAS

PLANNING DE ACTIVIDADES

CON HORARIOS Y DÍAS



#MirafloresEsDeporte

PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES ADULTOS / JULIO 2021

Del 01 de Junio al 30 de Julio CLASES ABIERTAS

Actividades Bienestar:

Yoga – Pilates – Escuela Espalda – Tai chi



Actividades Cardio:

Fullbody – Spinning – Hiit – Core´ - Aquagym

PROTOCOLO DE INSCRIPCIÓN/RESERVAS

- INSCRIPCIONES DESDE 28 DE JUNIO EN LA OFICINA DEL POLIDEPORTIVO
- RESERVAS HASTA 10 MIN. ANTES DEL INICIO DE LAS CLASES
- PREVIO PAGO EN LA OFICINA DEL POLIDEPORTIVO
- 3€ / sesión con cita previa

LEYENDA

-  Fusión Pilates-E.E
-  Hiit
-  Cicloindoor
-  Pilates
-  Yoga
-  Core´
-  Fullbody
-  AquaGym
- G1** NO SABER NADAR
- G2** SABER NADAR

Mayores de 14 años

TODA LA INFORMACIÓN EN LA WEB – FACEBOOK – OFICINA DEL POLIDEPORTIVO TELF. 91 – 844 39 75



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

TEMPORADA DE VERANO 2021

Del 01 Julio al 30 Julio



Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
1ª Semana 01 al 02				Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RAUL-REBECA 09.00 horas				
				Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u>					
				Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>					
				Hiit 19.00 horas <u>José A.</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RUBÉN-FITI-SONIA 20.00 horas			
				AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén G2- SABER NADAR</u>	Ciclo' 21.00 horas <u>Rubén</u>				
2ª Semana 05 al 09	Ciclo 09.00 horas <u>Raúl</u>	Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	Ciclo 09.00 horas <u>Raúl</u>	Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RAUL-REBECA 09.00 horas				
	Escuela de Espalda – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Escuela de Espalda – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u>					
	Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>	Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>	Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>	Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>					
	Core' 19.00 horas <u>Jesús</u>	Yoga 19.00 horas <u>Sonia</u>	Hiit 19.00 horas <u>Rubén</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	Core' 19.00 horas <u>Jesús</u>	Yoga 19.00 horas <u>Sonia</u>	Hiit 19.00 horas <u>José A.</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RUBÉN-FITI-SONIA 20.00 horas
	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén NO SABER NADAR</u>	Tai-chi 20.00 horas <u>Victoria</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén G2-SABER NADAR</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén G1-NO SABER NADAR</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén G2-SABER NADA</u>				
Fullbody 21.00 <u>Rubén</u>	Ciclo' 21.00 horas <u>José A.</u>	Fullbody 21.00 <u>Rubén</u>	Ciclo' 21.00 horas <u>Rubén</u>						
3ª Semana 12 al 16	Ciclo 09.00 horas <u>Raúl</u>	Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	Ciclo 09.00 horas <u>Raúl</u>	Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RAUL-REBECA 09.00 horas				
	Escuela de Espalda – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Escuela de Espalda – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u>					
	Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>	Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>	Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>	Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>					
	Core' 19.00 horas <u>Jose A.</u>	Yoga 19.00 horas <u>Sonia</u>	Hiit 19.00 horas <u>Rubén</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	Core' 19.00 horas <u>Jose A.</u>	Yoga 19.00 horas <u>Sonia</u>	Hiit 19.00 horas <u>José A.</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RUBÉN-FITI-SONIA 20.00 horas
	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén NO SABER NADAR</u>	Tai-chi 20.00 horas <u>Victoria</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén G2-SABER NADAR</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén G1-NO SABER NADAR</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén G2-SABER NADA</u>				
Fullbody 21.00 <u>Rubén</u>	Ciclo' 21.00 horas <u>Jose A.</u>	Fullbody 21.00 <u>Rubén</u>	Ciclo' 21.00 horas <u>Rubén</u>						
4ª Semana 19 al 23	Ciclo 09.00 horas <u>Raúl</u>	Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	Ciclo 09.00 horas <u>Raúl</u>	Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RAUL-REBECA 09.00 horas				
	Escuela de Espalda – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Escuela de Espalda – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u>					
	Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>	Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>	Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>	Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>					
	Core' 19.00 horas <u>Jesús</u>	Yoga 19.00 horas <u>Sonia</u>	Hiit 19.00 horas <u>Rubén</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	Core' 19.00 horas <u>Jesús</u>	Yoga 19.00 horas <u>Sonia</u>	Hiit 19.00 horas <u>Rubén</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RUBÉN-SONIA 20.00 horas
	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén NO SABER NADAR</u>	Tai-chi 20.00 horas <u>Victoria</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – Rubén G2-SABER NADAR</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – Rubén G1-NO SABER NADAR</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – Rubén G2-SABER NADA</u>				
Fullbody 21.00 <u>Rubén</u>	Ciclo' 21.00 horas <u>Rubén</u>	Fullbody 21.00 <u>Rubén</u>	Ciclo' 21.00 horas <u>Rubén</u>						
5ª Semana 26 al 30	Ciclo 09.00 horas <u>Raúl</u>	Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	Ciclo 09.00 horas <u>Raúl</u>	Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RAUL-REBECA 09.00 horas				
	Escuela de Espalda – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Escuela de Espalda – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u>					
	Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>	Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>	Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>	Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>					
	Core' 19.00 horas <u>Jesús</u>	Yoga 19.00 horas <u>Sonia</u>	Hiit 19.00 horas <u>Rubén</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	Core' 19.00 horas <u>Jesús</u>	Yoga 19.00 horas <u>Sonia</u>	Hiit 19.00 horas <u>Rubén</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RUBÉN-SONIA 20.00 horas
	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén NO SABER NADAR</u>	Tai-chi 20.00 horas <u>Victoria</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia –Rubén G2-SABER NADAR</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia –Rubén G1-NO SABER NADAR</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia –Rubén G2-SABER NADA</u>				
Fullbody 21.00 <u>Rubén</u>	Ciclo' 21.00 horas <u>Rubén</u>	Fullbody 21.00 <u>Rubén</u>	Ciclo' 21.00 horas <u>Rubén</u>						



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

CLASES ABIERTAS PLANNING DE ACTIVIDADES

1ª SEMANA Julio

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
1ª Semana 01 al 02				Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RAUL-REBECA 09.00 horas	
				Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u>		
				Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>		
				Hiit 19.00 horas <u>José A.</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RUBÉN-FITI-SONIA 20.00 horas
				AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén G2- SABER NADAR</u>		
			Ciclo' 21.00 horas <u>Rubén</u>			

**¡¡DISFRUTA DEL VERANO EN
MIRAFLORES HACIENDO DEPORTE!!**

#MirafloresEsDeporte



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

CLASES ABIERTAS PLANNING DE ACTIVIDADES

2ª SEMANA Julio

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
2ª Semana 05 al 09	Ciclo 09.00 horas <u>Raúl</u>	Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	Ciclo 09.00 horas <u>Raúl</u>	Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RAUL-REBECA 09.00 horas				
	Escuela de Espalda 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u> Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>	Escuela de Espalda 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u> Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>					
	Core´ 19.00 horas <u>Jesús</u>	Yoga 19.00 horas <u>Sonia</u>	Hiit 19.00 horas <u>Rubén</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	Core´ 19.00 horas <u>Jesús</u>	Yoga 19.00 horas <u>Sonia</u>	Hiit 19.00 horas <u>José A.</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RUBÉN-FITI-SONIA 20.00 horas
	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.- Rubén NO SABER NADAR</u>	Tai-chi 20.00 horas <u>Victoria</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén G2- SABER NADAR</u>		AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén G1-NO SABER NADAR</u>		AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén G2- SABER NADA</u>		
	Fullbody 21.00 <u>Rubén</u>	Ciclo´ 21.00 horas <u>José A.</u>	Fullbody 21.00 <u>Rubén</u>	Ciclo´ 21.00 horas <u>Rubén</u>					

**¡¡DISFRUTA DEL VERANO EN
MIRAFLORES HACIENDO DEPORTE!!**
#MirafloresEsDeporte



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

CLASES ABIERTAS PLANNING DE ACTIVIDADES

3ª SEMANA Julio

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
3ª Semana 12 al 16	Ciclo 09.00 horas <u>Raúl</u>	Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	Ciclo 09.00 horas <u>Raúl</u>	Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RAUL-REBECA 09.00 horas				
	Escuela de Espalda – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u> Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>	Escuela de Espalda – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u> Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>					
	Core´ 19.00 horas <u>Jose A.</u>	Yoga 19.00 horas <u>Sonia</u>	Hiit 19.00 horas <u>Rubén</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	Core´ 19.00 horas <u>Jose A.</u>	Yoga 19.00 horas <u>Sonia</u>	Hiit 19.00 horas <u>José A.</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RUBÉN-FITI-SONIA 20.00 horas
	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.- Rubén NO SABER NADAR</u>	Tai-chi 20.00 horas <u>Victoria</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén G2- SABER NADAR</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén G1-NO SABER NADAR</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.-Rubén G2- SABER NADA</u>				
	Fullbody 21.00 <u>Rubén</u>	Ciclo´ 21.00 horas <u>Jose A.</u>	Fullbody 21.00 <u>Rubén</u>	Ciclo´ 21.00 horas <u>Rubén</u>					

**¡¡DISFRUTA DEL VERANO EN
MIRAFLORES HACIENDO DEPORTE!!**

#MirafloresEsDeporte



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

CLASES ABIERTAS PLANNING DE ACTIVIDADES

4ª SEMANA Julio

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
4ª Semana 19 al 23	Ciclo 09.00 horas <u>Raúl</u>	Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	Ciclo 09.00 horas <u>Raúl</u>	Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RAUL-REBECA 09.00 horas				
	Escuela de Espalda – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u> Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>	Escuela de Espalda – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u> Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>					
	Core´ 19.00 horas <u>Jesús</u>	Yoga 19.00 horas <u>Sonia</u>	Hiit 19.00 horas <u>Rubén</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	Core´ 19.00 horas <u>Jesús</u>	Yoga 19.00 horas <u>Sonia</u>	Hiit 19.00 horas <u>Rubén</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RUBÉN-SONIA 20.00 horas
	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A. - Rubén NO SABER NADAR</u>	Tai-chi 20.00 horas <u>Victoria</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – Rubén G2-SABER NADAR</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – Rubén G1-NO SABER NADAR</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – Rubén G2-SABER NADA</u>				
	Fullbody 21.00 <u>Rubén</u>	Ciclo' 21.00 horas <u>Rubén</u>	Fullbody 21.00 <u>Rubén</u>	Ciclo' 21.00 horas <u>Rubén</u>					

**¡¡DISFRUTA DEL VERANO EN
MIRAFLORES HACIENDO DEPORTE!!**
#MirafloresEsDeporte



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

CLASES ABIERTAS PLANNING DE ACTIVIDADES

5ª SEMANA Julio

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
5ª Semana 26 al 30	Ciclo 09.00 horas <u>Raúl</u>	Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	Ciclo 09.00 horas <u>Raúl</u>	Fullbody 09.00 horas <u>Raúl</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RAUL-REBECA 09.00 horas				
	Escuela de Espalda – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u> Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>	Escuela de Espalda – 09.00 horas <u>Rebeca</u>	Pilates – 09.00 horas <u>Rebeca</u> Yoga – 10.00 horas <u>Giulia</u>					
	Core´ 19.00 horas <u>Jesús</u>	Yoga 19.00 horas <u>Sonia</u>	Hiit 19.00 horas <u>Rubén</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	Core´ 19.00 horas <u>Jesús</u>	Yoga 19.00 horas <u>Sonia</u>	Hiit 19.00 horas <u>Rubén</u>	FUSIÓN PILATES-E.E. 19.00 horas <u>Sonia</u>	SESIÓN AQUAFULLBODY RUBÉN-SONIA 20.00 horas
	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia – José A.- Rubén NO SABER NADAR</u>	Tai-chi 20.00 horas <u>Victoria</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia –Rubén G2-SABER NADAR</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia –Rubén G1-NO SABER NADAR</u>	AquaGym 20.00 horas <u>Sonia –Rubén G2-SABER NADA</u>				
	Fullbody 21.00 <u>Rubén</u>	Ciclo' 21.00 horas <u>Rubén</u>	Fullbody 21.00 <u>Rubén</u>	Ciclo' 21.00 horas <u>Rubén</u>					

**¡¡DISFRUTA DEL VERANO EN
MIRAFLORES HACIENDO DEPORTE!!**

#MirafloresEsDeporte