



Ayuntamiento de  
Miraflores  
de la Sierra

Concejalía  
DEPORTES

**PROGRAMACIÓN  
ADULTOS**

# **ACTIVIDADES DEPORTIVAS -ADULTO- 2022 / 2023**

**TODA LA INFORMACIÓN:  
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL  
PABELLÓN JUAN CARLOS I**

**AVD. CONSTITUCIÓN, 31  
28792 – MIRAFLORES DE LA SIERRA  
TELEFONO: 91 844 39 75  
deportes@mirafloresdelasierra.es  
www.mirafloresdelasierra.es**



**PROGRAMACIÓN  
ADULTOS**

ACTIVIDAD GRUPO	EDAD	HORARIO		SALA	CUOTAS €		
					EMP.	NO EMP.	
ESCUELA DE ESPALDA	G1	≥14 años	M – J	18.00-8.50	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
YOGA	G1	≥14 años	L – X	11.15-12.35	Sala Bienestar	26€	32.50€
	G2	≥14 años	M – J	19.30-20.50	Sala Bienestar	26€	32.50€
	G3	≥14 años	X	20.30-21.50	Sala Naranja	13€	16,25€
	G4	≥14 años	V	20.30-21.50	Sala Bienestar	13€	16.25€
	G5	≥14 años	X-V	19.30-20.20	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
PILATES	G1	≥14 años	L – X	09.15-10.05	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
	G2	≥14 años	M – J	21.00-21.50	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
	G3	≥14 años	X – V	18.00-18.50	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	G1	≥14 años	L – X	20.00-20.50	Sala Naranja	19€	23.75€
	G2	≥14 años	M – J	19.00-19.50	Sala Naranja	19€	23.75€
TAICHI	G1	≥14 años	Lunes	18.30-19.50	Sala Bienestar	14.20€	17.80€
	G2	≥14 años	Lunes	20.00-21.20	Sala Bienestar	14.20€	17.80€
ESCUELA ANTIESTRES	G1	≥14 años	X – V	17.00-17.50	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
GIMNASIA CORRECTIVA	G1	≥14 años	Lunes	18.00-18.50	Sala Naranja	8.70€	10.80€
CICLOINDOOR	G1	≥14 años	L – X	09.15-10.05	Sala Ciclo	24€	30€
	G2	≥14 años	L – X	20.00-20.50	Sala Ciclo	24€	30€
	G3	≥14 años	L – X	21.00-21.50	Sala Ciclo	24€	30€
	G4	≥14 años	M – J	19.00-19.45	Sala Ciclo	24€	30€
	G5	≥14 años	V	09.15-10.05	Sala Ciclo	12€	15€
	G6	≥14 años	V	19.00-19.45	Sala Ciclo	12€	15€
FULLBODY	G1	≥14 años	Viernes	09.15-10.35	Sala Gris	14.25	17.90
	G2	≥14 años	Viernes	19.00-20.20	Sala Gris	14.25	17.90
TAEKWONDO	G4	≥14 años	M – J	20.30-21.30	Tatami	19€	23.75€
FULLCONTACT	G1	≥14 años	L – X	20.30-21.50	Sala Gris	28.50€	35.60€



# PROGRAMACIÓN ADULTOS

ACTIVIDAD GRUPO	DÍAS	HORARIO		SALA	CUOTAS €		
					EMP.	NO EMP.	
ZUMBA ADULTO	G2	≥14 años	M – J	20.00-20.50	Sala Gris	30€	37.50€
FÚTBOL	JUVENIL A-B (COMPETICION)	2006 2005 2004	L – X	20.30-22.00	Campo de Fútbol	15€	18.75€
	AFICIONADO (COMPETICION)	≤2002	L – X	20.30-22.00	Campo de Fútbol	15€	18.75€
JUDO	G3	≥14 años	L – X	20.30-21.45	Tatami	21.40€	26.70€
	G4	≥14 años	M – J	10.30-11.45	Tatami	21.40€	26.70€
BOXEO	G1	≥14 años	L – X	19.00-20.20	Sala Gris	28.50€	35.60€
	G2	≥14 años	Sábados	10.30-12.00	Sala Gris	14.25€	17.80€
PADEL	SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD Y NIVEL	2h/semanales		Pistas Pádel	39€	48.75€
			1.5h/semanales			29.25€	36.60€
			1h/semanales			19.50€	24.40€
TENIS	SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD Y NIVEL	2h/semanales		Pistas Tenis	30€	37.50€
			1.5h/semanales			22.50€	28.20€
			1h/semanales			15€	18.75€
TIRO CON ARCO	G 1		VIERNES	18.00-19.00	PABELLÓN	15€	18.75€
	G 2		VIERNES	19.00-20.00	PABELLÓN	15€	18.75€
ESCALADA	G3	≥14 años	Jueves	19.00– 20.30	PABELLÓN ROCÓDROMO	22.50€	28.20€



# PROGRAMACIÓN ADULTOS

ACTIVIDAD GRUPO	EDAD	HORARIO	SALA	CUOTAS €			
				EMP.	NO EMP.		
SENDERISMO	Último Sábado de cada mes		Todo el Día en función de la ruta	Zona Norte de Madrid	4€	5€	
	LUNES	G1: 20.00 A 20.30 HORAS	G2: 21.00 A 21.30 HORAS		19€	23.75€	
CORE' 30 min.	MARTES	G3: 10.15 A 10.45 HORA	G4: 17.00 A 17.30 HORAS		COMPLEMENTO A UNA ACTIVIDAD YA INSCRITO 6€ / MES		
	MIÉRCOLES	G5: 20.00 A 20.30 HORAS	G6: 21.00 A 21.30 HORAS				
	JUEVES	G7: 10.15 A 10.45 HORAS	G8: 17.00 A 17.30 HORAS				
CROSS TRAINING	G1	Adultos	M – J	18.00-18.50	Cubo Sala Naranja	24€	30€
	G2	Adultos	M – J	20.30-21.20	Cubo Sala Naranja	24€	30€
	G3	Adultos	V	18.00-18.50	Cubo Sala Naranja	24€	30€
SALA MUSCULACIÓN	Opción		Edad	Instalación	Cuotas €		
					EMP.	NO EMP.	
	Entrada de Día				3€		
	Pase Quincenal		16 años cumplidos	Sala de Musculación	9.50€	11.90€	
Pase Mensual				19€	23.75€		
TRX-TOTAL TRAINING	G1	≥14 años	M – J	09.15-10.05	Sala Gris	19€	23.75
	G2	≥14 años	L – X	18.00-18.50	Sala Gris	19€	23.75
	G3	≥14 años	M – J	18.00-18.50	Sala Gris	19€	23.75
	G4	≥14 años	L – X	19.00-19.50	Sala Naranja/ Pista	19€	23.75
	G5	≥14 años	M – J	21.00-21.50	Sala Gris	19€	23.75

