



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

ACTIVIDADES DEPORTIVAS TEMPORADA 2023/2024





TEMPORADA 2023/2024

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

Índice:

• Calendario.....	02
• Información general.....	03
• Normativa.....	04
• Packs Deportivos (Mayores de 16 años).....	06
• Actividades Infantiles.....	11
• Actividades Adultos (Acceso a partir de 14 años).....	29
• Actividades Mayores 65 años.....	55
• Entrada de Día.....	61
• Sala de Musculación (Mayores de 16 años).....	62



CALENDARIO DE CLASES

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- Inicio de Temporada 2023/2024
- Días Festivos SIN CLASE
- SIN CLASE las Actividades Infantiles
- SIN CLASE Periodo Vacacional/Infantiles - Adultos
- Fin de Temporada 2023/2024 Act. Infantiles / Adultos



INFORMACIÓN GENERAL

Presentamos el programa anual de las actividades deportivas municipales para todos los vecinos del municipio. Podréis consultar todas las Actividades Infantiles y de Adultos que oferta la concejalía de deportes.

Todas las actividades aquí contenidas se regirán por lo dispuesto en las ordenanzas municipales.

Para cualquier aclaración puede contactar con nosotros en la oficina del Pabellón de Deportes Juan Carlos I.



Horario de atención al público:

- Mañanas de 09.00 a 14.00 horas.
- Tardes de 17.00 a 21.00 horas.



Teléfono de contacto: 91 844 39 75



www.mirafloresdelasierra.es



Facebook: DeportesAytoMiraflores



Email: deportes@mirafloresdelasierra.es





NORMATIVA

Horario de atención al público:

De lunes a viernes de 9.00 a 14.00 h. y de 17.00 a 21.00 h.

La temporada se iniciará el **15 de Septiembre** y terminará el **15 de Junio** y las actividades de adultos se registrarán por el **Calendario de Clases**, que publique la Concejalía de Deportes al inicio de cada curso.

Es **imprescindible estar en posesión del C.U.** (carnet usuario) para inscribirse en cualquier actividad. En caso de extravío se deberá abonar 5€ por duplicado.

Será **imprescindible estar al corriente de pago de temporadas anteriores** para la matriculación en cualquier actividad.

Las cuotas de las actividades se abonarán por **domiciliación bancaria** y los **gastos debidos a la devolución de los recibos correrán a cargo del usuario.**

Las cuotas de las actividades son mensuales, esto es, del día **1 al último día del mes correspondiente.**

No se procederá a la devolución de las cuotas si la baja no se comunica en la forma y tiempo designados, excepto cuando no se realice la prestación del servicio por causas no imputables al usuario. **La no asistencia a la actividad no exime del pago de las cuotas.**

Podrá no suplirse a un monitor cuando éste falte de forma puntual a una clase. Cuando no se puedan impartir más de dos clases en un mes debido a la ausencia de monitor, el importe de las mismas será reembolsado previa petición formal por el usuario a la Concejalía. Si el número de clases no impartidas es menor o igual a dos en un mes, éstas no serán reembolsadas.

La condición de empadronado en Miraflores de la sierra y/o familia numerosa deberá acreditarse mediante la documentación pertinente para disfrutar de los descuentos debidos a las mismas (certificado de empadronamiento y/o fotocopia del carnet de familia numerosa).

En caso de baja se comunicará **por escrito** (oficina del pabellón) **o e-mail, antes del día 25 del mes anterior al cese.**

No se procederá a la devolución de las cuotas si la baja no se comunica en la forma y tiempo designados, excepto cuando no se realice la prestación del servicio por causas no imputables al usuario.

Los **horarios** de las actividades pueden estar sujetos a variaciones según necesidades.

Será necesario un **número mínimo de participantes** para la realización de cada actividad; en caso de superar el número máximo de participantes, se creará una lista de espera.

En aquellas actividades en las que exista **lista de espera**, el impago de una cuota supondrá el cese en la misma, siendo automáticamente cubierta su plaza por un nuevo usuario. En caso de querer reanudar dicha actividad, pasará a lista de espera una vez puesto al día de los recibos pendientes.

La no asistencia a una actividad de forma repetida podrá ser motivo de baja del usuario.

También informar a las personas que estén actualmente inscritas en **listas de espera**, que éstas finalizan con el curso, es decir, que no se prorrogan en los años, poniendo los contadores a cero al comienzo de cada curso.

Los usuarios exentos de pago serán dados de baja automáticamente en las actividades en las que exista lista de espera cuando falten injustificadamente seis días sucesivos a la clase.

En aquellas actividades en las que exista **lista de espera**, el impago de una cuota supondrá el cese en la misma, siendo automáticamente cubierta su plaza por un nuevo usuario. En caso de querer reanudar dicha actividad, pasará a lista de espera una vez puesto al día de los recibos pendientes.





La no asistencia a una actividad de forma repetida podrá ser motivo de baja del usuario.

También informar a las personas que estén actualmente inscritas en **listas de espera**, que éstas finalizan con el curso, es decir, que no se prorrogan en los años, poniendo los contadores a cero al comienzo de cada curso.

Los usuarios exentos de pago serán dados de baja automáticamente en las actividades en las que exista lista de espera cuando falten injustificadamente seis días sucesivos a la clase.

La concejalía podrá utilizar las fotografías y/o vídeos realizados en las actividades y eventos que organice con fines publicitarios e informativos.

Las licencias federativas para competir en todos los deportes correrán a cargo del alumno. Se abonarán con la primera cuota de la actividad o cuando lo indique la concejalía de deportes. El traslado de los jugadores al lugar de celebración de los partidos correrá al cargo de padres / madres o tutores de los alumnos de todas las categorías.

Para un buen funcionamiento de las actividades **la duración de las clases serán de 50 min.** salvo excepciones que se especificarán en el díptico de actividades.

Los descuentos debidos a la condición de empadronado en Miraflores de la Sierra, poseer grado de discapacidad superior al 33 % y/o ser miembro de familia numerosa solo serán aplicables si se tiene **carnet de usuario (C.U.) en vigor y deberán acreditarse documentalmente**, autorizando a la Concejalía de Deportes a verificar el empadronamiento en caso de no aportar certificado acreditativo.

Las **listas de espera** finalizan con el curso, es decir, no se prorrogan en los años, poniendo los contadores a cero al comienzo de cada curso.

▪ DESCUENTOS EN LAS ACTIVIDADES:

No se aplicará el descuento por segunda actividad en las actividades de adultos.

Menores de 16 años 25% de descuento en las actividades de menor cuantía cuando deseen practicar dos o más actividades. (no aplicable a la inscripción en más de un grupo del mismo deporte.)

Mayores de 65 años Empadronados en Miraflores de la Sierra: Acceso gratuito a la piscina municipal, al gimnasio de musculación y a uno de los grupos de las actividades organizadas para dicho colectivo.

Mayores de 65 años No Empadronados en Miraflores de la Sierra: Acceso gratuito a la piscina municipal, 50% de descuento en el gimnasio de musculación y 50% de descuento en uno de los grupos de las actividades organizadas para dicho colectivo.

Familias numerosas 10% de descuento.

Descuento Familiar: 10% al tercer miembro de la familia, 15% al cuarto y 50% al quinto y sucesivos.

Discapacitados $\geq 66\%$: Acceso gratuito a la piscina municipal, al gimnasio de musculación y 50% de descuento en el resto de las actividades.

Discapacitados 33 al 65%: 50% de descuento en el gimnasio de musculación y la piscina municipal, y 25% de descuento en el resto de las actividades.

TODOS ESTOS DESCUENTOS SERÁN INCOMPATIBLES ENTRE SI Y NO SERÁN APLICABLES NI A FRACCIONES DE LA CUOTAS NI A LOS SUPLEMENTOS NI A LOS PACKS.

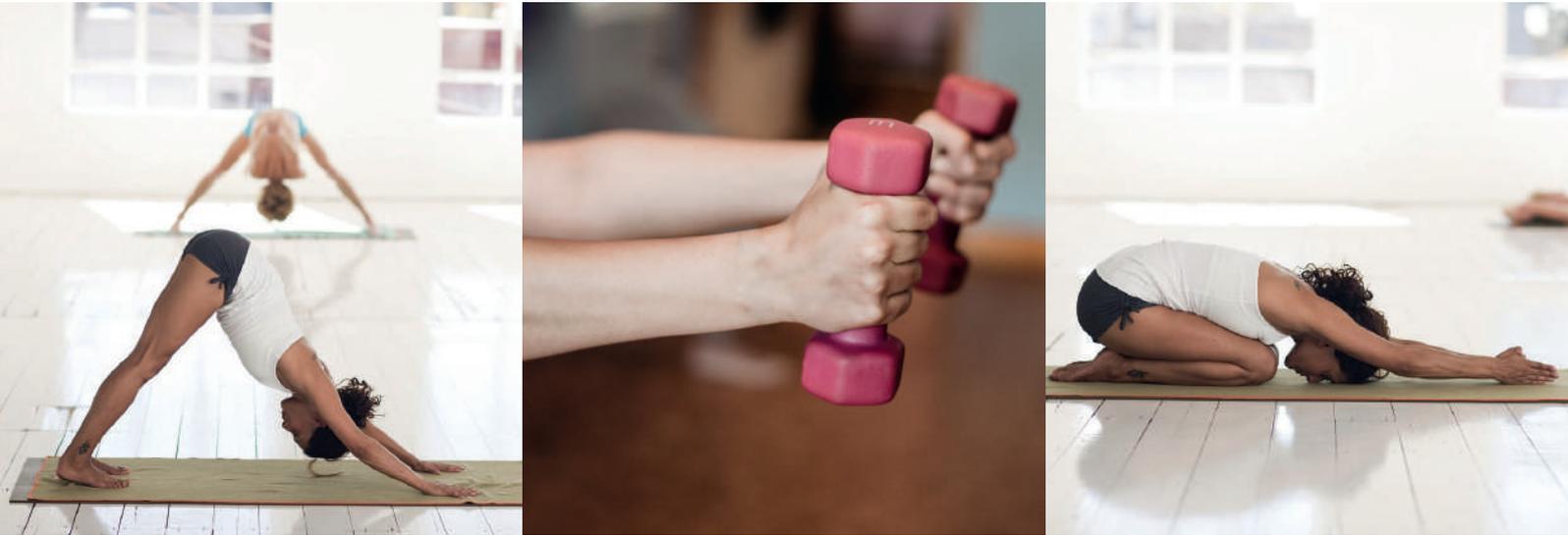
* Será necesario acreditar la condición de empadronado, familia numerosa y/o grado de discapacidad para su aplicación.



PACKS MULTIACTIVIDAD

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA ADULTOS (mayores de 16 años).
Acceso ilimitado.

PACK BIENESTAR	Pilates Yoga Taichi Escuela de Espalda Escuela Antiestres Gimnasia Correctiva Hipopresivos Core´ Entrenamiento Funcional	EMP. 45€/ mes
		NO EMP. 56.25€/mes
PACK CARDIO	Fullbody Total Training Zumba Cicloindoor Entrenamiento Funcional Core´ Cross Training	EMP. 45€/ mes
		NO EMP. 56.25€/mes
PACK TOTAL	Total Training Zumba Cicloindoor Fullbody Entrenamiento Funcional Pilates Yoga Taichi Escuela de Espalda Escuela Antiestres Gimnasia Correctiva Hipopresivos Cross Training Core´	EMP. 60€/ mes
		NO EMP. 75€/mes
Sala de musculación: De Lunes a Viernes de 8.00 a 21.50 horas // Sábados de 10.00 a 14.00 horas.		



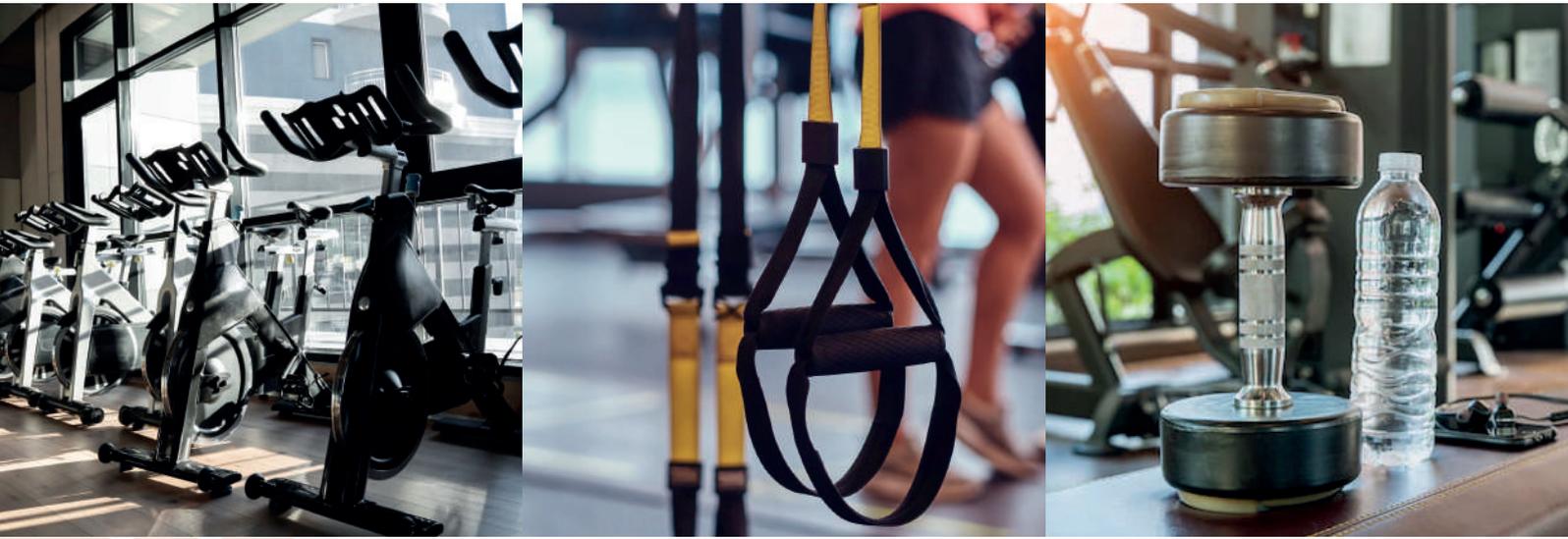
PACK BIENESTAR

Acceso a la sala de musculación

PILATES
YOGA
TAICHI
ESCUELA DE ESPALDA
ESCUELA ANTIESTRES
GIMNASIA CORRECTIVA
HIPOPRESIVOS
CORE
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

EMP. 45€/ mes

NO EMP. 56.25€/mes



PACK CARDIO

Acceso a la sala de musculación

TOTAL TRAINING
ZUMBA
CICLOINDOOR
FULLBODY
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
CORE´
CROSS TRAINNING

EMP. 45€/ mes

NO EMP. 56,25€/mes



PACK TOTAL

Acceso a la sala de musculación

TOTAL TRAINING
ZUMBA
CICLOINDOOR
FULLBODY
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
PILATES
YOGA
TAICHI
ESCUELA DE ESPALDA
ESCUELA ANTIESTRES
GIMNASIA CORRECTIVA
HIPOPRESIVOS
CROSS TRAINING
CORE

EMP. 60€/ mes

NO EMP. 75€/mes



NORMATIVA PACKS

Acceso ilimitado a la sala de musculación

ACCESO ILIMITADO a la **SALA DE MUSCULACIÓN** y...

- En los Packs **CARDIO**, **BIENESTAR** y **TOTAL**: Acceso ilimitado a todas las actividades y grupos comprendidos en los mismos.

Disponibles para **MAYORES** de **16 años**.

El acceso a las actividades será posible siempre que haya plazas disponibles en los grupos.





ACTIVIDADES INFANTILES

De 3 a 16 años (en función de la actividad)

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

1. Psicomotricidad.....	12
2. Gimnasia Rítmica.....	13
3. Judo.....	14
4. Taekwondo.....	15
5. Boxeo.....	16
6. Fullcontact.....	17
7. Patinaje.....	18
8. Fútbol.....	19
• Masculino	
• Femenino	
9. Pádel.....	21
10. Tenis.....	22
11. Tiro con Arco.....	23
12. Zumba (Baile Quemacalorías).....	24
13. Escalada.....	25
14. Juegos Deportivos de Iniciación al Atletismo.....	26
15. Parkour Indoor.....	27
16. Baloncesto.....	28





1. PSICOMOTRICIDAD

Estimular la psicomotricidad en los niños a edades tempranas resulta muy beneficioso para su desarrollo físico y psicológico. De hecho, se ha demostrado que los niños que han recibido una estimulación temprana suelen alcanzar más rápido algunas destrezas y habilidades musculares, a la vez que desarrollan más rápido su pensamiento crítico, tienen una memoria mejor y logran mantenerse concentrados durante más tiempo.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	3-4-5 años	L-X	17.00 - 17.50	Pabellón Sala Gris	EMP. 10€ NO EMP. 12,50€



2. GIMNASIA RÍTMICA

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. Se practica ejercicio físico que sirve para desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo y especialmente se trabaja la expresividad corporal y se practica con acompañamiento musical.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1 Escuela	4 a 7 años aprox.	M-J	17.00 - 18.00	Pabellón Pista Multiusos	EMP. 10€ NO EMP. 12,50€
G2 Escuela	8 a 12 años aprox.	M-J	18.00 - 19.00	Pabellón Pista Multiusos	EMP. 10€ NO EMP. 12,50€
G3 Avanzado	Prueba de Nivel	M-J	18.30 - 20.00	Pabellón Pista Multiusos	EMP. 15€ NO EMP. 18,75€



3. JUDO

El judo es un arte marcial y deporte de combate. El judo como deporte permite una educación física integral, potenciando por medio del conocimiento de este las posibilidades psicomotrices, tales como la ubicación espacial, la perspectiva, el ambidextrismo, la lateralidad, la coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, y acciones como lanzar, tirar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, entretoras.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	4 a 8 años aprox.	L-X	18.30 - 19.30	Tatami	EMP. 13€ NO EMP. 16,25€
G2	8 a 12 años aprox.	L-X	19.30 - 20.30	Tatami	EMP. 13€ NO EMP. 16,25€
G3	≥ 13 años y Adultos	L-X	20.30 - 21.45	Tatami	EMP. 14.60€ NO EMP. 18,30€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes



4. TAEKWONDO

El taekwondo es un arte marcial y deporte de combate. Las técnicas del taekwondo son variadas, dotadas de destreza y contundencia. Los diversos ejercicios que comprende esta práctica despiertan en **el niño** el compañerismo, la solidaridad y la autodisciplina. También se fomentan valores como la **humildad**, el **respeto** y la **lealtad**. El niño aprende a dominar su cuerpo y luego su entorno, lo cual sirve para aumentar su **autoestima**. En el aspecto físico los beneficios de este deporte, son la **resistencia** y **fuerza muscular**, aumentar la **flexibilidad** y lograr una mayor **coordinación**.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	4 a 6 años aprox.	M-J	17.45 - 18.30	Tatami	EMP. 13€ NO EMP. 16,25€
G2	7 a 10 años aprox.	M-J	18.30 - 19.30	Tatami	EMP. 13€ NO EMP. 16,25€
G3	11 a 13 años y Adultos	M-J	19.30 - 20.30	Tatami	EMP. 13€ NO EMP. 16,25€
G4	≥ 14 años	M-J	20.30 - 21:30	Tatami	EMP. 13€ NO EMP. 16,25€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes



5. BOXEO

El boxeo es un tipo de deporte de contacto físico. Los beneficios de este deporte para nuestro organismo son innumerables. Fortalece el cuerpo, mejora la salud cardiovascular, ayuda a perder peso, libera tensiones, baja el estrés y ayuda a sentirse más seguro y confiado. Los resultados tan contundentes de este deporte tienen que ver con que demanda esfuerzo y determinación y propone un entrenamiento por intervalos, que es muy eficiente. De a poco, se va aumentando el grado de intensidad de acuerdo a los objetivos de cada persona. En general, el entrenamiento incluye una combinación de ejercicios muy amplia, que van desde saltar la comba y hacer abdominales hasta pegarle a las manoplas acolchadas y al saco de arena.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Mayores de 14 años	L-X	19.00 - 20.20	Sala Gris	EMP. 19,50€ NO EMP. 24,40€
G2	Mayores de 14 años	Sábados	10.30 - 12.00	Sala Gris	EMP. 9,75€ NO EMP. 12,20€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes



6. FULLCONTACT

El fullcontact, es un deporte de contacto en el que se utilizan técnicas de diferentes modalidades deportivas. La práctica del fullcontact incluye el uso de técnicas de brazos (puñetazos), y de piernas (patadas y barridos), defensas (bloqueos y esquives), estrategia (desplazamiento y fintas) Las clases de fullcontact son muy completas, ya que no sólo se realiza en ellas un trabajo aeróbico de gran intensidad, sino también, se tonifican músculos, se ejercita la agilidad y velocidad, y se desarrolla la resistencia y la potencia.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Mayores de 14 años	L-X	20.30 - 21.50	Sala Gris	EMP. 19,50€ NO EMP. 24,40€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes



7. PATINAJE

El patinaje sobre ruedas es una disciplina deportiva de deslizamiento en la que los participantes hacen acrobacias, piruetas y otros ejercicios técnicos utilizando patines sobre ruedas. Requiere una buena preparación física y una gran capacidad de concentración. Las figuras que se realizan pueden ser simples o combinadas. El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños como por adultos.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Iniciación	A partir de los 4 años según el nivel	Sábados	10.00 - 11.30	Pista Exterior	EMP. 15€ NO EMP. 18,75€
Avanzado A	4 a 8 años aprox.	Sábados	11.30 - 13.00	Pista Exterior	EMP. 15€ NO EMP. 18,75€
Patinaje en Familia NOVEDAD	A partir de los 4 años y Adultos	Sábados	13.00 - 14.00	Pista Exterior	EMP. 10€ NO EMP. 12,50€
Avanzado B	Mayores de 9 años aprox.	Domingos	10.30 - 12.00	Pista Exterior	EMP. 15€ NO EMP. 18,75€
Competición	Prueba de nivel	Domingos	12.00 - 14.00	Pista Exterior	EMP. 20€ NO EMP. 25€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes





8. FÚTBOL

El fútbol es un deporte colectivo, agrupados en dos equipos, que se enfrentan con el objetivo de meter un balón en la portería del equipo contrario y anotar un gol. Mejora del Sistema cardiovascular: Por todo lo que se corre en el **fútbol** es uno de los ejercicios más favorables para el corazón, ya que mejora la función cardíaca, Fortalece estructura ósea, Fortalece los músculos y estimula la coordinación motora: los niños controlan mejor su cuerpo y ganan en equilibrio, fuerza y buena postura. **Deportes como el fútbol ayudan a socializar**, pues compartest tiempo, esfuerzo, derrotas y victorias con personas con un mismo interés y la misma edad.

Tenemos dos categorías: Masculina y Femenina.



CATEGORÍAS DE FÚTBOL MASCULINAS

Categoría	Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Debutantes + Escuela	Sin competición	2018-2019	L-X	17.00 - 18.00	Pabellón PistaMultiusos	EMP. 10€ NO EMP. 12,50€
Prebenjamín	Competición	2016-2017	L-X	17.00 - 18.00	Campo de Fútbol	EMP. 10€ NO EMP. 12,50€
Benjamín A-B	Competición	2014-2015	L-X	18.00 - 19.15	Campo de Fútbol	EMP. 12,50€ NO EMP. 15,60€
Alevín A-B	Competición	2012-2013	M-J	17.30 - 18.45	Campo de Fútbol	EMP. 12,50€ NO EMP. 15,60€
Infantil	Competición	2010-2011	L-X	19.00 - 20.30	Campo de Fútbol	EMP. 15€ NO EMP. 18,75€
Cadete	Competición	2008-2009	M-J	18.45-20.15	Campo de Fútbol	EMP. 15€ NO EMP. 18,75€
Tecnificación Masc./Fem.	Sin competición	Consultar	V	18.00 - 19.00	Campo de Fútbol	----
Porter@s	Sin competición	Consultar	V	17.00 - 19.00	Campo de Fútbol	----

CATEGORÍAS DE FÚTBOL FEMENINAS

Categoría	Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Debutantes + Escuela	Sin competición	Menores 2014	L-X	17.00 - 18.00	Pabellón PistaMultiusos	EMP. 10€ NO EMP. 12,50€
Femenino Benjamín	Sin competición	2014-2015	V	17.00 - 18.15	Campo de Fútbol	EMP. 6,25€ NO EMP. 7,80€
Femenino Alevín	Competición	2012-2013	L-X	18.00 - 19.15	Campo de Fútbol	EMP. 12,50€ NO EMP. 15,60€
Femenino Infantil	Competición	2010-2011	M-J	17.30 - 18.45	Campo de Fútbol	EMP. 15€ NO EMP. 18,75€
Femenino Cadete	Competición	2008-2009	L-X	19.00 - 20.30	Campo de Fútbol	EMP. 15€ NO EMP. 18,75€
Femenino Juvenil	Competición	2005 2006 2007	M-J	18.45 - 20.15	Campo de Fútbol	EMP. 15€ NO EMP. 18,75€
Tecnificación Masc./Fem.	Sin competición	Consultar	V	18.00 - 19.00	Campo de Fútbol	----
Porter@s	Sin competición	Consultar	V	17.00 - 19.00	Campo de Fútbol	----





9. PÁDEL

El objetivo es desarrollar la psicomotricidad, la coordinación brazo-pala y el control de la pelota. Desarrolla la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, perfeccionando y mecanizando la técnica de los golpes básicos, especiales y los desplazamientos dentro de la pista. También hay un trabajo de las jugadas del partido mostrando el patrón de juego, para tener un dominio de los golpes de ataques y defensa.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	L-X 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 26€ NO EMP. 32,50€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	M-J 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 26€ NO EMP. 32,50€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	V 1.5h semanales / 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 19,50€ NO EMP. 24,40€ EMP. 13€ NO EMP. 16,25€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	S 1.5h semanales / 1h semanal	Mañana	Pistas Exteriores	EMP. 19,50€ NO EMP. 24,40€ EMP. 13€ NO EMP. 16,25€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	D 1.5h semanales / 1h semanal	Mañana	Pistas Exteriores	EMP. 19,50€ NO EMP. 24,40€ EMP. 13€ NO EMP. 16,25€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes

*será necesario un número mínimo de participantes para la cración de cada grupo





10. TENIS

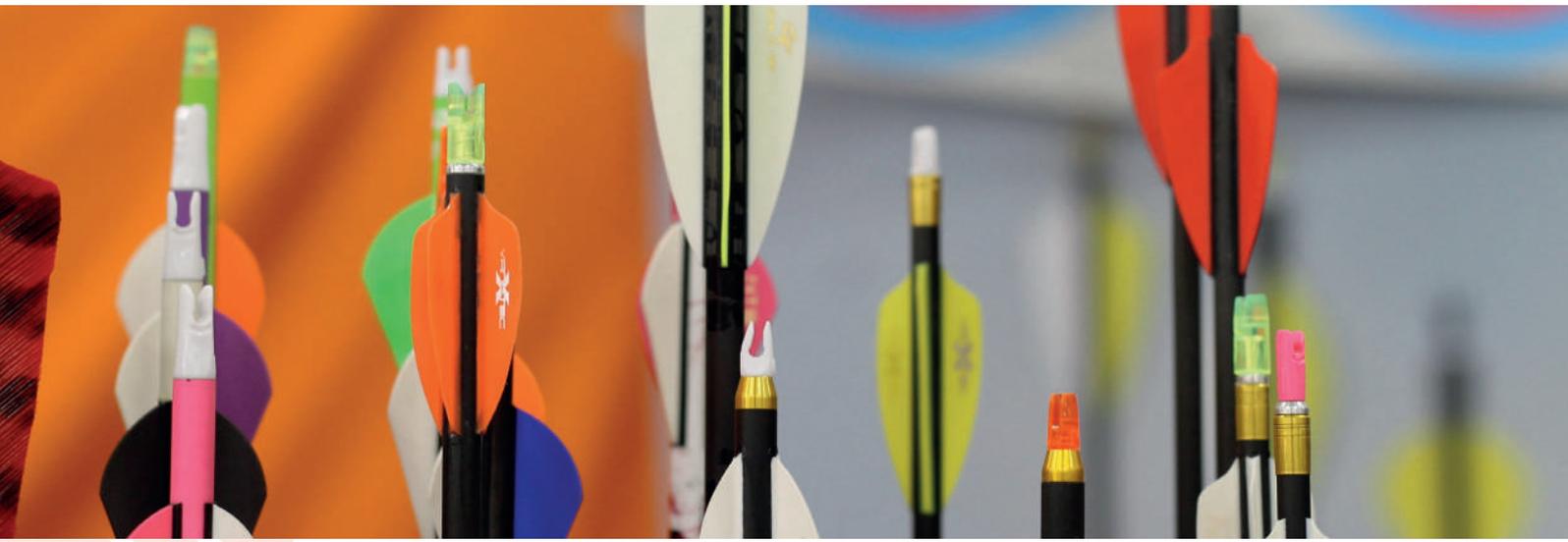
El objetivo es desarrollar la psicomotricidad, la coordinación brazo-pala y el control de la pelota. Desarrolla la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, perfeccionando y mecanizando la técnica de los golpes básicos, especiales y los desplazamientos dentro de la pista. También hay un trabajo de las jugadas del partido mostrando el patrón de juego, para tener un dominio de los golpes de ataques y defensa.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Según Nivel	Gupos por edad	L-X 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 22€ NO EMP. 27,50€
Según Nivel	Gupos por edad	M-J 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 22€ NO EMP. 27,50€
Según Nivel	Gupos por edad	V 1.5h semanales / 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 16,50€ NO EMP. 20,60€ EMP. 11€ NO EMP. 13,75€
Según Nivel	Gupos por edad	S 1.5h semanales / 1h semanal	Mañana	Pistas Exteriores	EMP. 16,50€ NO EMP. 20,60€ EMP. 11€ NO EMP. 13,75€
Según Nivel	Gupos por edad	D 1.5h semanales / 1h semanal	Mañana	Pistas Exteriores	EMP. 16,50€ NO EMP. 20,60€ EMP. 11€ NO EMP. 13,75€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes

*será necesario un número mínimo de participantes para la creación de cada grupo





11. TIRO CON ARCO

El tiro con arco es una actividad de lo más saludable que tonifica los músculos del cuerpo, desarrolla la coordinación, la puntería, la fuerza, los reflejos, la concentración y la capacidad visual. El objetivo de la actividad es que el alumno conozca, asimile y ejecute correctamente todos los aspectos que componen la técnica básica del tiro con arco, ya sean materiales, físicos o mentales.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	A partir de 2015 y Adultos	Viernes	18.00 - 19.00	Pabellón Pistas Multiusos	EMP. 10€ NO EMP. 12,50€
G2	A partir de 2015 y Adultos	Viernes	19.00 - 20.00	Pabellón Pistas Multiusos	EMP. 10€ NO EMP. 12,50€



12. ZUMBA (Baile quemacalorías)

Zumba es una disciplina de baile muy divertida, utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba.

Ayuda a los niños a desarrollar un estilo de vida saludable, manteniendo la forma física y prevenir la obesidad, trabajar la flexibilidad, la memoria, la creatividad, la coordinación y el trabajo en equipo. Es una actividad apta para chicos y chicas de todas las edades.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	8 a 13 años	M-J	19.00 - 19.50	Sala Gris	EMP. 20€ NO EMP. 25€
G2	Mayores de 14 años	M-J	20.00 - 20.50	Sala Gris	EMP. 20€ NO EMP. 25€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes



13. ESCALADA

La escalada consiste en ascender una pared completamente vertical, haciendo uso de la fuerza, la motricidad y la concentración. El nivel de dificultad de las paredes de escalar diseñadas para niños va a ser gradual. La práctica de la escalada para niños permite desarrollar mayor coordinación psicomotriz entre sus ojos, brazos y piernas. También los niños que practican escalada mejoran su lateralidad y tienen mejor conocimiento de su cuerpo. Además este deporte mejora su agilidad y equilibrio. Desde un punto de vista físico, la escalada es un deporte muy completo, porque se trabaja el tren superior e inferior, sin que haya un impacto directo sobre las articulaciones.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	De 5 a 8 años	M-J	17.00 - 18.00	Pabellón Rocódromo	EMP. 20€ NO EMP. 25€
G2	De 9 a 13 años	M-J	18.00 - 19.00	Pabellón Rocódromo	EMP. 20€ NO EMP. 25€
G3	Mayores de 14 años	M-J	19.00 - 20.00	Pabellón Rocódromo	EMP. 20€ NO EMP. 25€

Acceso libre Iluminado al Rocódromo

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Infantil menores de 16 años	De lunes a sábados	Consultar en la Web/Oficina	Pabellón Rocódromo	EMP. 1,25€ (día) 15€ (mes)
				NO EMP. 2€ (día) 25€ (mes)





14. JUEGOS DEPORTIVOS DE INICIACIÓN AL ATLETISMO

Son una serie de juegos que van encaminados a la mejora de las cualidades físicas básicas del **atleta**. La Formación Deportiva, es un proceso de larga duración en el cual intervienen numerosos factores, los cuales garantizan el éxito en el deporte practicado de cara al futuro. La **iniciación** en el **Atletismo** debe realizarse con énfasis en el desarrollo de una preparación multilateral y armónica, aprovechando las huellas creadas por la Educación Física Escolar.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	5-6-7 años	L-X	18.00 - 19.00	Pabellón Pistas Multiusos	EMP. 20€ NO EMP. 25€
G2	8-9-10 años	M-J	18.00 - 19.00	Pabellón Pistas Multiusos	EMP. 20€ NO EMP. 25€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes



15. PARKOUR INDOOR

El Parkour consiste en ir de un lugar a otro superando las dificultades del trazado para encontrar la manera más rápida y fluida de hacerlo.

Es una disciplina no competitiva basada en un entrenamiento que implica moverse libremente y de forma ágil a través de cualquier terreno utilizando solo las habilidades del cuerpo, principalmente a través del salto, la carrera y la escalada.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1 NOVEDAD	8 - 12 años	Viernes	17.00 - 18.30	Pabellón Pistas Multiusos	EMP. 15€ NO EMP. 18,75€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes



16. BALONCESTO

El baloncesto, también conocido como básquetbol, o simplemente básquet, es un deporte de equipo, jugado entre dos conjuntos de cinco jugadores cada uno durante cuatro períodos o cuartos de diez minutos cada uno. El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo un balón por la canasta. El contacto con las manos junto a la pelota debe de ser continua y de forma consecutiva. Los jugadores no pueden trasladarse de un lado a otro sujetando la pelota, sino botándola contra el suelo.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1 NOVEDAD	6 a 9 años	L - X	18.00 - 18.50	Pabellón Pistas Multiusos	EMP. 10€ NO EMP. 12.50€
G2 NOVEDAD	10 a 13 años	L - X	19.00 - 19.50	Pabellón Pistas Multiusos	EMP. 10€ NO EMP. 12.50€

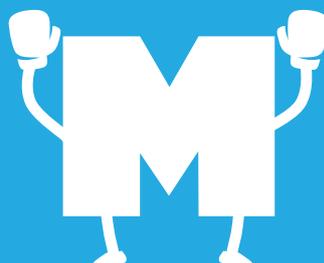


ACTIVIDADES ADULTOS

Acceso a partir de 14 años

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

1. Escuela Espalda.....	30
2. Yoga.....	31
3. Pilates.....	32
4. Taichi.....	33
5. Escuela Antiestrés.....	34
6. Gimnasia Correctiva.....	35
7. Cicloindoor.....	36
8. Total Training.....	37
9. Entrenamiento Funcional.....	38
10. Fullbody.....	39
11. Zumba (Baile Quemacalorías).....	40
12. Core'.....	41
13. Cross Training.....	42
14. Hipopresivos o Hipopresivos + Yoga.....	43
15. Patinaje.....	44
16. Fútbol.....	45
17. Judo.....	46
18. Taekwondo.....	47
19. Fullcontact.....	48
20. Boxeo.....	49
21. Pádel.....	50
22. Tenis.....	51
23. Tiro con arco.....	52
24. Escalada.....	53
25. Senderismo.....	54





1. ESCUELA DE ESPALDA

En este taller se enseñan habilidades, dirigidas a proteger la espalda. Dirigido a personas con o sin patología. Se realizan distintos ejercicios de fortalecimiento, recolocación y flexibilización de la columna, involucrando también, al resto del cuerpo. Todo a través de clases dinámicas, dónde se pretende conseguir una correcta higiene postural en el día a día, de las personas que acuden.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Adultos	M-J	18.00 - 18.50	Sala Bienestar	EMP.17,40€ NO EMP. 21,70€



2. YOGA

Es una práctica que conecta cuerpo, respiración y relajación. Se utilizan posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación, para mejorar la salud en general y entre otros beneficios están: reducir la presión arterial y frecuencia cardíaca, relajación, reducción del estrés, concentración...etc.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Adultos	L-X	11.15 - 12.35	Sala Bienestar	EMP. 26€ NO EMP. 32,50€
G2	Adultos	M-J	19.30 - 20.50	Sala Bienestar	EMP. 26€ NO EMP. 32,50€
G3	Adultos	X	20.30 - 21.50	Sala Bienestar	EMP. 13€ NO EMP. 16,25€
G4	Adultos	V	20.30 - 21.50	Sala Bienestar	EMP. 13€ NO EMP. 16,25€
G5	Adultos	X-V	19.30 - 20.20	Sala Bienestar	EMP. 17,40€ NO EMP. 21,70€



3. PILATES

Es un sistema de entrenamiento físico y mental, en el que se mezclan conocimientos como la gimnasia, traumatología y yoga entre otros, que une el dinamismo y la fuerza muscular, con el control mental, respiración y relajación.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Adultos	L-X	09.15 - 10.05	Sala Bienestar	EMP.17,40€ NO EMP. 21,70€
G2	Adultos	M-J	21.00 - 21.50	Sala Bienestar	EMP.17,40€ NO EMP. 21,70€
G3	Adultos	X-V	18.00 - 18.50	Sala Bienestar	EMP.17,40€ NO EMP. 21,70€



4. TAICHI

El Tai Chi es una milenaria disciplina china, un sistema que combina ejercicios corporales respiratorios y mentales; se ejecuta de manera suave y lenta, lo que permite el desarrollo de la relajación, la concentración mental, la coordinación y una respiración consciente y profunda; sus beneficios son accesibles a todas las personas de cualquier edad y capacidad física. Estos ejercicios están basados en los conceptos holísticos de salud de la medicina tradicional china e inducen la circulación de la energía vital a través de los canales de energía distribuidos por todo el cuerpo, actuando como una forma de auto masaje de gran efectividad en los órganos internos, el sistema muscular y la estructura ósea.

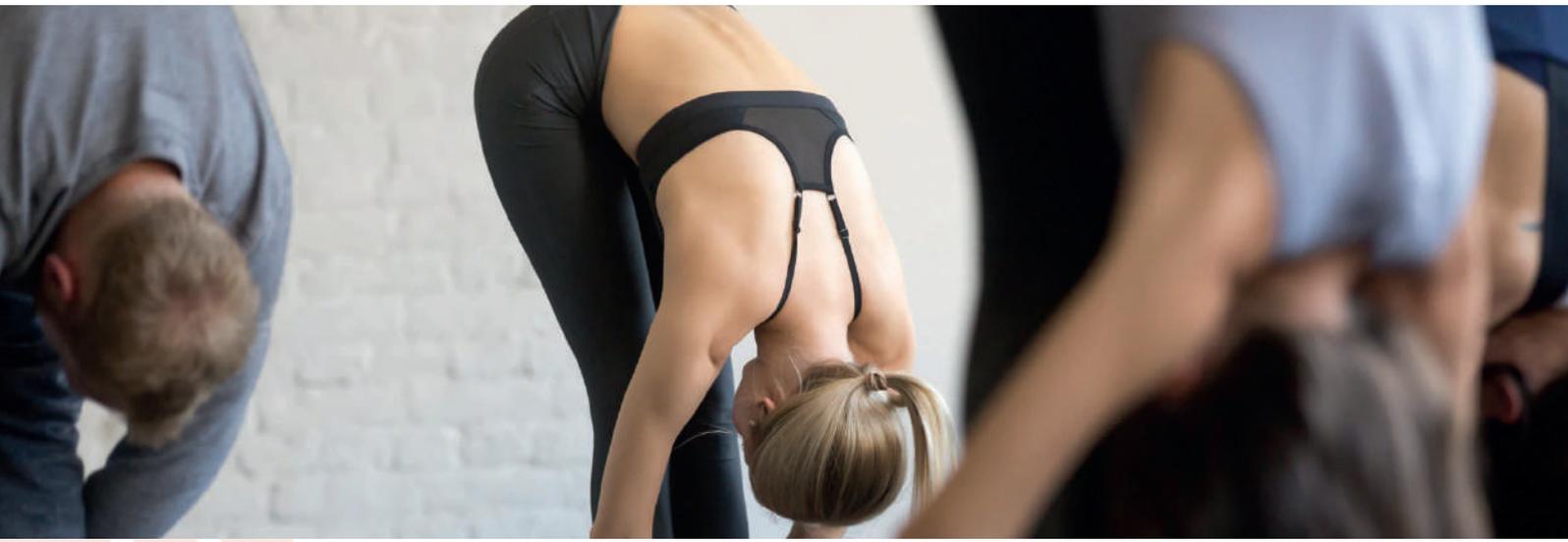
Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Adultos	Lunes	18.30 - 19.50	Sala Bienestar	EMP. 14,20€ NO EMP. 17,80€
G2	Adultos	Lunes	20.00 - 21.20	Sala Bienestar	EMP. 14,20€ NO EMP. 17,80€



5. ESCUELA ANTIESTRES

Engloba diversas disciplinas y técnicas corporales de movimiento, respiración y relajación, orientadas todas ellas a reducir el estrés y la ansiedad, desde el aspecto más físico: movilizar tu cuerpo, liberar tensiones y enseñar a acallar la mente.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Adultos	X - V	17.00 - 17.50	Sala Bienestar	EMP. 17,40€ NO EMP. 21,70€



6. GIMNASIA CORRECTIVA

Esta actividad está dirigida a personas, que o bien por una enfermedad, traumatismo, trabajo, se ve en la necesidad de alguna manera mejorar su salud postural. Trataremos de trabajar la flexibilidad, la fuerza muscular, la libertad articular, pero siempre teniendo en cuenta las limitaciones funcionales de cada persona. Para ello utilizaremos distintas influencias de técnicas y métodos como por ejemplo Pilates, Streching, Educación postural, etc...

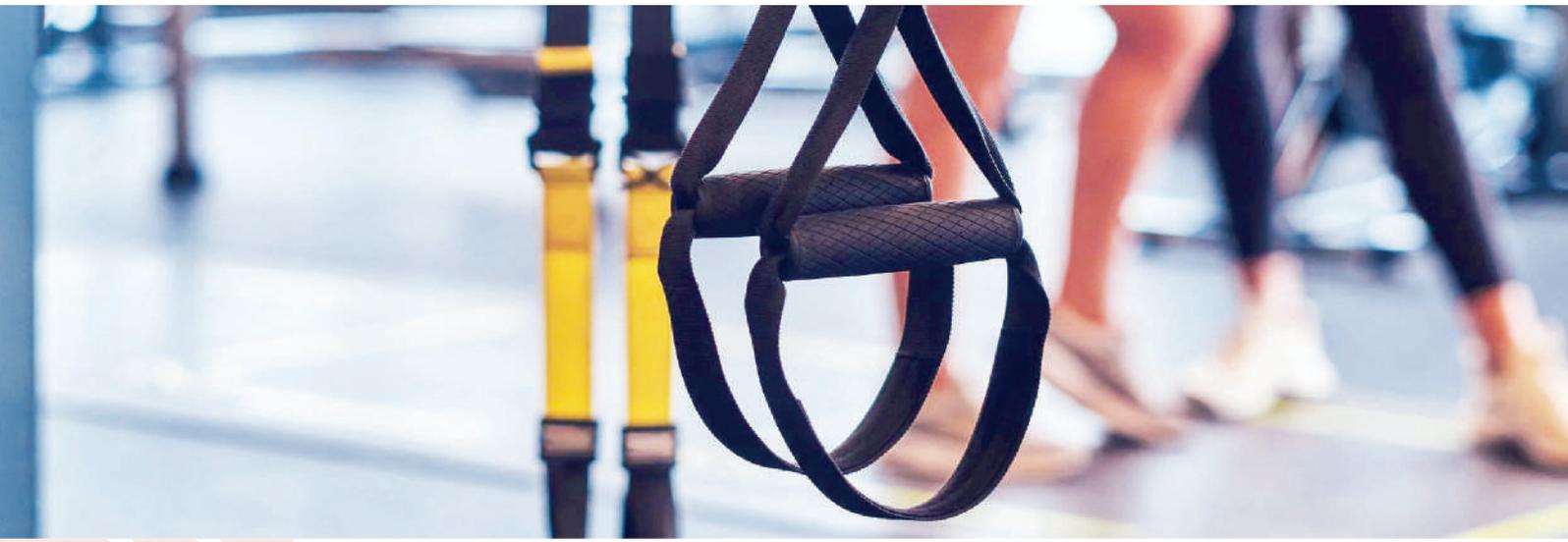
Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Adultos	Lunes	18.00 - 18.50	Sala Naranja	EMP. 8,70€ NO EMP. 10,80€



7. CICLOINDOOR

Actividad física colectiva, realizada sobre una bicicleta estática al ritmo de la música, en la que se efectúa un trabajo predominantemente cardiovascular de alta intensidad con intervención muy elevada de los grandes grupos musculares del tren inferior. La clase va guiada por un instructor que es el responsable de conducir la sesión hacia los objetivos previamente establecidos.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Adultos	L-X	09.15 - 10.05	Sala Ciclo	EMP. 24€ NO EMP. 30€
G2	Adultos	L-X	20.00 - 20.45	Sala Ciclo	EMP. 24€ NO EMP. 30€
G3	Adultos	L-X	21.00 - 21.45	Sala Ciclo	EMP. 24€ NO EMP. 30€
G4	Adultos	M-J	19.00 - 19.45	Sala Ciclo	EMP. 24€ NO EMP. 30€
G5	Adultos	V	09.15 - 10.05	Sala Ciclo	EMP. 12€ NO EMP. 15€
G6	Adultos	V	19.00 - 19.50	Sala Ciclo	EMP. 12€ NO EMP. 15€



8. TOTAL TRAINING

Este tipo de rutinas se basan en el trabajo de fuerza y aeróbico de todo el cuerpo. Es decir, implica un trabajo de pecho, espalda, brazos, hombros y piernas. Para conseguir esto se trata de poder priorizar en nuestro entrenamiento los ejercicios multiarticulares (Ejercicios que involucran varias articulaciones), por encima de los monoarticulares o aislados. Este entrenamiento es especialmente recomendable para una ganancia de masa muscular, ya que su organización nos permitirá entrenar todos los grupos musculares varias veces a la semana, dejando un día de descanso entre ellos.

Esto nos permitirá recuperarnos de forma rápida entre sesiones, pudiendo así realizar entrenamientos realmente intensos. No obstante su organización se puede modificar en torno a nuestras características.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Adultos	M-J	09.15 - 10.05	Sala Gris	EMP. 19€ NO EMP. 23,75€
G2	Adultos	L-X	18.00 - 18.50	Sala Gris	EMP. 19€ NO EMP. 23,75€
G3	Adultos	M-J	18.00 - 18.50	Sala Gris	EMP. 19€ NO EMP. 23,75€
G4	Adultos	L-X	19.00 - 19.50	Pista	EMP. 19€ NO EMP. 23,75€
G5	Adultos	M-J	21.00 - 21.50	Sala Gris	EMP. 19€ NO EMP. 23,75€



9. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Este tipo de rutinas se basan en el trabajo de fuerza y aeróbico de todo el cuerpo. Es decir, implica un trabajo de pecho, espalda, brazos, hombros y piernas. Para conseguir esto se trata de poder priorizar en nuestro entrenamiento los ejercicios multiarticulares (Ejercicios que involucran varias articulaciones), por encima de los monoarticulares o aislados. Este entrenamiento es especialmente recomendable para una ganancia de masa muscular, ya que su organización nos permitirá entrenar todos los grupos musculares varias veces a la semana, dejando un día de descanso entre ellos.

Esto nos permitirá recuperarnos de forma rápida entre sesiones, pudiendo así realizar entrenamientos realmente intensos. No obstante su organización se puede modificar en torno a nuestras características.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Adultos	L-X	20.00 - 20.50	Sala Naranja	EMP. 19€ NO EMP. 23,75€
G2	Adultos	M-J	19.00 - 19.50	Sala Naranja	EMP. 19€ NO EMP. 23,75€



10. FULLBODY

(Clases 1 h 30 min.)

Es una rutina en la que se trabaja todo el cuerpo en una misma sesión. Este entrenamiento se caracteriza por su carácter funcional ya que permite trabajar todas las partes del cuerpo para su tonificación, aumento de la fuerza muscular, así como la mejora postural.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Adultos	Viernes	09.15 - 10.35	Sala Gris	EMP. 14,25€ NO EMP. 17,90€
G2	Adultos	Viernes	19.00 - 20.20	Sala Gris	EMP. 14,25€ NO EMP. 17,90€



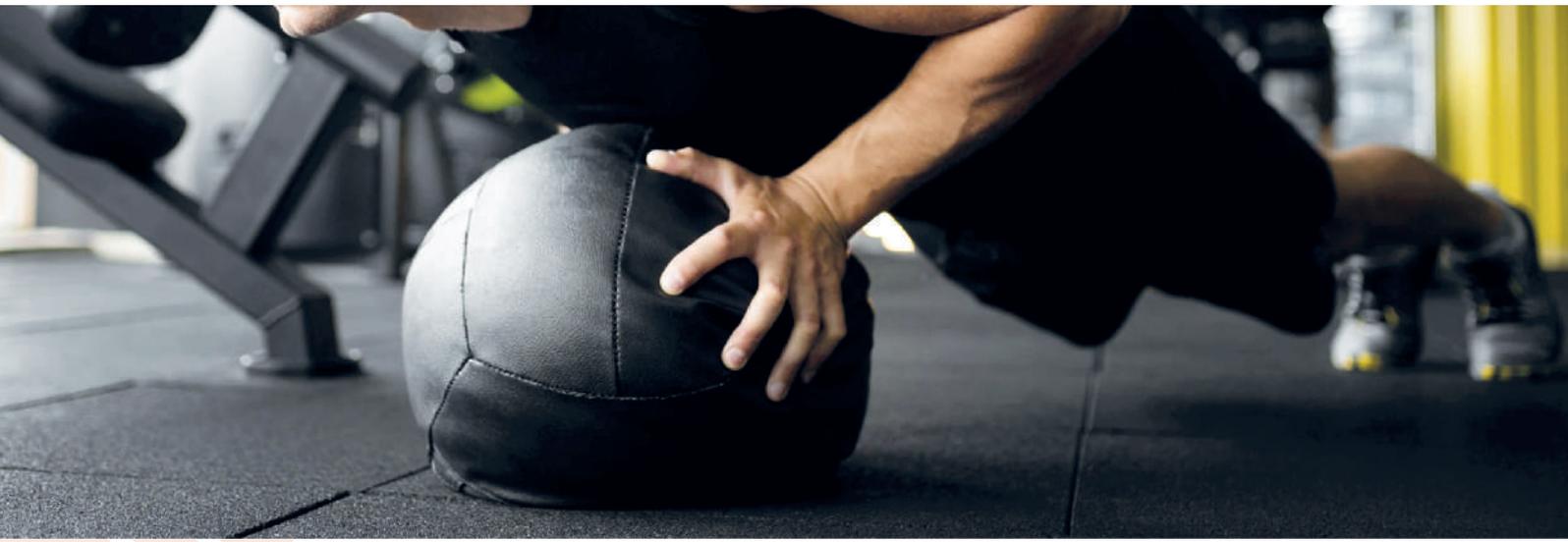
11. ZUMBA

(Baile quemacalorías)

Zumba es una disciplina de baile muy divertida, utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba.

Ayuda a desarrollar un estilo de vida saludable, manteniendo la forma física y prevenir la obesidad, trabajar la flexibilidad, la memoria, la creatividad, la coordinación y el trabajo en equipo. Es una actividad apta para todas las edades.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G2	Adultos	M-J	20.00 - 20.50	Sala Gris	EMP. 30€ NO EMP. 37,50€



12. CORE'

Entendemos como "CORE" al área que engloba toda la región abdominal y parte baja de la espalda. Lo componen los oblicuos, recto abdominal, y el transverso abdominal. O lo que es lo mismo, "la Faja" natural de nuestro cuerpo. De ello deriva la necesidad del trabajo a nivel muscular por la importancia que ello tiene para una correcta postura y protección de la columna vertebral y órganos.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Proximamente más información					EMP. 19€ NO EMP. 23,75€

*se permitirá un número máximo de 6 alumnos por clase

Existe la posibilidad de abonar un suplemento cuando estés inscrito en otra actividad.

EMP. 6€

NO EMP. 7,50€



13. CROSS TRAINING

(Entrenamiento en Exterior e Interior)

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Adultos	M-J	18.00 - 18.50	Cubo Sala Naranja	EMP. 24€ NO EMP. 30€
G2	Adultos	M-J	20.00 - 20.50	Cubo Sala Naranja	EMP. 24€ NO EMP. 30€
G3	Adultos	V	18.00 - 18.50	Cubo Sala Naranja	EMP. 12€ NO EMP. 15€



14.1. HIPOPRESIVOS

Desde la Concejalía de deportes lanzamos como nueva actividad Low Pressure Fitness. Es un sistema de entrenamiento que combina la base técnica de los ejercicios hipopresivos, de la reeducación postural y de la metodología más avanzada de ciencias del ejercicio. Aporta un nuevo concepto en la visión del entrenamiento físico y la salud.

Entre sus beneficios se encuentra:

- Tonificar la musculatura abdomino-perineal.
- Aporta mejoras posturales.
- Prevenir todo tipo de hernias.
- Regular y/o mejorar los parámetros respiratorios.
- Prevención y/o reducción de los síntomas de incontinencia.
- Mejora la gestión de la presión intra-abdominal.
- Compensa actividades deportivas donde se realiza actividad de impacto o presión abdominal.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1 NOVEDAD	Adultos	M-J	17.00 - 17.45	Sala Naranja	EMP. 24€ NO EMP. 30€
G2 NOVEDAD	Adultos	Lunes	11.15 - 12.00	Sala Naranja	EMP. 12€ NO EMP. 15€

*se permitirá un número máximo de 10 alumnos por clase

14.2. HIPOPRESIVOS + YOGA

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G3 NOVEDAD	Adultos	Sábado	10.00 - 11.30	Sala Bienestar	EMP. 24€ NO EMP. 30€





15. PATINAJE

El patinaje sobre ruedas es una disciplina deportiva de deslizamiento en la que los participantes hacen acrobacias, piruetas y otros ejercicios técnicos utilizando patines sobre ruedas. Requiere una buena preparación física y una gran capacidad de concentración. Las figuras que se realizan pueden ser simples o combinadas. El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños como por adultos.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Iniciación	A partir de 4 años según el nivel	Sábados	10.00 - 11.30	Pista Exterior	EMP. 22,50€ NO EMP. 28,10€
Avanzado A	4 a 8 años	Sábados	11.30- 13.00	Pista Exterior	EMP. 22,50€ NO EMP. 28,10€
Patinaje en Familia NOVEDAD	A partir de los 4 años y Adultos	Sábados	13.00 - 14.00	Pista Exterior	EMP. 15€ NO EMP. 18,75€
Avanzado B	Mayores de 9 años	Domingos	10.30 - 12.00	Pista Exterior	EMP. 22,50€ NO EMP. 28,10€
Competición	Prueba de nivel	Domingos	12.00 - 14.00	Pista Exterior	EMP. 30€ NO EMP. 37,50€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes



16. FÚTBOL

El **fútbol** es un deporte colectivo, agrupados en dos equipos, que se enfrentan con el objetivo de meter un balón en la portería del equipo contrario y anotar un gol. **Los beneficios de practicar fútbol para la salud son;** Mejora del Sistema cardiovascular: Por todo lo que se corre en el **fútbol es uno de los ejercicios más favorables para el corazón, ya que mejora la función cardíaca, Fortalece** estructura ósea, Fortalece los músculos y estimula la coordinación motora: controlan mejor su cuerpo y ganan en equilibrio, fuerza y buena postura. Como era de esperar, los lazos que se crean en un grupo son especiales. **Deportes como el fútbol ayudan a socializar**, pues compartes tiempo, esfuerzo, derrotas y victorias con personas con un mismo interés y la misma edad.

Categoría	Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Categoría Masculina						
Juvenil A - B	Competición	2005 2006 2007	L-X	20.30 - 22.00	Campo de Fútbol	EMP. 15€ NO EMP. 18,75€
Aficionado	Competición	≥ 2004	M-J	20.30 - 22.00	Campo de Fútbol	EMP. 15€ NO EMP. 18,75€
Categoría Femenina						
Juvenil Femenino	Competición	2005 2006 2007	M-J	18.45- 20.15	Campo de Fútbol	EMP. 15€ NO EMP. 18,75€
Tecnificación Masc. Fem.	Sin competición	Consultar	V	18.00 - 19.00	Campo de Fútbol	Consultar
Porter@s	Sin competición	Consultar	V	17.00 - 19.00	Campo de Fútbol	Consultar



17. JUDO

El judo es un arte marcial y deporte de combate. El judo como deporte permite una educación física integral, potenciando por medio del conocimiento de este las posibilidades psicomotrices, tales como la ubicación espacial, la perspectiva, el ambidextrismo, la lateralidad, la coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, y acciones como lanzar, tirar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, entre otras.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G3	≥ 14 años y Adultos	L-X	20.30 - 21.45	Tatami	EMP. 21,40€ NO EMP. 26,70€
G4	≥ 14 años y Adultos	M-J	09.30 - 10.45	Tatami	EMP. 21,40€ NO EMP. 26,70€



18. TAEKWONDO

El taekwondo es un arte marcial y deporte de combate. Las técnicas del taekwondo son variadas, dotadas de destreza y contundencia. Los diversos ejercicios que comprende esta práctica despiertan el compañerismo, la solidaridad y la autodisciplina. También se fomentan valores como la **humildad**, el **respeto** y la **lealtad**. Se aprende a dominar su cuerpo y luego su entorno, lo cual sirve para aumentar su **autoestima**. En el aspecto físico los beneficios de este deporte, son la **resistencia** y **fuerza muscular**, aumentar la **flexibilidad** y lograr una mayor **coordinación**.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G4	≥ 14 años y Adultos	M-J	20.30 - 21.30	Tatami	EMP. 19€ NO EMP. 23,75€



19. FULLCONTACT

El fullcontact, es un deporte de contacto en el que se utilizan técnicas de diferentes modalidades deportivas. La práctica del fullcontact incluye el uso de técnicas de brazos (puñetazos), y de piernas (patadas y barridos), defensas (bloqueos y esquives), estrategia (desplazamiento y fintas) Las clases de fullcontact son muy completas, ya que no sólo se realiza en ellas un trabajo aeróbico de gran intensidad, sino también, se tonifican músculos, se ejercita la agilidad y velocidad, y se desarrolla la resistencia y la potencia.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Mayores de 14 años	L-X	20.30 - 21.50	Sala Gris	EMP. 28,50€ NO EMP. 35,60€



20. BOXEO

El boxeo es un tipo de deporte de contacto físico. Los beneficios de este deporte para nuestro organismo son innumerables. Fortalece el cuerpo, mejora la salud cardiovascular, ayuda a perder peso, libera tensiones, baja el estrés y ayuda a sentirse más seguro y confiado. Los resultados tan contundentes de este deporte tienen que ver con que demanda esfuerzo y determinación y propone un entrenamiento por intervalos, que es muy eficiente. De a poco, se va aumentando el grado de intensidad de acuerdo a los objetivos de cada persona. En general, el entrenamiento incluye una combinación de ejercicios muy amplia, que van desde saltar la comba y hacer abdominales hasta pegarle a las manoplas acolchadas y al saco de arena.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Mayores de 14 años	L-X	19.00 - 20.20	Sala Gris	EMP. 28,50€ NO EMP. 35,60€
G2	Mayores de 14 años	Sábados	10.30 - 12.00	Sala Gris	EMP. 14,25€ NO EMP. 17,80€



21. PADEL

El objetivo es desarrollar la psicomotricidad, la coordinación brazo-pala y el control de la pelota. Desarrolla la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, perfeccionando y mecanizando la técnica de los golpes básicos, especiales y los desplazamientos dentro de la pista. También hay un trabajo de las jugadas del partido mostrando el patrón de juego, para tener un dominio de los golpes de ataques y defensa.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Según Nivel	Gupos por edad	L-X 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 39€ NO EMP. 48,75€
Según Nivel	Gupos por edad	M-J 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 39€ NO EMP. 48,75€
Según Nivel	Gupos por edad	V 1.5h semanales / 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 29,25€ NO EMP. 36,60€ EMP. 19,50€ NO EMP. 24,40€
Según Nivel	Gupos por edad	S 1.5h semanales / 1h semanal	Mañana	Pistas Exteriores	EMP. 29,25€ NO EMP. 36,60€ EMP. 19,50€ NO EMP. 24,40€
Según Nivel	Gupos por edad	D 1.5h semanales / 1h semanal	Mañana	Pistas Exteriores	EMP. 29,25€ NO EMP. 36,61€ EMP. 19,50€ NO EMP. 24,41€

*será necesario un número mínimo de participantes para la cración de cada grupo





22. TENIS

El objetivo es desarrollar la psicomotricidad, la coordinación brazo-pala y el control de la pelota. Desarrolla la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, perfeccionando y mecanizando la técnica de los golpes básicos, especiales y los desplazamientos dentro de la pista. También hay un trabajo de las jugadas del partido mostrando el patrón de juego, para tener un dominio de los golpes de ataques y defensa.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Según Nivel	Gupos por edad	L-X 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 30€ NO EMP. 37,50€
Según Nivel	Gupos por edad	M-J 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 30€ NO EMP. 37,50€
Según Nivel	Gupos por edad	V 1.5h semanales / 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 22,50€ NO EMP. 28,10€ EMP. 15€ NO EMP. 18,75€
Según Nivel	Gupos por edad	S 1.5h semanales / 1h semanal	Mañana	Pistas Exteriores	EMP. 22,50€ NO EMP. 28,10€ EMP. 15€ NO EMP. 18,75€
Según Nivel	Gupos por edad	D 1.5h semanales / 1h semanal	Mañana	Pistas Exteriores	EMP. 22,50€ NO EMP. 28,10€ EMP. 15€ NO EMP. 18,75€

*será necesario un número mínimo de participantes para la cración de cada grupo



23. TIRO CON ARCO

El tiro con arco es una actividad de lo más saludable que tonifica los músculos del cuerpo, desarrolla la coordinación, la puntería, la fuerza, los reflejos, la concentración y la capacidad visual. El objetivo de la actividad es que el alumno conozca, asimile y ejecute correctamente todos los aspectos que componen la técnica básica del tiro con arco, ya sean materiales, físicos o mentales.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	A partir de 2015 y Adultos	Viernes	18.00 - 19.00	Pabellón Pista Multiusos	EMP. 15€ NO EMP. 18,75€
G2	A partir de 2015 y Adultos	Viernes	19.00 - 20.00	Pabellón Pista Multiusos	EMP. 15€ NO EMP. 18,75€



24. ESCALADA

La escalada consiste en ascender una pared completamente vertical, haciendo uso de la fuerza, la motricidad y la concentración. El nivel de dificultad de las paredes de escalar diseñadas para los usuarios va a ser gradual. La práctica de la escalada permite desarrollar mayor coordinación psicomotriz entre sus ojos, brazos y piernas. También con esta actividad practican escalada mejoran su lateralidad y tienen mejor conocimiento de su cuerpo. Además este deporte mejora su agilidad y equilibrio. Desde un punto de vista físico, la escalada es un deporte muy completo, porque se trabaja el tren superior e inferior, sin que haya un impacto directo sobre las articulaciones.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G3	Mayores de 14 años aprox. y Adultos	M-J	19.00 - 20.00	Pabellón Rocódromo	EMP. 30€ NO EMP. 37,50€

Acceso libre Iluminado al Rocódromo

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Adultos a partir de 16 años	De lunes a sábados	Consultar en la Web/Oficina	Pabellón Rocódromo	EMP. 2,50€ (día) 25€ (mes)
				NO EMP. 3,75€ (día) 40€ (mes)



25. SENDERISMO

El senderismo es una actividad no competitiva que consiste en caminar siguiendo un itinerario determinado. Se acostumbra a realizar en senderos balizados y homologados por el organismo competente, pero también por sendas, caminos rurales y vías verdes sin homologar.

El senderismo busca acercar a las personas al medio natural y al conocimiento de la zona a través del patrimonio y los elementos etnográficos y culturales tradicionales, utilizando especialmente senderos de tierra, antiguos caminos de herradura y carreteros, cañadas y caminos reales, caminos forestales y otros, evitando en lo posible el tránsito a través de rutas asfaltadas u hormigonadas. El senderismo constituye una simbiosis entre deporte, cultura y medio ambiente.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Consultar Adultos Insantil	Último sábado de cada mes	Todo el día en función de la ruta	Zona norte de Madrid	CON C.U. 6€ SIN C.U. 8€

C.U.: Carnet de Usuario de Deportes en Miraflores de la Sierra.

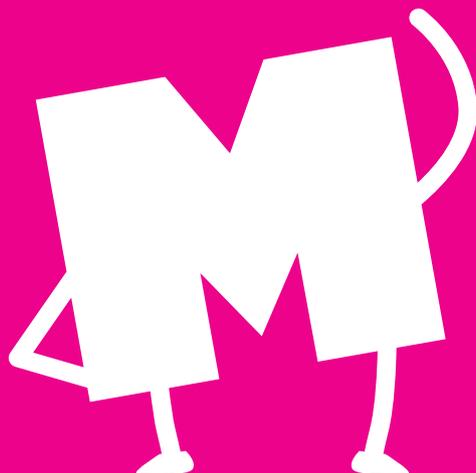


ACTIVIDADES MAYORES DE 65 AÑOS

Acceso a partir de 65 años

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

1. Gimnasia Mayores.....	56
2. Escuela de Espalda.....	57
3. Ejercicio Saludable.....	58
4. Yoga Mayores.....	59
5. Senderismo Saludable.....	60





1. GIMNASIA DE MAYORES

La gimnasia de mantenimiento para mayores es una actividad perfecta para personas en este rango de edad que quieran mantenerse en forma. Sin hacer grandes esfuerzos y a partir de ejercicios adaptados a su estado físico. Los ejercicios para personas mayores están diseñados para conseguir los mejores resultados a partir del esfuerzo moderado. Supervisando cada movimiento del alumno y asegurando su eficacia.

Este tipo de gimnasia, que se lleva a cabo con o sin aparatos para hacer ejercicio, es ideal tanto para aquellos que siempre han practicado deporte como para los que no. Adaptando el monitor los ritmos en función de la fuerza y otras variables físicas de los alumnos.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Mayores de 65 años	M-J	09.15 - 10.05	Sala Bienestar	EMP. 13€ NO EMP. 16,25€



2. ESCUELA DE ESPALDA

En este taller se enseñan habilidades, dirigidas a proteger la espalda. Dirigido a personas con o sin patología. Se realizan distintos ejercicios de fortalecimiento, recolocación y flexibilización de la columna, involucrando también, al resto del cuerpo. Todo a través de clases dinámicas, dónde se pretende conseguir una correcta higiene postural en el día a día, de las personas que acuden.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Mayores de 65 años	L-X	10.15 - 11.05	Sala Bienestar	EMP. 17,40€ NO EMP. 21,70€
G2	Mayores de 65 años	M-J	10.15 - 11.05	Sala Bienestar	EMP. 17,40€ NO EMP. 21,70€
G3	Mayores de 65 años	M-J	17.00 - 17.50	Sala Bienestar	EMP. 17,40€ NO EMP. 21,70€



3. EJERCICIO SALUDABLE

La actividad de "Ejercicio saludable", engloba la mayoría de las actividades impartidas en el pabellón, así como el conocimiento del entorno de nuestro municipio y la motivación por parte de los Monitores, hacia estilos de vida saludables, tratando de trabajar la sociabilización, reducción de la incidencia de enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, reducción de pérdida ósea, coordinación, equilibrio y memoria.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Mayores de 55 años	L-X	11.00 - 12.00	Pabellón Sala Gris	Consultar



4. YOGA/PILATES

Es una práctica que conecta cuerpo, respiración y relajación. Se utilizan posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación, para mejorar la salud en general y entre otros beneficios están: reducir la presión arterial y frecuencia cardíaca, relajación, reducción del estrés, concentración...etc.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Mayores de 65 años	Lunes	17.00 - 17.50	Sla Bienestar	EMP. 8,70€ NO EMP. 10,80€



5. SENDERISMO SALUDABLE

El senderismo (trekking si lo practicamos en la montaña) es una actividad aeróbica que beneficia a nuestro sistema circulatorio. Practicando senderismo fortalecemos nuestro corazón, algo que puede ayudarnos a prevenir posibles patologías cardíacas y a mantener nuestra presión arterial en unos valores óptimos.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Consultar	Viernes	Horario de mañana en función de la ruta	Alrededores	Consultar en la Oficina



ENTRADA DE DÍA

Acceso a partir de 3 años

El acceso a todas las actividades será posible siempre que haya plazas disponibles en los grupos.

Actividades 1h

4€

Actividades +1h

6€





Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL PABELLÓN JUAN CARLOS I

**Avd. de la Constitución, 31
28792, Miraflores de la Sierra.**



Horario de atención al público:

- Mañanas de 09.00 a 14.00 horas.
- Tardes de 17.00 a 21.00 horas.



Teléfono de contacto: 91 844 39 75



www.mirafloresdelasierra.es



Facebook: DeportesAytoMiraflores



Email: deportes@mirafloresdelasierra.es



SALA DE MUSCULACIÓN

Acceso a partir de 16 años

De Lunes a Viernes de 08.00 a 21.50 horas
Sábados 10.00 a 14.00 horas

Grupo	Edad	Instalación	Cuotas
Entrada de Día (días sueltos)	16 años cumplidos	Sala Musculación	4€
Pase Quincena (del 01 al 15/ 16 al 31)	16 años cumplidos	Sala Musculación	EMP. 12€ NO EMP. 15€
Pase Mensual (del 01 al 31)	16 años cumplidos	Sala Musculación	EMP. 24€ NO EMP. 30€

