



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

CLASES *abiertas*

TEMPORADA DE VERANO 2025 - Para mayores de 14 años - Mes de JULIO

ACTIVIDADES BIENESTAR

Yoga

Pilates

Taichi

Hipopresivos

Escuela de Espalda

Gimnasia Correctiva

ACTIVIDADES CARDIO

Total Training

Ciclo Indoor

Core´

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

AquaGym
(mayores de 55 años)

Aqua Total Training

AquaFitness

PROTOCOLO DE INSCRIPCIÓN O RESERVAS

- Inscripciones semanales a partir del 1 de julio en la oficina del Polideportivo.
- Reservas hasta 10 min. antes del inicio de las clases.
- Previo pago en la oficina del Polideportivo.
- 4€ / sesión de 1 h con cita previa.



#MirafloresEsDeporte



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

CLASES *abiertas*

1ª Semana de julio: Del día 1 al 5

TEMPORADA DE VERANO 2025
(Para mayores de 14 años)

Lunes 30	Martes 01	Miércoles 02	Jueves 04	Viernes 05
		09:00 Ciclo Indoor		09:00 Total Training
	09:15 Escuela de Espalda	09:15 Pilates	09:15 Gimnasia Correctiva	09:15 Hipopresivos
	10:15 Yoga		10:15 Yoga	
	20:00 AquaFitness	20:00 Yoga	20:00 AquaGym (mayores 55 años)	20:00 Total Training
			20:00 AquaFitness	20:00 Yoga
				20:00 Pilates
	21:00 Core´		21:00 Core´	

ACTIVIDADES BIENESTAR

ACTIVIDADES CARDIO

ACTIVIDADES ACUÁTICAS



#MirafloresEsDeporte



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

CLASES *abiertas*

2ª Semana de julio: Del día 7 al 11

TEMPORADA DE VERANO 2025
(Para mayores de 14 años)

Lunes 07		Martes 08		Miércoles 09		Jueves 10		Viernes 11	
09:00 Total Training		09:00 Ciclo Indoor		09:00 Total Training		09:00 Ciclo Indoor		09:00 Total Training	
09:15 Pilates		09:15 Gimnasia Correctiva		09:15 Hipopresivos		09:15 Escuela de Espalda			
		10:15 Yoga				10:15 Yoga			
19:00 Pilates		19:00 Hipopresivos		19:00 Pilates		19:00 Hipopresivos			
20:00 AquaGym (mayores 55 años)	20:00 Taichi	20:00 AquaFitness	20:00 Yoga	20:00 AquaGym (mayores 55 años)	20:00 Total Training	20:00 AquaFitness	20:00 Yoga	20:00 Total Training	20:00 Pilates
21:00 Total Training		21:00 Core´		21:00 Ciclo Indoor		21:00 Core´			

ACTIVIDADES BIENESTAR

ACTIVIDADES CARDIO

ACTIVIDADES ACUÁTICAS



#MirafloresEsDeporte



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

CLASES *abiertas*

3ª Semana de julio: Del día 14 al 18

TEMPORADA DE VERANO 2025
(Para mayores de 14 años)

Lunes 14		Martes 15		Miércoles 16		Jueves 17		Viernes 18	
09:00 Ciclo Indoor		09:00 Total Training		09:00 Ciclo Indoor				09:00 Ciclo Indoor	
09:15 Hipopresivos		09:15 Gimnasia Correctiva		09:15 Pilates		09:15 Gimnasia Correctiva		09:15 Escuela de Espalda	
		10:15 Yoga				10:15 Yoga			
19:00 Pilates		19:00 Hipopresivos		19:00 Escuela de Espalda				19:00 Pilates	
20:00 AquaGym (mayores 55 años)	20:00 Taichi	20:00 AquaFitness		20:00 AquaGym (mayores 55 años)		20:00 AquaFitness	20:00 Yoga	20:00 Total Training	
21:00 Total Training		21:00 Yoya		21:00 Total Training		21:00 Ciclo Indoor			

ACTIVIDADES BIENESTAR

ACTIVIDADES CARDIO

ACTIVIDADES ACUÁTICAS



#MirafloresEsDeporte



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

CLASES *abiertas*

4ª Semana de julio: Del día 21 al 24

TEMPORADA DE VERANO 2025
(Para mayores de 14 años)

Lunes 21			Martes 22		Miércoles 23		Jueves 24		Viernes 25		
09:00 Ciclo Indoor			09:00 Total Training		09:00 Ciclo Indoor		09:00 Total Training				
09:15 Escuela de Espalda			09:15 Pilates		09:15 Pilates		09:15 Escuela de Espalda				
			10:15 Yoga				10:15 Yoga				
19:00 Pilates			19:00 Hipopresivos		19:00 Pilates		19:00 Hipopresivos				
20:00 AquaGym (mayores 55 años)	20:00 Taichi	20:00 Total Training	20:00 AquaFitness	20:00 Yoga	20:00 AquaGym (mayores 55 años)	20:00 Total Training	20:00 AquaFitness	20:00 Yoga			
21:00 Ciclo Indoor			21:00 Core´		21:00 Ciclo Indoor		21:00 Core´				

ACTIVIDADES BIENESTAR

ACTIVIDADES CARDIO

ACTIVIDADES ACUÁTICAS



#MirafloresEsDeporte



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

CLASES *abiertas*

5ª Semana de julio: Del día 28 al 31

TEMPORADA DE VERANO 2025
(Para mayores de 14 años)

Lunes 28		Martes 29		Miércoles 30		Jueves 31		Viernes 01	
09:00 Ciclo Indoor		09:00 Total Training		09:00 Ciclo Indoor		09:00 Total Training			
09:15 Escuela de Espalda		09:15 Gimnasia Correctiva		09:15 Pilates		09:15 Gimnasia Correctiva			
		10:15 Yoga				10:15 Yoga			
20:00 AquaGym (mayores 55 años)	20:00 Taichi	20:00 AquaFitness	20:00 Yoga	20:00 AquaGym (mayores 55 años)	20:00 Pilates	20:00 AquaFitness	20:00 Yoga		
21:00 Total Training		21:00 Core´		21:00 Total Training		21:00 Core´			

ACTIVIDADES BIENESTAR

ACTIVIDADES CARDIO

ACTIVIDADES ACUÁTICAS



#MirafloresEsDeporte