

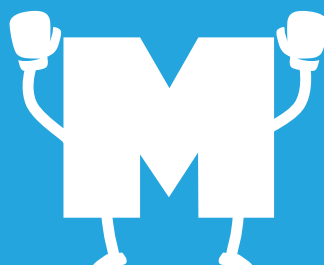


# ACTIVIDADES ADULTOS

Acceso a partir de 14 años

## PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

1. Escuela Espalda.....	32
2. Yoga.....	33
3. Pilates.....	34
4. Taichi.....	35
5. Fuerza Activa.....	36
6. Cicloindoor.....	37
7. Total Training.....	38
8. Entrenamiento Funcional.....	39
9. Fullbody.....	40
10. Hipopresivos.....	41
11. Patinaje.....	42
12. Fútbol.....	43
13. Judo.....	44
14. Taekwondo.....	45
15. Boxeo.....	46
16. Pádel.....	47
17. Tenis.....	48
18. Tiro con arco.....	49
19. Escalada.....	50
20. Senderismo.....	51





# 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	25€
G2	Adultos	X-V	17.00 - 17.50	Sala Bienestar	25€



## 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	V	11.15 - 12.35	Sala Bienestar	18.75€
G2	Adultos	M-J	19.30 - 20.50	Sala Bienestar	37.50€
G3	Adultos	X	20.30 - 21.50	Sala Bienestar	18.75€
G4	Adultos	X-V	19.30 - 20.20	Sala Bienestar	25€



## 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	25€
G2	Adultos	M-J	21.00 - 21.50	Sala Bienestar	25€
G3	Adultos	X-V	18.00 - 18.50	Sala Bienestar	25€
G4	Adultos	L-X	17.00 - 17.50	Sala Naranja	25€
G5	Adultos	L-X	19.00 - 19.50	Sala Naranja	25€
G6	Adultos	M-J	10.15 - 11.00	Sala Naranja	25€



## 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	18.75€
G2	Adultos	Lunes	20.00 - 21.20	Sala Bienestar	18.75€



## 5. FUERZA ACTIVA

En esta actividad se trabaja prioritariamente la fuerza, orientada principalmente a que sea una fuerza funcional, es decir, útil y aplicada a las necesidades del día a día.

Además, se incluye trabajo de movilidad articular para mantener o mejorar la calidad del movimiento. El objetivo es mejorar la autonomía y el bienestar general de los participantes, adaptando los ejercicios a las capacidades individuales.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Adultos	L-X	18.00 - 18.50	Sala Naranja	12€
G2	Adultos	X-V	09.15 - 10.05	Sala Naranja	12€
G3	Adultos	X-V	09.15 - 10.05	Sala Naranja	12€



## 6. 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	25€
G2	Adultos	L-X	20.00- 20.45	Sala Ciclo	25€
G3	Adultos	L-X	21.00 - 21.45	Sala Ciclo	25€
G4	Adultos	M-J	19.00 - 19.45	Sala Ciclo	25€
G5	Adultos	L-X	18.00 - 18.45	Sala Ciclo	25€



## 7. 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 Cubo	25€
G2	Adultos	L-X	18.00 - 18.50	Sala Gris Cubo	25€
G3	Adultos	M-J	18.00 - 18.50	Sala Gris Cubo	25€
G4	Adultos	M-J	21.00 - 21.50	Sala Gris Cubo	25€
G5	Adultos	M-J	20.00 - 20.50	Sala Naranja Cubo	25€



## 8. 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	25€
G2	Adultos	M-J	19.00 - 19.50	Sala Naranja	25€



## 9. 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	18.75€
G2	Adultos	Viernes	19.00 - 20.20	Sala Gris	18.75€



## 10. 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	Adultos	M-J	17.00 - 17.45	Sala Gris	25€
G2	Adultos	L	11.15 - 12.00	Sala Naranja	12,50€
G3	Adultos	V	20.30 - 21.15	Sala Bienestar	12,50€
G4	Adultos	V	11.15 - 12.00	Sala Bienestar	12,50€
G5	Adultos	V	18.00 - 18:45	Sala Naranja	12,50€

\*se permitirá un número máximo de 8-10 alumnos por clase



## 11. 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	Adultos	Sábados	10.00 - 11.30	Pista Colegio / Pabellón Pista Multiusos	22,50€
Avanzado A	Adultos	Sábados	11.30- 13.00	Pista Colegio / Pabellón Pista Multiusos	22,50€
Avanzado B	Adultos	Sábados	13.00 - 14.30	Pista Colegio / Pabellón Pista Multiusos	22,50€
Competición	Prueba de nivel	Sábados	13.00 - 14.30	Pista Colegio / Pabellón Pista Multiusos	22,50€

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



## 12. 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	Competición	2008 2009 2010	L-X	20.30 - 22.00	Campo de Fútbol	25€
Senior	Competición	≥ 2007	M-J	20.30 - 22.00	Campo de Fútbol	25€
Categoría Femenina						
Juvenil Femenino	Competición	2008 2009 2010	M-J	18.45- 20.15	Campo de Fútbol	25€



## 13. 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.

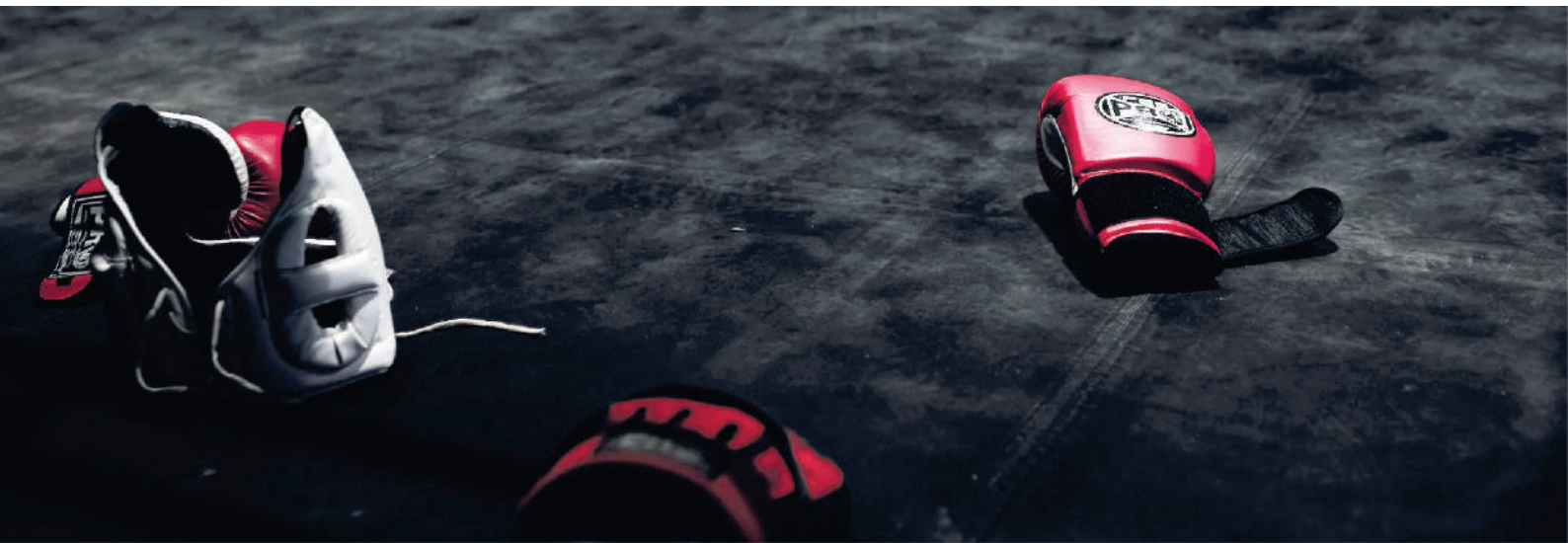
Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G3	≥ 14 años y Adultos	L-X	20.30 - 21.30	Tatami	25€
G4	≥ 14 años y Adultos	M-J	09.30 - 10.30	Tatami	25€



## 14. 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	25€



## 15. 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	37,50€
G2	Mayores de 14 años	L-X	20.30 - 21.50	Sala Gris	37,50€
G3	Mayores de 14 años	Sábados	10.30 - 11.50	Sala Gris	18,75€



## 16. 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	L-X 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	39€
Según Nivel	Gupos por edad	M-J 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	39€
Según Nivel	Gupos por edad	V 1.5h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	29,25€
Según Nivel	Gupos por edad	V 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	19,50€
Según Nivel	Gupos por edad	S 1.5h semanales	Mañana	Pistas Exteriores	29,25€
Según Nivel	Gupos por edad	S 1h semanal	Mañana	Pistas Exteriores	19,50€
Según Nivel	Gupos por edad	D 1.5h semanales	Mañana	Pistas Exteriores	29,25€
Según Nivel	Gupos por edad	D 1h semanal	Mañana	Pistas Exteriores	19,50€

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



## 17. 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	39€
Según Nivel	Gupos por edad	M-J 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	39€
Según Nivel	Gupos por edad	V 1.5h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	29,25€
Según Nivel	Gupos por edad	V 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	19,50€
Según Nivel	Gupos por edad	S 1.5h semanales	Mañana	Pistas Exteriores	29,25€
Según Nivel	Gupos por edad	S 1h semanal	Mañana	Pistas Exteriores	19,50
Según Nivel	Gupos por edad	D 1.5h semanales	Mañana	Pistas Exteriores	29,25€
Según Nivel	Gupos por edad	D 1h semanal	Mañana	Pistas Exteriores	19,50€

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



## 18. 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 2017 y Adultos	Viernes	18.30 - 19.30	Pabellón Pista Multiusos	15€
G2	A partir de 2017 y Adultos	Viernes	19.30 - 20.30	Pabellón Pista Multiusos	15€



## 19. 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 - 20.30	Pabellón Rocódromo	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	2,50€ (día)   25€ (mes)



## 20. 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.