



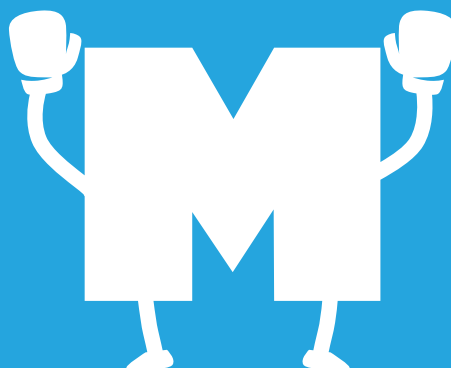
ACTIVIDADES ADULTOS

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 |

* La asignación de monitores a las distintas actividades deportivas de esta temporada podrá presentar variaciones con respecto a la temporada anterior.





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 | 25€ |
| G2 | Adultos | X-V | 09.15 - 10.05 | Sala Naranja | 25€ |
| G3 | Adultos | L-X | 21.00 - 21.50 | Sala Naranja | 25€ |



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

Con el entrenamiento funcional realizas ejercicios basados en los movimientos naturales del cuerpo, para mejorar tu fuerza, agilidad y coordinación global. Es una manera de ponerte en forma y de llenarte de energía para tu día a día.

Sus resultados son completos ya que trabajas la fuerza, la resistencia, el equilibrio y la agilidad.

Es un método de ejercicio inteligente que entrena tu cuerpo para la vida real. En lugar de usar máquinas pesadas que te aíslan, realizas movimientos naturales como empujar, agacharte, saltar y levantar cargas.

| Grupo | Edad | Días | Horario | Instalación | Cuotas |
|-------|---------|------|---------------|-------------|--------|
| G1 | Adultos | L-X | 20.00 - 20.50 | Sala Gris | 25€ |
| G2 | Adultos | M-J | 19.00 - 19.50 | Sala Gris | 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.

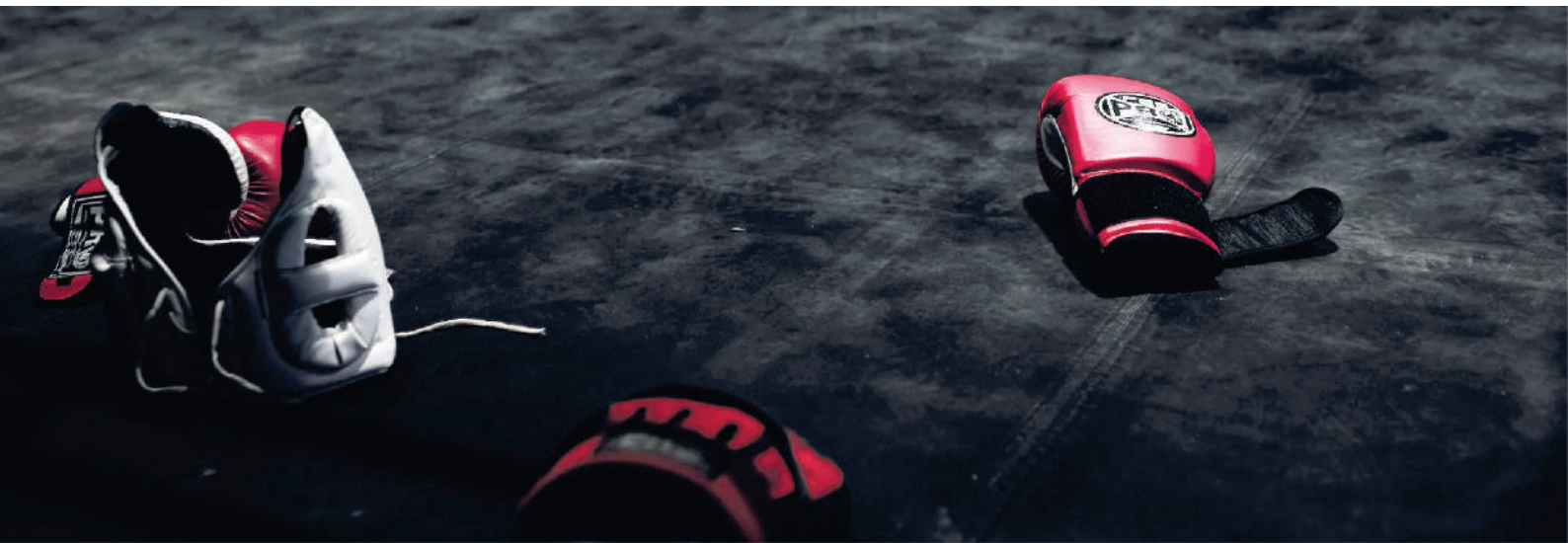
| Grupo | Edad | Días | Horario | Instalación | Cuotas |
|-------|---------------------|------|---------------|-------------|--------|
| G3 | ≥ 14 años y Adultos | L-X | 20.30 - 21.30 | Tatami | 25€ |
| G4 | ≥ 14 años y Adultos | M-J | 09.30 - 10.30 | Tatami | 25€ |



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.