Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2026/2027

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Conoce nuestras instalaciones deportivas y elige tu deporte

V.9

ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2026/2027

#MirafloresEsDeporte

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2026/2027
PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

Índice:

- Calendario....02
- Información general....03
- Normativa....04
- Carnet de usuario....06
- Packs Multiactividad (Mayores de 16 años)....07
  - Pack Bienestar....08
  - Pack Cardio....09
  - Pack Total....10
  - Pack Escuela....11
  - Normativa Packs....12
- **Actividades Infantiles**....13
  1. Psicomotricidad....14
  2. Gimnasia Rítmica....15
  3. Judo....16
  4. Taekwondo....17
  5. Boxeo....18
  6. Patinaje....19
  7. Fútbol....20
  8. Pádel....22
  9. Tenis....23
  10. Tiro con Arco....24
  11. Zumba (Baile Quemacalorías)....25
  12. Escalada....26
  13. Baloncesto....27
  14. Bádminton....28
  15. Voleibol....29
  16. Pre-Gimnasio....30
- **Actividades Adultos (Acceso a partir de 14 años)**....31
  1. Escuela Espalda....32
  2. Yoga....33
  3. Pilates....34
  4. Taichi....35
  5. Fuerza Activa....36
  6. Cicloindoor....37
  7. Total Trainning....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
- **ActividadesMayores 65 años**....52
  1. Gimnasia de Mayores....53
  2. Escuela de Espalda....54
  3. Ejercicio Saludable....55
  4. Senderismo Saludable....56
- Programa Salud....57
- Entrada de Día....58
- Sala de Musculación (Mayores de 16 años)....59
- Rocódromo Municipal....60

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

CALENDARIO DE CLASES

SEPTIEMBRE 2026

L	M	X	J	V	S	D
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE 2026

L	M	X	J	V	S	D
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE 2026

L	M	X	J	V	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE 2026

L	M	X	J	V	S	D
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO 2027

L	M	X	J	V	S	D
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO 2027

L	M	X	J	V	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO 2027

L	M	X	J	V	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL 2027

L	M	X	J	V	S	D
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO 2027

L	M	X	J	V	S	D
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO 2027

L	M	X	J	V	S	D
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

- **Inicio de Temporada 2026/2027**
- Días Festivos **SIN CLASE**
- **SIN CLASE** las Actividades Infantiles
- **SIN CLASE** Periodo Vacacional/Infantiles - Adultos
- **Fin de Temporada 2026/2027 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 vienes 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** para todas las actividades. Se regirán por el **Calendario de Clases** que publique la Concejalía de Deportes al inicio de cada curso.
- **Es imprescindible estar en posesión del carnet de usuario (C.U.)** para inscribirse en cualquier actividad. Se abonará con la primera cuota de la/s actividad/es, salvo que se haya abonado previamente. Se recogerá en la oficina del Pabellón Municipal. En caso de extravio o deterioro se debera abonar 4€ por duplicado.
- Será **imprescindible estar al corriente de pago de temporadas anteriores** para la matriculación en cualquier actividad.
- Las cuotas de las actividades son mensuales, esto es, **del día 1 al último día del mes correspondiente**. Se abonarán por **domiciliación bancaria y los gastos debidos a la devolución de los recibos correrán a cargo del usuario.**
- Las bajas se comunicarán **por escrito** en la oficina del Pabellón Municipal por email (deportes@mirafloresdelasierra.es) **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. La no asistencia a la actividad deportiva no exime del pago de las cuotas.
- La asignación de monitores a las distintas actividades deportivas de esta temporada podrá presentar variaciones con respecto a la temporada anterior.
- 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 un monitor, el importe de las mismas será reembolsado previa petición formal por el usuario a la Concejalía de Deportes. Si el número de clases no impartidas es menor o igual a dos en un mes, éstas no serán reembolsadas.
- La condición de familia numerosa deberá acreditarse para poder disfrutar del descuento, con una fotocopia dicho carnet. Y para el descuento por discapacidad se debe tener un grado superior al 33% y deberá acreditarse con la fotocopia de un documento oficial donde conste el %. En ambos casos se tiene que poseer carnet de usuario (C.U.) en vigor.
- Los **horarios** de las actividades deportivas 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.
- La no asistencia a una actividad de forma repetida podrá ser motivo de baja del usuario.
- **Las listas de espera finalizan con el curso**, es decir, no se prorrogan a la siguiente temporada.
- Los usuarios exentos de pago serán dados de baja automaticamente en las actividades en las que exista lista de espera cuando falten injustificadamente seis días sucesivos a las clases.
- En aquellas actividades en las que exista lista de espera, **el impago de una cuota supondrá el cese en la misma**, siendo automaticamente cubierta su plaza por un nuevo usuario. En caso de querer reanudar dicha actividad pasará a lista de espera una vez puesto al día con los recibos pendientes.

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

- **Las licencia federativas para competir en todos los deportes correrán a cargo del alumno así como el translado a partidos y/o competiciones.**

- Para un buen funcionamiento de las actividades **la duración de las clases serán de 50 minutos**. salvo excepciones que se especificarán en la información.

- **En caso de una sanción económica identificando al infractor, ya sea un jugador/a federado/a o un familiar del mismo, por parte de la Federación de Fútbol, el importe correrá a cargo del propio jugador/a, y en su defecto, en caso de menores de edad, de los progenitores o tutores legales. En caso de impago, se retirará la ficha del mismo y se tomarán las medidas oporutunas.**

INFORMACIÓN SOBRE IMPAGOS.

- Cuando se devuelva el recibo por primera vez, se informará al usuario de este hecho vía email o sms y se le dará un plazo hasta el día 25 de ese mes para que lo abone en la oficina de Pabellón Municipal. Y deberá hacerse cargo de la comisión derivada de dicha devolución.
- Si se produce una segunda devolución, la deuda se enviará a los servicios de recaudación del Ayuntamiento, y se ejecutará el cobro por vía ejecutiva.
- 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 el caso de querer reanudar dicha actividad, pasará a lista de espera una vez pabonados los recibos pendientes.

DESCUENTOS EN LAS ACTIVIDADES:

MENORES DE 16 AÑOS	25% 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	100%. Acceso gratuito a la piscina municipal, a la Sala de Musculación y a uno de los grupos de las actividades organizadas para dicho colectivo.
FAMILIA NUMEROSA	10% en las actividades deportivas.
DISCAPACITADOS > 65%	100%. Acceso gratuito a la piscina municipal, a la Sala de Musculación y actividades.
DISCAPACITADOS 33 AL 64% > 16 AÑOS	50% en la piscina municipal, a la Sala de Musculación y actividades.
DISCAPACITADOS 33 AL 64% < 16 AÑOS	100%. Acceso gratuito a la piscina municipal y actividades.
DESCUENTO POR FAMILIAR	10% al tercer miembro de la familia / 15% al cuarto / 50% al quinto y sucesivos.

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 familia numerosa y/o grado de discapacidad para su aplicación.

CARNET DE USUARIO

OBLIGATORIO PARA INSCRIPCIÓN EN ACTIVIDADES

TARIFAS:	
HASTA 3 AÑOS	Exentos
DE 4 A 15 AÑOS	10 €
DE 16 A 65 AÑOS	15 €
MAYORES DE 65 AÑOS Y CON DISCAPACIDAD > 66%	5 €
ADULTOS CON DISCAPACIDAD DEL 33 AL 65%	10 €
INFANTIL CON DISCAPACIDAD DEL 33 AL 65%	6 €

- Desde el momento en que se adquiere tiene una validez de un año.
- Si es la primera vez que te inscribes en una actividad, se te cobrará el carnet de usuario junto a la mensualidad de la actividad deportiva.
- Si solo quieres obtener el carnet sin actividad deportiva, hay que rellenar una ficha (si no existiesen datos previos) en la oficina del Pabellón y abonar el importe con tarjeta o efectivo.
- En caso de extravio o deterioro se debera abonar 4€ por duplicado.

PACKS MULTIACTIVIDAD

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA PARA MAYORES DE 16 AÑOS.

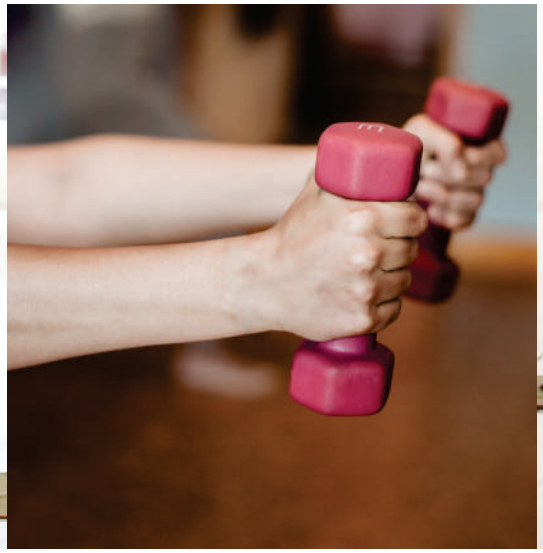
PACK BIENESTAR	• Pilates • Yoga • Taichi • Escuela de Espalda • Fuerza Activa • Hipopresivos • Entrenamiento Funcional	+	Sala de musculación	=	45€/ mes
PACK CARDIO	• Fullbody • Total Training • Fuerza Activa • Cicloindoor • Entrenamiento Funcional	+	Sala de musculación	=	45€/ mes
PACK TOTAL	• Total Training • Cicloindoor • Fullbody • Entrenamiento Funcional • Pilates • Yoga • Taichi • Escuela de Espalda • Fuerza Activa • Hipopresivos	+	Sala de musculación	=	60€/ mes
PACK ESCUELA (Un único deporte de esta lista. Para mayores de 16 años.)	• Baloncesto • Gimnasia • Rítmica • Fútbol • Patinaje • Judo • Taekwondo • Tiro con arco	+	Sala de musculación	=	45€/ mes
	• Escalada • Tenis • Pádel • Boxeo				55€/ mes

*** Sala de musculación:** De Lunes a Viernes de 8.00 a 21.50 horas // Sábados de 10.00 a 14.00 horas.

NORMATIVA DE ACCESO A LAS ACTIVIDADES. Orden de prioridad:

1. USUARIOS CON PLAZA FIJA EN ESA ACTIVIDAD
2. USUARIOS DE PACK EN ESA ACTIVIDAD
3. USUSARIOS CON ENTRADA DE DÍA

* Se dejarán 5 minutos de cortesía a los usuarios con plaza fija para ocupar su plaza. A partir de ese tiempo, esa plaza podrá ser ocupada por usuarios de Pack o entrada de día por el orden establecido.



PACK BIENESTAR

Acceso a la sala de musculación

PILATES
YOGA
TAICHI
ESCUELA DE ESPALDA
FUERZA ACTIVA
HIPOPRESIVOS
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

45€/ mes

PACK CARDIO

Acceso a la sala de musculación

TOTAL TRAINING
CICLOINDOOR
FULLBODY
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
FUERZA ACTIVA

45€/ mes

PACK TOTAL

Acceso a la sala de musculación

TOTAL TRAINING
CICLOINDOOR
FULLBODY
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
PILATES
YOGA
TAICHI
ESCUELA DE ESPALDA
FUERZA ACTIVA
HIPOPRESIVOS

60€/ mes

PACK ESCUELA

Elige tu deporte favorito.

(Un único deporte de esta lista + la Sala de Musculación).

Para mayores de 16 años.

BALONCESTO
VOLEIBOL
GIMNASIA RÍTMICA
FÚTBOL
PATINAJE
JUDO
TEKWONDO
FULLCONTACT
TIRO CON ARCO

45€/ mes

ESCALADA
TENIS
PÁDEL
BOXEO

55€/ mes

NORMATIVA PACKS

- **ACCESO ILIMITADO a la SALA DE MUSCULACIÓN.**
- En los Packs **CARDIO, BIENESTAR y TOTAL:** Acceso ilimitado a todas las actividades y grupos que están dentro de cada Pack.
- En el Pack **ESCUELA:** Podrás elegir un solo deporte de los que están dentro de ese Pack.
- **Disponibles para MAYORES de 16 años.**
- El acceso a las actividades será posible siempre que haya plazas disponibles en los grupos.
  Esté es el orden de **PRIORIDAD DE ACCESO** a las actividades:

1. USUARIOS CON PLAZA FIJA EN ESA ACTIVIDAD	**2.** USUARIOS DE PACK EN ESA ACTIVIDAD	**3.** USUSARIOS CON ENTRADA DE DÍA

* Se dejarán 5 minutos de cortesía a los usuarios con plaza fija para ocupar su plaza. A partir de ese tiempo, esa plaza podrá ser ocupada por usuarios de Pack o entrada de día por el orden establecido.

NO SE GARANTIZA PLAZA Y ACCESO A LAS CLASES EN LOS PACK CARDIO, BIENESTAR Y TOTAL.

ACTIVIDADES INFANTILES

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

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

1. Psicomotricidad....14
2. Gimnasia Rítmica....15
3. Judo....16
4. Taekwondo....17
5. Boxeo....18
6. Patinaje....19
7. Fútbol....20
   - Masculino
   - Femenino
8. Pádel....22
9. Tenis....23
10. Tiro con Arco....24
11. Zumba (Baile Quemacalorías)....25
12. Escalada....26
13. Baloncesto....27
14. Bádminton....28
15. Voleibol....29
16. Pre-Gimnasio....30

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

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 Pista Multiusos	20€

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 práctica 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 Iniciación	4 a 6 años aprox.	L-X	16.45 - 17.30	Pabellón Pista Multiusos	20€
G2 Escuela A	7 a 9 años aprox.	L-X	17.30- 18.30	Pabellón Pista Multiusos	20€
G3 Escuela B	10 a 12 años aprox.	L-X	18.30 - 19.30	Pabellón Pista Multiusos	20€
G4 Avanzado	Prueba de Nivel	L-X	19.30 - 20.30	Pabellón Pista Multiusos	20€

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, entreotras.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	4 a 8 años aprox.	L-X	18.30 - 19.30	Tatami	20€
G2	8 a 12 años aprox.	L-X	19.30 - 20.30	Tatami	20€
G3	≥ 14 años y Adultos	L-X	20.30 - 21.30	Tatami	20€

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	6 a 8 años	M-J	17.45 - 18.30	Tatami	15€
G2	9 a 11 años	M-J	18.30 - 19.30	Tatami	20€
G3	12 a 15 años	M-J	19.30 - 20.30	Tatami	20€
G4	≥ 16 años	M-J	20.30 - 21:30	Tatami	20€

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	25€
G2	Mayores de 14 años	L-X	20.30 - 21.50	Sala Gris	25€
G3	Mayores de 14 años	Sábados	10.30 - 12.00	Sala Gris	12,50€

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

6. 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 patir de los 4 años según el nivel	Sábados	10.00 - 11.30	Pista Colegio / Pabellón Pista Multiusos	15€
Avanzado A	4 a 8 años aprox.	Sábados	11.30 - 13.00	Pista Colegio / Pabellón Pista Multiusos	15€
Avanzado B	Mayores de 9 años aprox.	Sábados	13.00 - 14.30	Pista Colegio / Pabellón Pista Multiusos	15€
Competición	Prueba de nivel	Sábados	13.00 - 14.30	Pista Colegio / Pabellón Pista Multiusos	15€

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

7. 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 compartestiempo, esfuerzo, derrotas y victorias con personas con un mismo interés y la misma edad.

Tenemos dos categorias: Masculina y Femenina.

CATEGORÍAS DE FÚTBOL MASCULINAS

Categoría	Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Debutantes + Escuela	Sin competición	2021-2022	M-J	17.00 - 18.00	Pabellón PistaMultiusos	20€
Prebenjamín	Competición	2019-2020	L-X	17.00 - 18.00	Campo de Fútbol	20€
Benjamín A-B	Competición	2017-2018	L-X	18.00 - 19.15	Campo de Fútbol	20€
Alevín A-B	Competición	2015-2016	M-J	17.00 - 18.15	Campo de Fútbol	20€
Infantil	Competición	2013-2014	L-X	19.00 - 20.30	Campo de Fútbol	25€
Cadete	Competición	2011-2012	M-J	18.45-20.15	Campo de Fútbol	25€

CATEGORÍAS DE FÚTBOL FEMENINAS

Categoría	Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Debutantes + Escuela	Sin competición	2021-2022	M-J	17.00 - 18.00	Pabellón PistaMultiusos	20€
Femenino Benjamin	Sin competición	2017-2018	L-X	17.00 - 18.15	Campo de Fútbol	20€
Femenino Alevín	Competición	2015-2016	L-X	18.00 - 19.15	Campo de Fútbol	20€
Femenino Infantil	Competición	2013-2014	M-J	17.30 - 18.45	Campo de Fútbol	25€
Femenino Cadete	Competición	2011-2012	L-X	19.00 - 20.30	Campo de Fútbol	25€

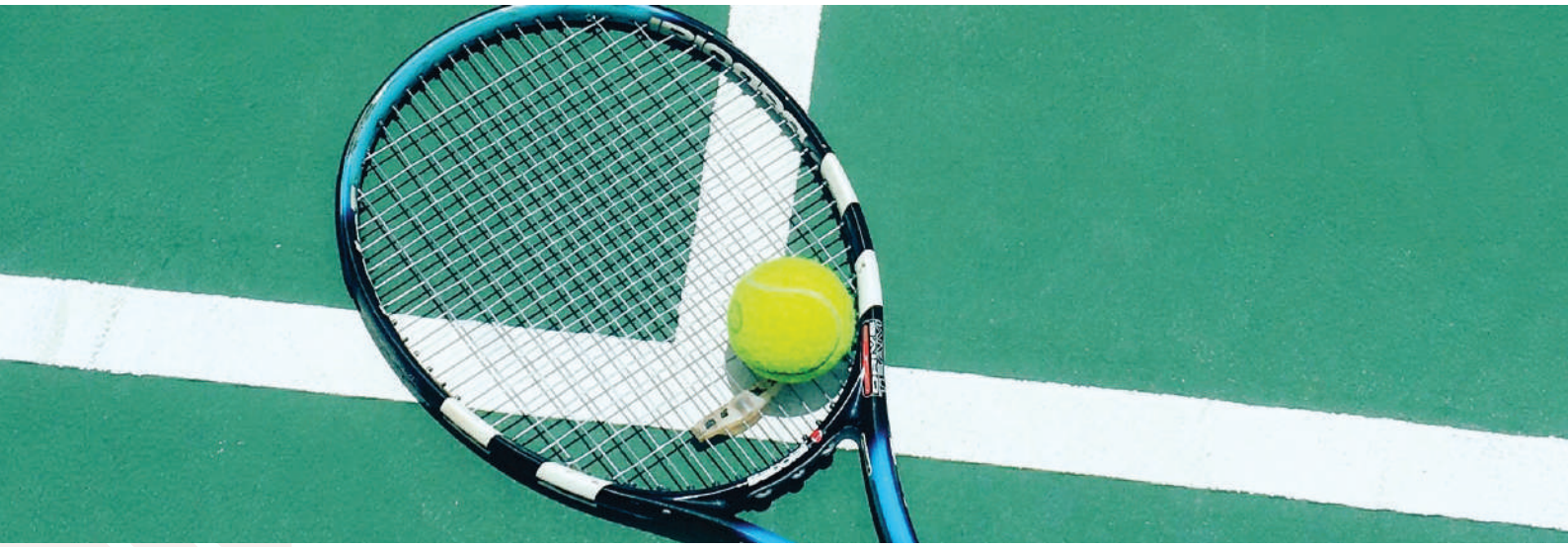
8. PÁDEL

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	26€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	M-J 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	26€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	V 1.5h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	19.50€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	V 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	13€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	S 1.5h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	19.50€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	S 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	13€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	D 1.5h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	19.50€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	D 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	13€

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**



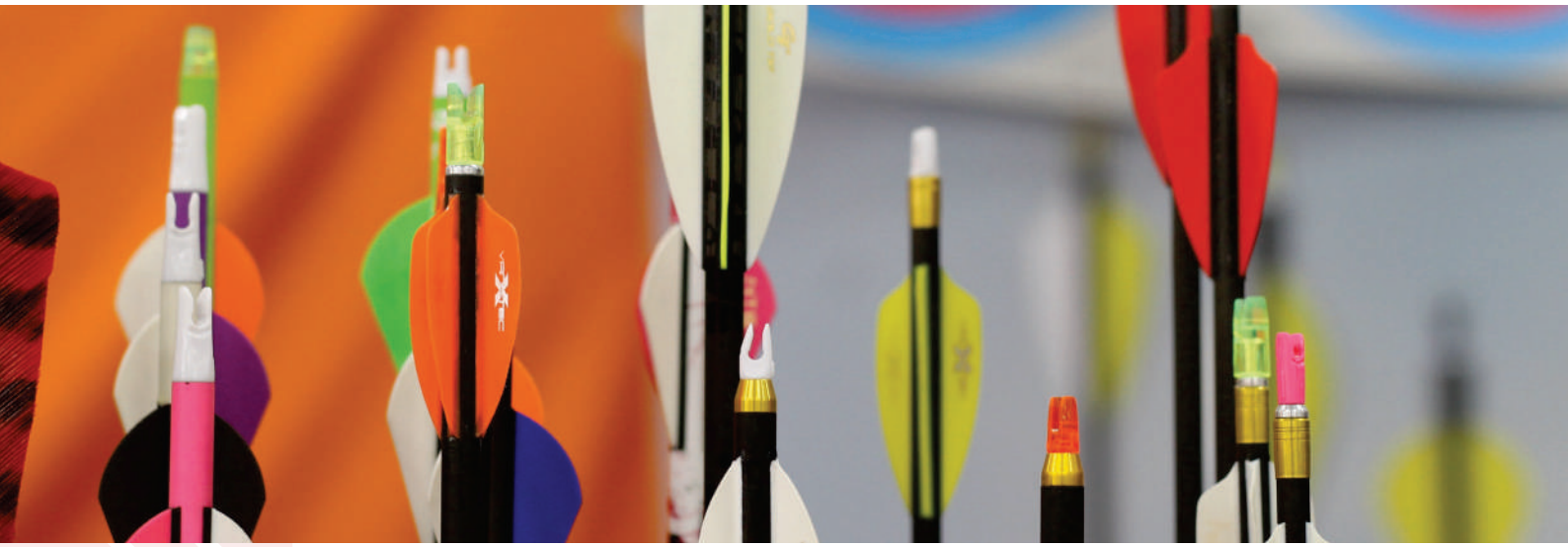
9. TENIS

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 y nivel	L-X 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	26€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	M-J 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	26€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	V 1.5h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	19.50€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	V 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	13€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	S 1.5h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	19.50€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	S 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	13€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	D 1.5h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	19.50€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	D 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	13€

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. 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, físicoso mentales.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	A partir de 2016 y Adultos	Viernes	18.30 - 19.30	Pabellón Pistas Multiusos	10€
G2	A partir de 2016 y Adultos	Viernes	19.30 - 20.30	Pabellón Pistas Multiusos	10€

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 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 Naranja	20€

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

12. 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 6 a 9 años	M-J	17.00 - 18.00	Pabellón Rocodromo	20€
G2	De 10 a 13 años	M-J	18.00 - 19.00	Pabellón Rocodromo	20€
G3	Mayores de 14 años	M-J	19.00 - 20.30	Pabellón Rocodromo	30€

13. 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.

Categoría	Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Benjamín Alevín	G1	2017-2018 2015-2016	L-X	18.00 - 19.15	Pabellón Pista Multiusos	20€
Infantil Cadete	G2	2013-2014 2011-2013	L-X	19.15 - 20.30	Pabellón Pista Multiusos	20€
Tecnificación (Todas las categorías)	G3	2012-2017	M	18.00 - 19.00	Pabellón Pista Multiusos	10€

14. BÁDMINTON

Jugar al bádminton ofrece una amplia gama de beneficios, tanto físicos como mentales, y es accesible para personas de todas las edades y niveles de habilidad. Es un deporte que mejora la salud cardiovascular, la fuerza, la resistencia, la coordinación y la agilidad. Además, el bádminton ayuda a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fomentar las relaciones sociales.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Adulto e infantl	V	17.00 - 18.00	Pabellón Pista Multiusos	10€

15. VOLEIBOL

El voleibol es un deporte en equipo que consigue de una forma divertida vincularse con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular dividido por una red donde se enfrentan dos equipos de 6 jugadores cada uno. El objetivo del juego es mantener la pelota en el aire usando cualquier parte del cuerpo, con un máximo de tres golpes por equipo antes de pasarla al otro lado de la red. Si en algún momento la pelota toca el suelo, es un punto en contra del equipo que la dejó caer.

Es un deporte muy saludable a nivel cardiovascular y respiratorio debido a que corres, saltas, golpeas la pelota y te pones de cuclillas constantemente. Además mejoras la cordinación mano-ojo, los reflejos y los tiempos de reacción.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Adulto e infantl	V	17.00 - 18.00	Pabellón Pista Multiusos	10€

16. PRE-GIMNASIO

La actividad PRE-GIMNASIO ofrece a jóvenes de 14 y 15 años la oportunidad de aprender los fundamentos básicos del entrenamiento de fuerza, con un enfoque en la técnica y la seguridad. Los participantes adquirirán conocimientos sobre el uso adecuado del material de gimnasio bajo la supervisión de profesionales, preparando su camino hacia una práctica de ejercicio físico de forma autónoma en la sala de musculación.

Proximamente.....

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

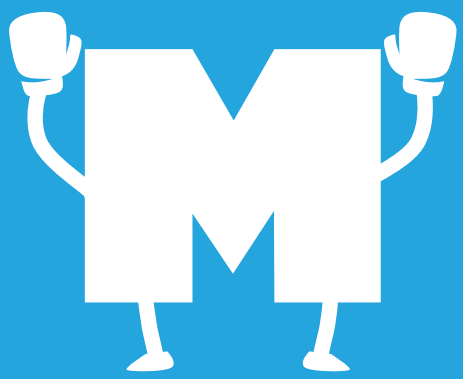
ACTIVIDADES ADULTOS

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 Trainning....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 entres 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€
G5	Adultos	L	10.15 - 11.05	Sala Gris	12.50€

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.

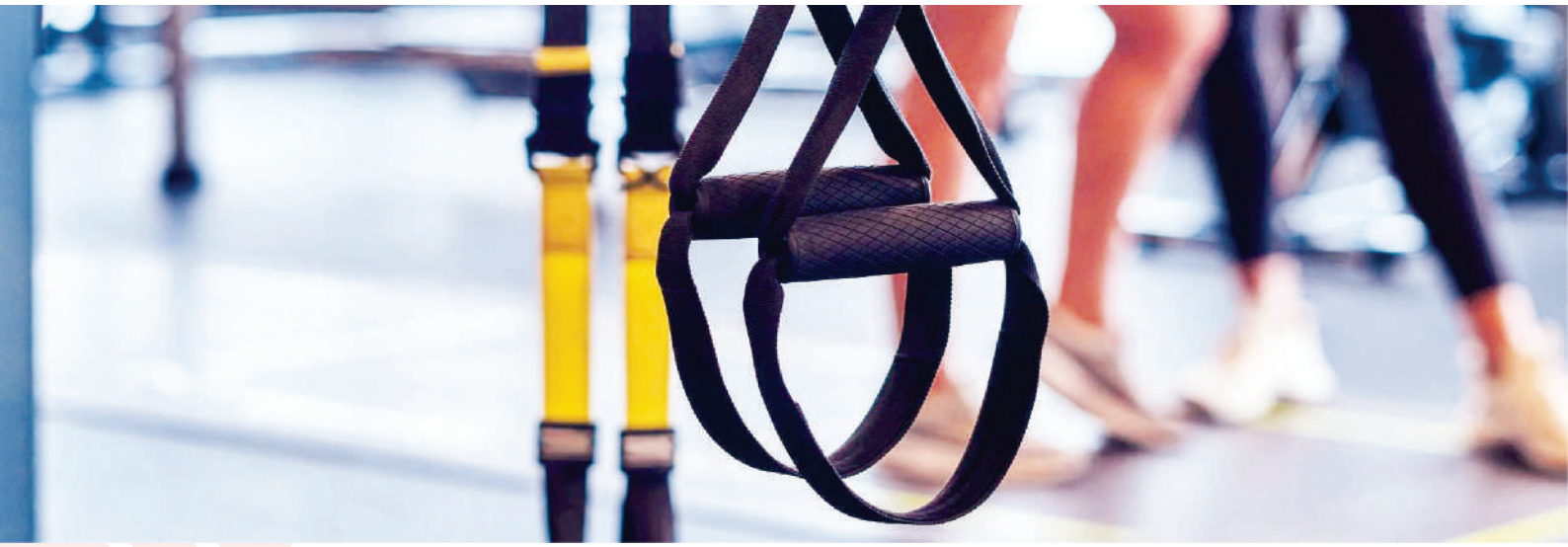
Además, se incluye trabajo de movilidad articular para mantener o mejorar la calidad del movimiento. El objetivo es mejorar la autonomía y el bienestar general de los participantes, adaptando los ejercicios a las capacidades individuales.

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 Gris	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 Gris Cubo	25€
G6	Adultos	M-J	17.00 - 17.50	Sala Gris 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 Naranja	25€
G2	Adultos	M-J	19.00 - 19.50	Sala Gris	25€
G3	Adultos	L-X	17.00 - 17.50	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 Naranja / Pabellón Pista Multiusos	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 Bienestar	12,50€
G3	Adultos	V	20.30 - 21.15	Sala Bienestar	12,50€
G4	Adultos	V	10.15 - 11.00	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

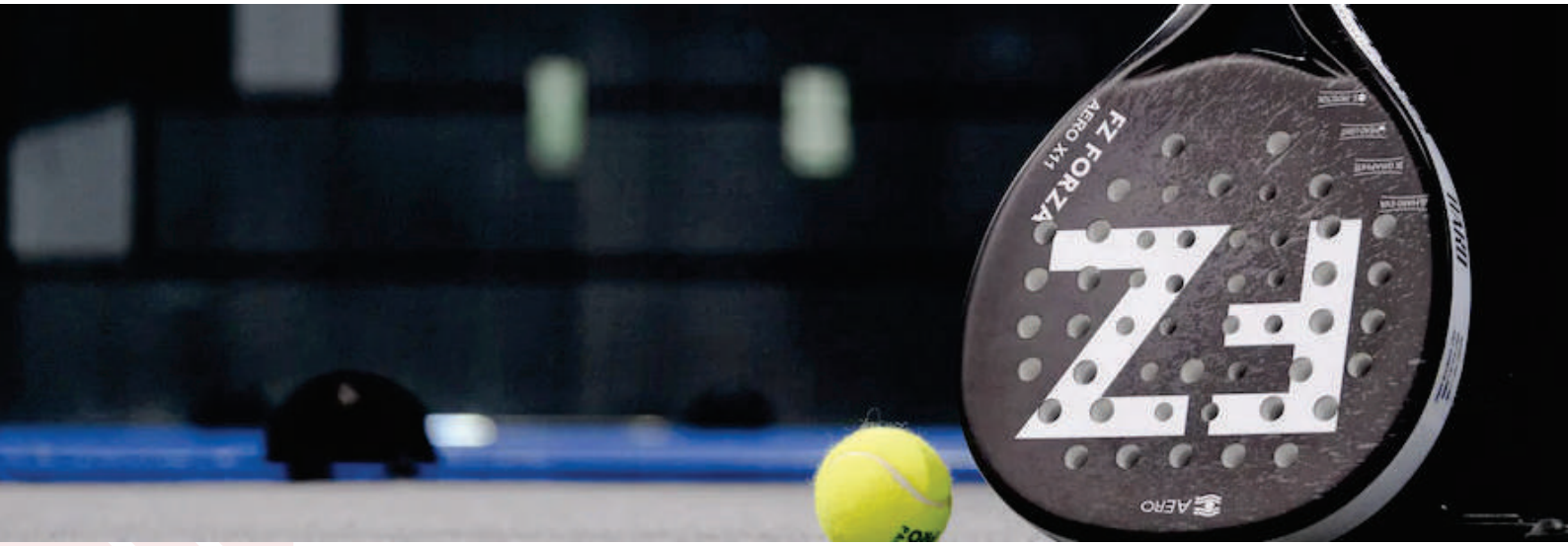
El taekwondo es un arte marcial y deporte de combate. Las técnicas del taekwondo son variadas, dotadas de destreza y contundencia. Los diversos ejercicios que comprende esta práctica despiertan el compañerismo, la solidaridad y la autodisciplina. También se fomentan valores como la **humildad**, el **respeto** 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 Rocodromo	37,50€

Acceso libre Ilumitado al Rocódromo

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Adultos a partir de 16 años	De lunes a sábados	Consultar en la Web/Oficina	Pabellón Rocodromo	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.

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

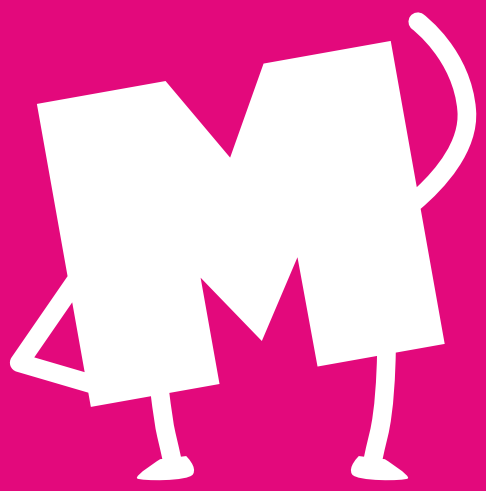
ACTIVIDADES MAYORES DE 65 AÑOS

Acceso a partir de 65 años

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

1. Gimnasia de Mayores....53
2. Escuela de Espalda....54
3. Ejercicio Saludable....55
4. Senderismo Saludable....56

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



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	20€

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	20€
G2	Mayores de 65 años	M-J	10.15 - 11.05	Sala Bienestar	20€
G3	Mayores de 65 años	M-J	17.00 - 17.50	Sala Bienestar	20€

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 perdida 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
G2	Mayores de 55 años	M-J	11.00 - 12.00	Pabellón Sala Gris	Consultar

4. 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

PROGRAMA SALUD
Edad a consultar

ACTÍVATE
(DE SEPTIEMBRE A JUNIO)

Actividad destinada a personas sedentarias que no estén realizando ninguna actividad física, sin límite máximo de edad

Los Martes y Jueves de 18.00 a 19.00 horas

En la Sala Naranja

Actividad gratuita

Para más información e inscripciones contactar con la oficina del Polideportivo Municipal.

RECETA DEPORTIVA
(DE OCTUBRE A JUNIO)

Tras recibir la receta deportiva por parte de tu médico, se procederá a la valoración del paciente.

Actividad gratuita

Consulta nuestra atención personalizada y muestros horarios en la oficina del Polideportivo Municipal.

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	Actividades +1h
4€	6€

SALA DE MUSCULACIÓN

Acceso a partir de 16 años

De Lunes a Viernes de 08.00 a 21.50 horas
Sábados 10.00 a 13.55 horas

Grupo	Edad	Instalación	Cuotas
Entrada de Día (días sueltos)	16 años cumplidos	Sala Musculación	4€ (Obligatorio carnet de usuario)
Pase Mensual (del 01 al 31)	16 años cumplidos	Sala Musculación	24€ (Obligatorio carnet de usuario)

ROCÓDROMO MUNICIPAL

Acceso a partir de 3 años

ACCESO, HORARIO Y TARIFAS

La instalación del Rocódromo será de ACCESO LIBRE para todos los usuarios que cumplan con los requisitos establecidos en la normativa.
Queda PROHIBIDO terminantemente el acceso a las mismas fuera del siguiente horario:

LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	VIERNES	SÁBADOS	DOMINGOS
09.00 a 20.20h	09.00 a 17.00h	09.00 a 20.20h	10.00 a 14.00h	CERRADO

Las TARIFAS para el acceso al Rocódromo Municipal serán las estipuladas en la Ordenanza Municipal y pueden verlas en la página web del Ayuntamiento:

	INFANTILES - Menores de 16 años	ADULTOS
Pase de 1 Día	1,25€	2,50€
Pase Mensual	15€	25€
Bono de 10 accesos	10€	20€

NORMATIVA

- La instalación del Rocódromo Municipal podrá ser utilizada en los horarios estipulados abonando la cuota correspondiente. Las personas con edad inferior a 16 años, deberán acudir acompañados por un adulto.
- Queda terminantemente **PROHIBIDO** el acceso a la instalación fuera del horario establecido, y sin cumplir antes protocolos de acceso.
- Es **OBLIGATORIO** en todo momento seguir las indicaciones del personal técnico o del personal de la instalación en su ausencia.
- Los horarios de **ACCESO AL ROCÓDROMO** están supeditados a las actividades organizadas por la Concejalía de Deportes y pueden sufrir cambios en función de las necesidades del servicio.

DE OCTUBRE A ABRIL

LA TARDE + JOVEN

#MiraFloresEsDeporte

Volvemos a abrir las puertas del Polideportivo Municipal para las familias y jóvenes que quieran disfrutar de actividades deportivas

DEPORTE EN FAMILIA
(DE 6 A 9 AÑOS)

DEPORTE JOVEN
(DE 10 A 14 AÑOS)

SÁBADOS Y DOMINGOS
DE 16:00 A 18:50 H

Polideportivo Municipal Juan Carlos I
Avenida de la Constitución s/n

GRATUITO

Ayuntamiento de MIRAFLORES DE LA SIERRA | Concejalía DEPORTES

Comunidad de Madrid

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

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 de lunes a viernes:

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

Horario de apertura de las instalaciones:

De lunes a viernes: 08.00 a 22.00 horas.
Sábados, domingos y festivos:
(01.10 al 31.03) 8:15 a 19.45 horas
(01.04 al 15.06) 08.15 a 21.00 horas.
(16.06 al 30.09) 08.15 a 22.00 horas.