

# ESCUELAS

2019-2020

# DEPORTIVAS

Alcobendas



# ÍNDICE DE ACTIVIDADES:

	Página
<b>1. ACTIVIDADES INFANTILES</b>	
1.1. Gimnasia Familiar (de 24 a 47 meses) .....	04
1.2. Ludoteca Municipal .....	04
1.3. Mini-tenis (5 y 6 años) .....	05
1.4. Natación Bebés (de 6 a 47 meses) .....	06
1.5. Natación Infantil (de 4 a 6 años) .....	08
1.6. Pre-deporte (de 4 a 6 años) .....	09
1.7. Pre-Judo (de 4 a 6 años) .....	10
<b>2. ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y NIÑAS</b>	
2.1. Aikido (de 7 a 15 años) .....	11
2.2. Ajedrez niñas y niños .....	12
2.3. Atletismo (de 7 a 15 años) .....	12
2.4. Baile moderno (de 7 a 17 años) .....	12
2.5. Baloncesto (de 6 a 13 años) .....	13
2.6. Balonmano (de 5 a 13 años) .....	14
2.7. Esgrima (de 5 a 17 años) .....	14
2.8. Fútbol femenino (de 5 a 13 años) .....	15
2.9. Fútbol sala (de 6 a 15 años) .....	15
2.10. Gimnasia rítmica (de 5 a 17 años) .....	16
2.11. Hockey sobre patines (de 5 a 8 años) .....	17
2.12. Judo (de 7 a 17 años) .....	18
2.13. Karate (de 6 a 17 años) .....	19
2.14. Natación (de 7 a 17 años) .....	20
2.15. Pádel (de 7 a 17 años) .....	22
2.16. Patinaje artístico (de 5 a 17 años) .....	23
2.17. Rugby (de 6 a 11 años) .....	24
2.18. Taekwondo (de 6 a 12 años) .....	25
2.19. Tenis (de 7 a 17 años) .....	25
2.20. Tenis de mesa (de 6 a 16 años) .....	28
2.21. Tiro con arco (de 10 a 17 años) .....	29
2.22. Triatlón (de 9 a 17 años) .....	30
2.23. Voleibol (de 8 a 16 años) .....	31
2.24. Yoga (de 7 a 11 años) .....	31

### 3. ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS

3.1. Aerobic .....	32
3.2. Aikido adultos .....	32
3.3. Corredores .....	32
3.4. Gimnasia de mantenimiento .....	33
3.5. Gimnasia orgánica .....	33
3.6. Judo .....	34
3.7. Karate .....	34
3.8. Mindfulness - Movimiento consciente .....	35
3.9. Natación .....	35
3.10. Natación correctiva .....	36
3.11. Nordic Walking .....	37
3.12. Pádel .....	37
3.13. Patinaje adultos .....	39
3.14. Pilates .....	39
3.15. Relajación y meditación .....	40
3.16. Snooker .....	41
3.17. Tenis .....	41
3.18. Tiro con arco .....	42
3.19. Yoga .....	43
3.20. Yoga para embarazadas .....	45
3.21. Zumba .....	46

### 4. ACTIVIDADES PARA MAYORES

4.1. Gimnasia para mayores .....	47
4.2. Natación para mayores .....	48
4.3. Gimnasia y natación para mayores .....	49

### 5. INFORMACIÓN DE INTERÉS

5.1. Pruebas de nivel .....	51
5.2. Requisitos para la inscripción .....	53
5.3. Reconocimientos médicos .....	53
5.4. Inscripciones curso 2019-20 .....	54

# 1 | Actividades Infantiles

## 1.1. GIMNASIA FAMILIAR (DE 24 A 47 MESES) (REF. 106)

Actividad que plantea propuestas divertidas y conjuntas a niños, niñas y adultos (padres, madres etc.). Juegos psicomotores, de cooperación y socialización. Uno de los días, la actividad se realiza en gimnasio y el otro, en piscina (viernes). Un acompañante adulto por cada niño o niña inscrito.

	<b>Edad</b>	De 24 a 47 meses. La actividad corresponde a niños y niñas que cumplen 2 y 3 años en 2019. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 2 o 3 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
	<b>Lugar</b>	Polideportivo José Caballero.
	<b>Duración de la actividad</b>	Clase de 45 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
24 a 47 meses	18:30 a 19:15	(1) miércoles/viernes	Polideportivo José Caballero

(1) Los miércoles, gimnasio; los viernes, piscina.

## 1.2. LUDOTECA MUNICIPAL

Servicio municipal que desde 1982 pone a disposición de la infancia y las familias más de mil referencias entre juguetes, libros, películas y material lúdico para que disfruten, jueguen y se diviertan en sus espacios, o en casa mediante el préstamo exterior.



	<b>Edad</b>	Todas las edades.	
	<b>Lugar</b>	Polideportivo José Caballero.	
		<b>De lunes a viernes</b>	<b>Sábados</b>
	<b>Horario</b>	17:00 a 21:00	10:30 a 14:30
	<b>Precio</b>	(Correspondientes al año 2019) Entrada puntual: Empadronados: 2 €. No empadronados: 3 €. Bono anual: Empadronados: 27,20 €. No empadronados: 40,80 €	

(\*) Servicio gratuito para usuarios del Abono Deporte.

(\*) Servicio gratuito para todos los miembros de las familias inscritas en el Registro Municipal de Familias Numerosas de Alcobendas.

### 1.3. MINI-TENIS (5 Y 6 AÑOS) (REF. 279- 7279- 297)

Iniciación al tenis: juegos y tareas de desarrollo motor y técnica básica del tenis.

Las alumnas y alumnos aportarán la raqueta. **No requiere prueba de nivel.**

✎	Edad	5 y 6 años. La actividad corresponde a niños y niñas que cumplen 5 y 6 años en 2019. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
💰	Precio	Pago trimestral.

#### ➤ MINI-TENIS. 1 DÍA (VIERNES) (REF. 279/2- 7279/0)

💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.		
		Horario	Días	Instalación
🕒	Horario	17:30 a 18:30	viernes	Polideportivo José Caballero
		18:30 a 19:30	viernes	Polideportivo José Caballero
		17:30 a 18:30	viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

#### ➤ MINI-TENIS. 1 DÍA (SÁBADO) (REF. 279/1)

💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 16,60 €/mes. No empadronados: 25 €/mes.		
		Horario	Días	Instalación
🕒	Horario	10:30 a 11:30	sábado	Polideportivo José Caballero
		11:30 a 12:30	sábado	Polideportivo José Caballero



## ➤ MINI-TENIS. 2 DÍAS (L/X O M/J) (REF. 279/0)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.
--	---------------	---

		<b>Horario</b>	<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	17:30 a 18:30	M/J	Polideportivo José Caballero
		17:30 a 18:30	L/X	Polideportivo José Caballero

## 1.4. NATACIÓN BEBÉS (DE 6 A 47 MESES)

Familiarización del bebé con el medio acuático en compañía de uno de sus padres.  
Un acompañante adulto por cada bebé inscrito.

	<b>Edad</b>	De 6 a 47 meses (debe ir acompañado por un adulto durante la clase).
	<b>Niveles</b>	Nivel 1: de 6 a 23 meses. 6 meses cumplidos con anterioridad al 1 de octubre de 2019, o cumplir 1 año en 2019. Para inscripciones a partir del 1 de octubre de 2019: el niño tendrá que tener cumplida la edad mínima requerida antes de la fecha de inicio de la actividad. Nivel 2: de 24 a 47 meses. El nivel 2 corresponde a bebés que cumplan 2 y 3 años en 2019. Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 2 o 3 años antes de la fecha de inicio de la actividad.
	<b>Lugar</b>	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.



## ➤ NATACIÓN BEBÉS. 2 DÍAS (LUNES/MIÉRCOLES, MARTES/JUEVES) (REF. 117)

⌚	Duración de la clase	30 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 19,80 €/mes. No empadronados: 29,70 €/mes.

		Nivel 1	Nivel 2	
⌚	Horario	11:45 a 12:15	lunes/miércoles	
		16:30 a 17:00	martes/jueves	
		16:45 a 17:15	lunes/miércoles	
		17:00 a 17:30		martes/jueves
		17:15 a 17:45	lunes/miércoles	
		17:30 a 18:00		martes/jueves
		17:45 a 18:15		lunes/miércoles
		18:00 a 18:30	martes/jueves	
		18:30 a 19:00		martes/jueves
	19:00 a 19:30		lunes/miércoles	

## ➤ NATACIÓN BEBÉS. 1 DÍA (DE LUNES A VIERNES) (REF. 171)

⌚	Duración de la clase	45 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 12,90 €/mes. No empadronados: 19,40 €/mes.

		Nivel 1	Nivel 2	
⌚	Horario	11:00 a 11:45	jueves	
		12:15 a 13:00	lunes, miércoles	
		16:00 a 16:45	lunes	
		16:15 a 17:00	viernes	
		17:00 a 17:45		viernes
		17:45 a 18:30	viernes	
		18:15 a 19:00		lunes, miércoles
		19:15 a 20:00		viernes

## ➤ NATACIÓN BEBÉS. 1 DÍA (FIN DE SEMANA) (REF. 290)

⌚	Duración de la actividad	45 minutos.
💰	Precio (sábado o domingo)	Pago trimestral. Empadronados: 16,10 €/mes. No empadronados: 24,20 €/mes.

		Nivel 1	Nivel 2
🕒	Horario	10:15 a 11:00	sábado, domingo
		11:00 a 11:45	sábado, domingo
		12:00 a 12:45	sábado, domingo
		12:45 a 13:30	sábado, domingo

## 1.5. NATACIÓN INFANTIL (DE 4 A 6 AÑOS)

Familiarización y aprendizaje de las habilidades básicas en el medio acuático.

Búsqueda de la autonomía: aprender a nadar. Iniciación en los diferentes estilos de nado.

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.**

🕒	Horario de las pruebas de nivel	Los viernes, de 17:00 a 17:45, excepto festivos, vacaciones (Navidad y Semana Santa) y el mes de agosto. <i>Durante el mes de julio, las pruebas serán los viernes de 19:00 a 19:45.</i>
👤	Edad	De 4 a 6 años. La actividad corresponde a niños y niñas que cumplen 4, 5 y 6 años en 2019. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 4, 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
📍	Lugar	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
📖	Niveles	0 (iniciación), 1 (medio) y 2 (avanzado).
🕒	Duración de la actividad	45 minutos.

### ➤ NATACIÓN INFANTIL. 1 DÍA (LUNES A VIERNES) (REF. 168)

💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 12,90 €/mes. No empadronados: 19,40 €/mes.
---	--------	---

		Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2	
🕒	Horario	17:45 a 18:30	viernes	viernes	viernes
		18:15 a 19:00	lunes, miércoles	lunes, miércoles	lunes, miércoles
		18:30 a 19:15	viernes	viernes	viernes
		19:00 a 19:45	martes, jueves	martes, jueves	martes, jueves
		19:15 a 20:00	viernes	viernes	viernes

### ➤ NATACIÓN INFANTIL. 1 DÍA (FIN DE SEMANA). SÁBADOS (REF. 293) Y DOMINGOS (REF. 294)

💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 16,10 €/mes. No empadronados: 24,20 €/mes.
---	--------	---

		Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2	
⌚	Horario	11:00 a 11:45	sábado, domingo	sábado, domingo	sábado, domingo
		12:00 a 12:45	sábado, domingo	sábado, domingo	sábado, domingo
		12:45 a 13:30	sábado, domingo	sábado, domingo	sábado, domingo



### ➤ NATACIÓN INFANTIL. 2 DÍAS (L/X O M/J) (REF. 162)

💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 19,80 €/mes. No empadronados: 29,70 €/mes.
---	--------	---

		Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2	
⌚	Horario	17:30 a 18:15	lunes/miércoles	lunes/miércoles	lunes/miércoles
			martes/jueves	martes/jueves	martes/jueves
		18:15 a 19:00	martes/jueves	martes/jueves	martes/jueves
			19:00 a 19:45	lunes/miércoles	lunes/miércoles

## 1.6. PRE-DEPORTE (DE 4 A 6 AÑOS) (REF. 197)

Actividad previa a la iniciación deportiva, orientada al desarrollo de las habilidades motrices básicas (carrera, saltos, lanzamientos...) a través de juegos, tareas individuales y de grupo.

👤	Edad	De 4 a 6 años. La actividad corresponde a niñas y niños que cumplen 4, 5 y 6 años en 2019. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 4, 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
⌚	Duración de la clase	45 minutos.

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.
--	---------------	---

	<b>Horario</b>	<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	17:15 a 18:00	martes/jueves	Polideportivo José Caballero (gimnasio 8)

## 1.7. PRE- JUDO (DE 4 A 6 AÑOS) (REF. 7216/1/2)

Actividad de iniciación al deporte, orientada al desarrollo de las habilidades psicomotrices. Aprendizaje de las técnicas básicas del judo, utilizando los juegos como herramientas de trabajo. Una vez comenzado el curso, los nuevos alumnos y alumnas deberán dirigirse a la instalación en el día y hora indicado, y hablar con el responsable. Información: antonioaljuval@hotmail.com.

	<b>Edad</b>	De 4 a 6 años. La actividad corresponde a niños y niñas que cumplen 4, 5 y 6 años en 2019. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 4, 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.

### > PRE-JUDO. 1 DÍA (VIERNES)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.
--	---------------	---

	<b>Horario</b>	<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	17:00 a 18:00	viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (gimnasio 6)



## 2 | Actividades para Niñas y Niños

La propuesta de escuelas deportivas del Ayuntamiento de Alcobendas se orienta a la iniciación y al perfeccionamiento técnico-táctico de diferentes modalidades deportivas, tanto individuales como de equipo, con la posibilidad de promocionar hacia el ámbito de la competición deportiva.

El pago del precio público da derecho a la asistencia a las clases en los días y horarios descritos según la inscripción realizada. La ampliación de horarios de entrenamiento, participación en competiciones y/o la pertenencia a un determinado club o entidad, será fruto de los acuerdos y relaciones que el participante establezca con los diferentes clubes o entidades.

Aquellas clases que sean suspendidas por condiciones climatológicas adversas no tendrán derecho a devolución. Así mismo, por motivos de programación, los espacios asignados a las diferentes actividades podrán ser modificados por el Patronato Municipal de Deportes.

### 2.1. AIKIDO (DE 7 A 15 AÑOS) (REF. 136)

Arte marcial japonés que armoniza agresiones y situaciones de conflicto sin poner oposición: *Unificación de mente, cuerpo y espíritu.*

Búsqueda de la firmeza interior, más allá de la fuerza física, La edad o el género.

Se trabaja la concentración, la sensibilidad, la coordinación, el respeto, la disciplina y la flexibilidad (física y mental).

Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen, podrán validar los grados abonando las cuotas correspondientes.

#### ➤ AIKIDO. 1 DÍA (MARTES) (12 A 15 AÑOS)

	Lugar	Polideportivo José Caballero (gimnasio 4).
	Horario	Martes de 18:00 a 19:30.
	Duración de la clase	90 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

#### ➤ AIKIDO. 1 DÍA (JUEVES) (7 A 11 AÑOS)

	Lugar	Polideportivo José Caballero (gimnasio 4).
	Horario	Jueves de 18:00 a 19:00.
	Duración de la clase	60 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.

## 2.2. AJEDREZ NIÑAS Y NIÑOS (REF. 7207)

Iniciación y perfeccionamiento de los movimientos, aperturas y jugadas de este deporte de estrategia: el tablero, las piezas, capturas y mates básicos. Aperturas, fundamentos estratégicos y finales. Una vez comenzado el curso, los nuevos alumnos y alumnas deberán dirigirse a la instalación en el día y hora que se indica, y hablar con el responsable.

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.
--	---------------	---

Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
2010-2013 (nivel 1)	17:30 a 18:15	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
2010-2013 (nivel 1)	18:15 a 19:00	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
2008-2009 (nivel 2)	17:30 a 19:00	viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
2002-2007 (nivel 3)	18:30 a 20:00	viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

## 2.3. ATLETISMO (DE 6 A 15 AÑOS) (REF. 213)

Iniciación y perfeccionamiento de las diferentes especialidades de este deporte: carreras, saltos y lanzamientos. Las clases se estructuran en diferentes grupos de edad.

	<b>Edad</b>	De 6 a 15 años.
	<b>Lugar</b>	Pista de atletismo del Polideportivo José Caballero.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
2013/2012/2011/2010	17:30 a 18:30	lunes/miércoles martes/jueves	Polideportivo José Caballero
2009/2008/2007	17:30 a 18:30	lunes/miércoles martes/jueves	Polideportivo José Caballero
2006/2005/2004	17:30 a 18:30	lunes/miércoles martes/jueves	Polideportivo José Caballero

## 2.4. BAILE MODERNO (DE 7 A 17 AÑOS) (REF. 110- 118)

Actividad que busca mejorar las posibilidades de movimiento y expresión a través de diferentes modalidades de baile moderno.

	<b>Edad</b>	De 7 a 17 años (tres grupos de edad).
	<b>Lugar</b>	Polideportivo José Caballero.
	<b>Duración de la actividad</b>	60 minutos.

## ➤ BAILE MODERNO 2 DÍAS (L/X O M/J) (REF. 110)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.	
<b>Edad</b>	<b>Horario</b>	<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
10 a 13 años	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
14 a 17 años	17:30 a 18:30	martes/jueves	Polideportivo José Caballero

## ➤ BAILE MODERNO 1 DÍA (VIERNES) (REF. 118)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 11,70 €/mes. No empadronados: 17,60 €/mes.	
<b>Edad</b>	<b>Horario</b>	<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
7 a 9 años	17:30 a 18:30	viernes	Polideportivo José Caballero
10 a 13 años	18:30 a 19:30	viernes	Polideportivo José Caballero
14 a 17 años	19:30 a 20:30	viernes	Polideportivo José Caballero

## 2.5. BALONCESTO (DE 6 A 13 AÑOS) (REF. 200)

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos: pases, recepciones, tiro a canasta, etc. Para el grupo de federados es imprescindible pasar prueba de nivel con los responsables del Club Baloncesto Alcobendas en los pabellones Pedro Ferrándiz, Antela Parada o Miraflores (tel. de contacto 692 06 00 11).

	<b>Edad</b>	De 6 a 13 años.	
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.	
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.	
<b>Año de nacimiento</b>	<b>Horario</b>	<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
2012-2013. Baby-basket (mixto)	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	Pabellón CEIP Miraflores
2008-2009. Alevín (mixto)	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	Pabellón CEIP Miraflores
2010-2011. Benjamín (mixto)	17:30 a 18:30	martes/jueves	Pabellón CEIP Miraflores
2005 a 2011. Federados	Por determinar	lunes a viernes	Pabellón Pedro Ferrándiz/CEIP Miraflores/Pabellón Antela Parada

## 2.6. BALONMANO (DE 5 A 13 AÑOS) (REF. 7201 Y 201)

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos: pases, recepciones y lanzamientos. Una vez comenzado el curso, los nuevos alumnos y alumnas deberán dirigirse a la instalación en el día y hora indicado, y hablar con el responsable. Información: 683509392.

	<b>Edad</b>	De 5 a 13 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
2010-2014	16:30 a 17:30	lunes/miércoles	Pabellón de los Sueños
2010-2014	16:30 a 17:30	martes/jueves	Pabellón de los Sueños
2008-2009	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	Pabellón de los Sueños
2008-2009	17:30 a 18:30	martes/jueves	Pabellón de los Sueños
2006-2007	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	Pabellón de los Sueños
2006-2007 (femenino)	17:30 a 18:30	martes/jueves	Pabellón de los Sueños

Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
2008-2014	16:00 a 17:00	lunes/miércoles	Pabellón Bachiller Alonso
2008-2014 (niños-niñas)	16:00 a 17:00	martes/jueves	Pabellón Bachiller Alonso
2008-2014	17:30 a 18:30	martes/jueves	Pabellón Bachiller Alonso
2006-2007	17:15 a 18:15	lunes/miércoles	Pabellón Bachiller Alonso
2006-2007	17:15 a 18:15	martes/jueves	Pabellón Bachiller Alonso

Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
2011-2014	16:30 a 17:30	lunes/miércoles	CEIP Seis de Diciembre
2007-2014	16:30 a 17:30	martes/jueves	CEIP Miraflores

## 2.7. ESGRIMA (DE 5 A 17 AÑOS) (REF. 149)

Iniciación a los fundamentos técnico-tácticos y conocimiento de las diferentes modalidades. Es imprescindible la compra de un guante y un cable, el resto del material lo aporta la escuela.

	<b>Edad</b>	De 5 a 17 años.
	<b>Duración de la clase</b>	45 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
5 a 6 años (nivel 1)	17:30 a 18:15	lunes/miércoles	Pabellón Centro
7 a 10 años (nivel 2)	17:30 a 18:15	lunes/miércoles	Pabellón Centro
7 a 10 años (nivel 2)	17:30 a 18:15	martes/jueves	Pabellón Centro
11 a 17 años (nivel 3)	17:30 a 18:15	martes/jueves	Pabellón Centro
11 a 17 años (nivel 3)	18:15 a 19:00	lunes/miércoles	Pabellón Centro
11 a 17 años (nivel 3)	18:15 a 19:00	martes/jueves	Pabellón Centro

## 2.8. FÚTBOL FEMENINO (DE 5 A 13 AÑOS) (REF. 7198)

Iniciación y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos: ataque, defensa, pases, conducciones, controles, regates, etc.

	<b>Edad</b>	De 5 a 13 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
5 a 8 años	19:00 a 20:00	martes/viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
9 a 13 años	19:00 a 20:00	martes/viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

## 2.9. FÚTBOL SALA (DE 6 A 15 AÑOS) (REF. 7206)

Iniciación y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos: ataque, defensa, pases, conducciones, controles, regates, etc.

	<b>Edad</b>	De 6 a 15 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.



Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
2012-2013	17:30 a 18:30	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes P.4
2010-2011	17:30 a 18:30	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes P.3
2008-2009	18:30 a 19:30	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes P.3
2006-2007	18:30 a 19:30	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes P.4
2004-2005	19:00 a 20:00	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes P.5
2002-2003	19:00 a 20:00	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes P.6
FEMENINO 2009-2005	17:30 a 18:30	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes P.6

## 2.10. GIMNASIA RÍTMICA (DE 5 A 17 AÑOS) (REF. 109-7109)

Iniciación a la gimnasia rítmica y perfeccionamiento de los diferentes elementos.

Flexibilidad, fuerza, equilibrio y coordinación fundamentan el trabajo inicial de "manos libres", incorporando posteriormente los distintos elementos específicos:

*Aro, cuerda, pelota, cinta y mazas.*



👤	Edad	De 5 a 17 años.
🕒	Duración de la clase	45 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
5 a 9 años	17:15 a 18:00	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero (iniciación)
5 a 8 años	16:45 a 17:30	lunes/miércoles	CEIP Federico García Lorca (iniciación)
5 a 8 años	16:45 a 17:30	martes/jueves	CEIP Luis Buñuel (iniciación)
5 a 11 años	17:45 a 18:30	martes/jueves	CEIP Seis de Diciembre (iniciación)
10 a 17 años	17:15 a 18:00	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero (iniciación)
9 a 13 años	17:30 a 18:15	martes/jueves	CEIP Luis Buñuel (iniciación)
9 a 17 años	18:00 a 18:45	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero (intermedio)
5 a 17 años	17:00 a 17:45	martes/jueves	CEIP Antonio Machado (iniciación)
9 a 17 años	17:30 a 18:15	lunes/miércoles	CEIP Federico García Lorca (intermedio)
10 a 17 años	17:45 a 18:30	martes/jueves	CEIP Antonio Machado (intermedio-avanzado)
10 a 17 años	17:15 a 18:00	martes/viernes	Polideportivo José Caballero (intermedio)
9 a 17 años	18:15 a 19:00	lunes/miércoles	CEIP Federico García Lorca (avanzado)

## 2.11. HOCKEY SOBRE PATINES (DE 5 A 8 AÑOS) (REF. 7203)

Aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica básica de patinaje y manejo del palo de hockey. Iniciación al *hockey patines* mediante propuestas lúdicas y físico-deportivas.

	<b>Edad</b>	De 5 a 8 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
5 a 8 años	17:15 a 18:15	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valde las fuentes
5 a 8 años	17:15 a 18:15	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valde las fuentes
8 a 14 años	17:15 a 18:15	miércoles/viernes	Ciudad Deportiva Valde las fuentes

## 2.12. JUDO (DE 7 A 17 AÑOS) (REF. 216-7216)

Arte marcial y deporte de combate de origen japonés.

Esencia técnico-táctica de dos de las antiguas escuelas clásicas de combate cuerpo a cuerpo japonés o *jiujitsu*. La *no resistencia* como principio técnico primordial.

Una vez comenzado el curso, los nuevos alumnos y alumnas deberán dirigirse a la instalación en el día y hora indicado, y hablar con el responsable.

Información: antonioaljuval@hotmail.com.

Aquellas alumnas y alumnos que lo deseen, podrán validar los cinturones de grado por la federación correspondiente asumiendo el coste de la licencia.

### ➤ JUDO. 2 DÍAS (L/X O M/J)

🕒	Duración de la clase	60 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
7 a 13 años	17:00 a 18:00	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
	18:00 a 19:00	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
	18:00 a 19:00	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
14 a 17 años	19:00 a 20:00	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes



## ➤ JUDO. 1 DÍA (VIERNES)

	<b>Duración de la clase</b>	90 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
7 a 10 años	17:15 a 18:45	viernes	Polideportivo José Caballero
11 a 17 años	18:45 a 20:15	viernes	Polideportivo José Caballero

## 2.13. KÁRATE (DE 6 A 17 AÑOS) (REF. 221/0-7221)

Arte marcial tradicional japonés originario de Okinawa, basado en algunos estilos de las artes marciales chinas, o Wu Shu, y en menor medida en otras disciplinas provenientes del sureste asiático. Empleo de golpes de puño, bloqueos, patadas y golpes de mano abierta.

Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen, podrán validar los cinturones de grado por la federación correspondiente asumiendo el coste de la licencia.

## ➤ KÁRATE. 2 DÍAS

	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
6 a 17 años	18:00-19:00	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
6 a 15 años	19:00 a 20:00	miércoles/viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
13 a 17 años	20:00 a 21:00	miércoles/viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
16 a 17 años	21:00 a 22:00	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
6 a 10 años	17:15 a 18:15	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
10 a 17 años	18:15 a 19:15	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero

## ➤ KÁRATE. 1 DÍA (VIERNES)

🕒	Duración de la clase	60 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
6 a 15 años	18.00 a 19:00	viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

## 2.14. NATACIÓN (DE 7 A 17 AÑOS)

Enseñanza de las habilidades básicas en el medio acuático, aprendizaje y perfeccionamiento de los diferentes estilos de nado. Existen nueve niveles de escuela, desde el nivel 0 (iniciación) hasta el nivel 8 (perfeccionamiento avanzado).

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.**

🕒	Horario de las pruebas de nivel	Los viernes, de 17:00 a 17:45, excepto festivos, vacaciones (Navidad y Semana Santa) y mes de agosto. Durante el mes de julio, las pruebas serán los viernes de 19:00 a 19:45.
👤	Edad	De 7 a 17 años.
📍	Lugar	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
📖	Niveles	Del 0 al 8.
🕒	Duración de la clase	45 minutos.

## ➤ NATACIÓN (DE 7 A 17 AÑOS). 2 DÍAS (L/X O M/J) (REF. 215)

💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 19,80 €/mes. No empadronados: 29,70 €/mes.
---	--------	---

Horarios	Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5	Nivel 6	Nivel 7	Nivel 8
17:30 a 18:15	L/X M/J	L/X M/J	L/X M/J	L/X M/J					
18:15 a 19:00		L/X	L/X	L/X M/J	L/X M/J	M/J			
19:00 a 19:45		L/X M/J	M/J			L/X	L/X M/J		
19:45 a 20:30		L/X M/J						L/X M/J	L/X M/J

## ➤ NATACIÓN (DE 7 A 17 AÑOS). 2 DÍAS (S/D) (REF. 277)

<b>9</b>	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 24,80 €/mes. No empadronados: 37,20 €/mes.
----------	---------------	---

Horarios	Nivel 7	Nivel 8
10:15 a 11:00	S/D	S/D

## ➤ NATACIÓN (DE 7 A 17 AÑOS). 1 DÍA (VIERNES) (REF. 214)

<b>9</b>	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 12,90 €/mes. No empadronados: 19,40 €/mes.
----------	---------------	---

Horarios	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5	Nivel 6	Nivel 7	Nivel 8
17:15 a 18:00	viernes	viernes	viernes	viernes				
18:00 a 18:45					viernes	viernes	viernes	viernes
18:45 a 19:30					viernes	viernes	viernes	viernes
19:30 a 20:15	viernes	viernes	viernes	viernes				

## ➤ NATACIÓN (7 A 17 AÑOS). 1 DÍA (S O D). SÁBADO (REF. 282) DOMINGO (REF. 292)

<b>9</b>	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 16,10 €/mes. No empadronados: 24,20 €/mes.
----------	---------------	---

Horarios	Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5	Nivel 6	Nivel 7	Nivel 8
9:30 a 10:15	domingo	sábado							
10:15 a 11:00		sábado	sábado						
11:00 a 11:45		sábado	sábado	sábado	sábado				
12:00 a 12:45		domingo			domingo	domingo	domingo	domingo	domingo
12:45 a 13:30	sábado	sábado			sábado	domingo	sábado		

## 2.15. PÁDEL (DE 7 A 17 AÑOS)

Aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas básicas de este deporte (grupos reducidos).  
Los alumnos y alumnas aportarán la raqueta de pádel (pala).

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de pádel (excepto nivel 0 de los grupos de 7 y 8 años).**

	<b>Edad</b>	De 7 a 17 años.
	<b>Niveles</b>	Del 0 al 4 (según edades y nivel técnico).

### ➤ PÁDEL. 2 DÍAS (L/X O M/J) (REF. 276- 7276)

	<b>Duración de la clase</b>	55 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago mensual. Empadronados: 37,70 €/mes. No empadronados: 56,60 €/mes.

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
9 a 11 años	nivel 0	17:30 a 18:25	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
9 a 11 años	nivel 1	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
12 a 17 años	nivel 2	17:30 a 18:25	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
12 a 17 años	nivel 2	18:25 a 19:20	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
12 a 17 años	nivel 3	18:25 a 19:20	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
15 a 17 años	nivel 4	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
7 a 10 años	nivel 1	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	C.D. Valdelasfuentes (*)
10 a 15 años	nivel 1	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	C.D. Valdelasfuentes (*)
10 a 15 años	nivel 1	17:30 a 18:25	martes/jueves	C.D. Valdelasfuentes (*)
11 a 15 años	nivel 1	18:25 a 19:20	lunes/miércoles	C.D. Valdelasfuentes (*)
13 a 17 años	nivel 2	17:30 a 18:25	martes/jueves	C.D. Valdelasfuentes (*)
10 a 15 años	nivel 2	18:25 a 19:20	lunes/miércoles	C.D. Valdelasfuentes (*)
10 a 15 años	nivel 2	18:25 a 19:20	martes/jueves	C.D. Valdelasfuentes (*)

(\*) Fecha de comienzo del curso: 1 de octubre de 2019.

### ➤ PÁDEL. 1 DÍA (VIERNES) (REF. 285)

	<b>Duración de la clase</b>	55 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 24,50 €/mes. No empadronados: 36,80 €/mes.

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
7 y 8 años	nivel 0	17:30 a 18:25	viernes	Polideportivo José Caballero
7 y 8 años	nivel 0	18:30 a 19:20	viernes	Polideportivo José Caballero

### ➤ PÁDEL. 1 DÍA (SÁBADOS) (REF. 286)

⌚	Duración de la clase	90 minutos.
💰	Precio	Pago mensual. Empadronados: 38,50 €/mes. No empadronados: 57,80 €/mes.

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
9 a 11 años	nivel 1	12:00 a 13:30	sábado	Polideportivo José Caballero
9 a 11 años	nivel 1	10:30 a 12:00	sábado	Polideportivo José Caballero
12 a 17años	nivel 2	10:30 a 12:00	sábado	Polideportivo José Caballero
12 a 17años	nivel 3	12:00 a 13:30	sábado	Polideportivo José Caballero

## 2.16. PATINAJE ARTÍSTICO (DE 5 A 17 AÑOS) (REF. 212- 274)

Iniciación y perfeccionamiento de los diferentes elementos técnicos del patinaje artístico: Desplazamientos, saltos, piroetas, figuras, etc.  
Las alumnas y alumnos aportarán los patines (patines de dos ejes).

👤	Edad	De 5 a 17 años.
⌚	Duración de la clase	60 minutos.

### ➤ PATINAJE ARTÍSTICO. 2 DÍAS (M/J) (REF. 212/1)

💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.
---	--------	---

Edad	Horario	Días	Instalación
5 a 17 años	17:00 a 18:00	martes/jueves jueves	Polideportivo José Caballero
5 a 17 años	18:00 a 19:00	martes/jueves jueves	Polideportivo José Caballero

## ➤ PATINAJE ARTÍSTICO. 1 DÍA (VIERNES) (REF. 212/2)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 11,70 €/mes. No empadronados: 17,60 €/mes.	
Edad	Horario	Días	Instalación
5 a 12 años	17:15 a 18:15	viernes	Polideportivo José Caballero
5 a 9 años	17:15 a 18:15	viernes	Polideportivo José Caballero
9 a 12 años	17:15 a 18:15	viernes	Polideportivo José Caballero

## ➤ PATINAJE ARTÍSTICO. 1 DÍA (SÁBADO) (REF. 274)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 14,60 €/mes. No empadronados: 21,90 €/mes.	
Edad	Horario	Días	Instalación
5 a 17 años	11:00 a 12:00	sábado	Polideportivo José Caballero
5 a 17 años	12:00 a 13:00	sábado	Polideportivo José Caballero

## 2.17. RUGBY (DE 6 A 11 AÑOS) (REF. 202)

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos-tácticos de este deporte.

	<b>Edad</b>	De 6 a 13 años.	
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.	
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.	
Edad	Horario	Días	Instalación
2008	martes (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a 12:30)	martes/sábado	Las Terrazas
2009	jueves (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a 12:30)	martes/sábado	Las Terrazas
2010	jueves (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a 12:30)	jueves/sábado	Las Terrazas
2011	jueves (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a 12:30)	jueves/sábado	Las Terrazas
2012	jueves (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a 12:30)	jueves/sábado	Las Terrazas
2013	jueves (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a 12:30)	jueves/sábado	Las Terrazas

## 2.18. TAEKWONDO (DE 6 A 12 AÑOS) (REF. 7228)

Arte marcial y deporte de combate moderno de origen coreano, el cual fue dado a conocer como "Taekwondo" en el año 1955 por el General Choi.

Basado en el *taekkyon coreano* (golpes con el pie y el trabajo táctico o de pasos y desplazamientos), así como en el *karate-Do japonés* (golpes con el puño y a mano abierta, la planimetría o división por zonas del cuerpo).

Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen, podrán acceder a los cinturones de grado oficiales de la federación correspondiente asumiendo las cuotas pertinentes.

	<b>Edad</b>	De 6 a 12 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
6 a 12 años	nivel 1	17:00 a 18:00	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

## 2.19. TENIS (DE 7 A 17 AÑOS)

Iniciación y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos del tenis.

Los alumnos y alumnas aportarán la raqueta.

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de tenis.**

	<b>Edad</b>	De 7 a 17 años.
	<b>Niveles</b>	Del 0 al 6 (según edades y nivel técnico).
	<b>Duración de la clase</b>	55 minutos.

### ➤ TENIS. 2 DÍAS (L/X O M/J) (REF. 211-7211)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.
---	---------------	---

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
7 a 8 años	nivel 0	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
7 a 8 años	nivel 1	17:30 a 18:25	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
9 a 11 años	nivel 2	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
9 a 11 años	nivel 2	17:30 a 18:25	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
9 a 11 años	nivel 3	18:30 a 19:25	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
9 a 11 años	nivel 3	18,30 a 19,25	martes/miércoles	Polideportivo José Caballero

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
12 a 14 años	nivel 4	18:30 a 19:25	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
12 a 14 años	nivel 4	18:30 a 19:25	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
12 a 17 años	nivel 4	18:30 a 19:25	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
13 a 17 años	nivel 5	18:30 a 19:25	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
13 a 17 años	nivel 5	19:35 a 20:30	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero

  

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
11 a 17 años	nivel 6	19:35 a 20:30	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
11 a 17 años	nivel 6	19:35 a 20:30	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
11 a 17 años	nivel 6	19:35 a 20:30	martes/jueves	Polideportivo José Caballero

  

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
7 a 8 años	nivel 1	17:10 a 18:05	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
7 a 8 años	nivel 1	17:10 a 18:05	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes



Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
9 a 11 años	nivel 2	18:05 a 19:00	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
9 a 11 años	nivel 2	18:05 a 19:00	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
9 a 11 años	nivel 3	18:05 a 19:00	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
9 a 11 años	nivel 3	18:05 a 19:00	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
12 a 14 años	nivel 4	19:10 a 20:05	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
12 a 14 años	nivel 4	19:10 a 20:05	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
12 a 14 años	nivel 4	19:10 a 20:05	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
15 a 17 años	nivel 5	19:10 a 20:05	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
12 a 17 años	nivel 6	20:05 a 21:00	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

### ➤ TENIS. 1 DÍA (VIERNES) (REF. 204-7204)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.
--	---------------	---

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
7 a 8 años	nivel 1	17:30 a 18:30	viernes	Polideportivo José Caballero
7 a 8 años	nivel 1	18:30 a 19:30	viernes	Polideportivo José Caballero
9 a 11 años	nivel 2	17:30 a 18:30	viernes	Polideportivo José Caballero
9 a 11 años	nivel 3	18:30 a 19:30	viernes	Polideportivo José Caballero
12 a 14 años	nivel 4	19,30 a 20,30	viernes	Polideportivo José Caballero
14 a 17 años	nivel 5	19,30 a 20,30	viernes	Polideportivo José Caballero
7 a 8 años	nivel 1	18.30 a 19.30	viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

## ➤ TENIS. 1 DÍA (SÁBADO) (REF. 208)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 16,60 €/mes. No empadronados: 25 €/mes.
--	---------------	--

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
7 a 8 años	nivel 0	10:30 a 11:30	sábado	Polideportivo José Caballero
7 a 8 años	nivel 1	11:30 a 12:30	sábado	Polideportivo José Caballero
7 a 8 años	nivel 1	12:30 a 13:30	sábado	Polideportivo José Caballero
9 a 11 años	nivel 2	10:30 a 11:30	sábado	Polideportivo José Caballero
9 a 11 años	nivel 2	11:30 a 12:30	sábado	Polideportivo José Caballero
9 a 11 años	nivel 3	12:30 a 13:30	sábado	Polideportivo José Caballero
12 a 17 años	nivel 4	12:30 a 13:30	sábado	Polideportivo José Caballero

## 2.20. TENIS DE MESA (DE 6 A 16 AÑOS) (REF. 7218)

Iniciación y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos.

Las nuevas alumnas y alumnos se inscribirán en el nivel 1.

	<b>Edad</b>	De 7 a 17 años.
	<b>Niveles</b>	1 y 2.
	<b>Duración de la clase</b>	120 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
6 a 16 años	nivel 1	17:00 a 19:00	viernes	CEIP Emilio Casado
6 a 16 años	nivel 2	19:00 a 21:00	viernes	CEIP Emilio Casado

## 2.21. TIRO CON ARCO (DE 10 A 17 AÑOS) (REF. 111/80)

### Curso monográfico.

Iniciación a la utilización del arco, precisión en diana. Duración del curso, cinco sábados. El material será aportado por la escuela.

✎	Edad	De 10 a 17 años.
⌚	Duración de la clase	4 horas.
💰	Precio	Pago curso. Empadronados: 54 €/mes. No empadronados: 81 €/mes. <i>A los titulares del Abono Deporte se les aplicara un 20% de descuento.</i>
⌚	Fechas del año 2019	del 21/09/19 al 19/10/19, y del 02/11/19 al 30/11/2019.
⌚	Fechas del año 2020	Consultar.

Edad	Horario	Días	Instalación
12 a 17 años	9:30 a 13:30	sábado	CEIP Antonio Machado



## 2.22. TRIATLÓN (DE 9 A 17 AÑOS) (REF. 121)

Iniciación al triatlón mediante el perfeccionamiento técnico y entrenamiento de dos de las modalidades que componen esta disciplina: *la natación y la carrera*.

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.**

	<b>Horario de las pruebas de nivel</b>	Los viernes, de 17:00 a 17:45, excepto festivos, vacaciones de las escuelas municipales (Navidad y Semana Santa) y mes de agosto. Durante el mes de julio, las pruebas serán los viernes de 19:00 a 19:45.
	<b>Edad</b>	De 9 a 17 años (diferenciados en dos grupos de edad).
	<b>Lugar</b>	Polideportivo José Caballero.
	<b>Niveles</b>	1 (de 9 a 12 años) y 2 (de 13 a 17 años).
	<b>Duración de la clase</b>	45 minutos.

### ➤ TRIATLÓN DE 9 A 12 AÑOS (NIVEL 1). 2 DÍAS (M/J)

Se precisa como mínimo un nivel 3 de Natación.

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.
--	---------------	---

Edad	Horario	Días	Instalación
9 a 12 años	18:15 a 19:00	*martes/jueves	Polideportivo José Caballero

(\*) Los martes, piscina; los jueves, pista de atletismo.

### ➤ TRIATLÓN DE 13 A 17 AÑOS (NIVEL 2). 3 DÍAS (L/M/J)

Se precisa como mínimo un nivel 3 de Natación.

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 30,60 €/mes. No empadronados: 45,90 €/mes.
---	---------------	---

Edad	Horario	Días	Instalación
13 a 17 años	19:00 a 19:45	*lunes/martes/jueves	Polideportivo José Caballero

(\*) Los martes y jueves, piscina; los jueves, pista de atletismo.

## 2.23. VOLEIBOL (DE 8 A 16 AÑOS) (REF. 220-7220)

Aprendizaje y entrenamiento de la técnica básica. Iniciación al juego y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos del voleibol.

	<b>Edad</b>	De 8 a 16 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
2008-2009 (Iniciación)**	17:30 a 18:30	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
2008-2009 (Intermedio)*	17:30 a 18:30	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
2010-2011	17:30 a 18:30	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
2007-2006-2005**	17:30 - 18:30	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
2008-2009**	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	Pabellón Luis Buñuel
2003-2005	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes

(\*) Alumnos asistentes al curso 2018-2019. (\*\*) Necesario prueba de nivel. voleibolalcobendas@gmail.com

## 2.24. YOGA (DE 7 A 11 AÑOS) (REF. 154/7)

A través de divertidas secuencias de posturas, ejercicios y juegos, el yoga ayudará a los niños y niñas en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico, ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración.

	<b>Edad</b>	De 7 a 11 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
7 a 11 años	17:30 a 18:30	jueves	Polideportivo José Caballero

## 3 | Actividades para Jóvenes y Adultos

### 3.1. AERÓBIC (REF.113)

En 1968, el doctor Kenneth H. Cooper introdujo un tipo de ejercicio físico que sentaría las bases del concepto de *aeróbic* en los Estados Unidos. Se trata de una actividad realizada al ritmo de la música que reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación y ritmo.

	Edad	A partir de 18 años.
	Duración de la clase	50 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.

Horario	Días	Instalación
20:30 a 21:20	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero

### 3.2. AIKIDO ADULTOS (A PARTIR DE 16 AÑOS) (REF. 136/2)

Arte marcial japonés que armoniza agresiones y situaciones de conflicto sin poner oposición: *Unificación de mente, cuerpo y espíritu.*

Búsqueda de la firmeza interior, más allá de la fuerza física, La edad o el género.

Se trabaja la concentración, la sensibilidad, la coordinación, el respeto, la disciplina y la flexibilidad (física y mental). *Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen podrán validar los grados abonando las cuotas correspondientes.*

	Edad	A partir de 16 años.
	Duración de la clase	60 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.

		Días	Instalación
	Horario	19:30 a 20:30 (martes) 19:00 a 20:00 (jueves)	Polideportivo José Caballero (gimnasio 4)

### 3.3. CORREDORES (REF. 7103). EA

Actividad dirigida a las personas aficionadas a la carrera. Iniciación y perfeccionamiento de la técnica básica, ejercicios de asimilación y aplicación. Entrenamiento en grupo.

	Edad	A partir de 18 años.
	Duración de la clase	90 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.

			Días	Instalación
⌚	Horario	19:30 a 21:00	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

### 3.4. GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (REF. 107-7107)

Actividad física general de media intensidad cuyo objetivo principal es el mantenimiento y/o la mejora de las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad).

👤	Edad	A partir de 18 años.
⌚	Duración de la clase	50 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.

Horario	Días	Instalación
10:15 a 11:05	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
19:30 a 20:20	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
19:15 a 20:05	martes/jueves	CEIP Emilio Casado
09:30 a 10:20	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
10:30 a 11:20	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
19:05 a 19:55	martes/jueves	CEIP Federico García Lorca

### 3.5. GIMNASIA ORGÁNICA (REF. 108)

Actividad de intensidad moderada-baja que, a través de un planteamiento global, incide en las capacidades físicas básicas y en la resistencia orgánica general.

👤	Edad	A partir de 18 años.
⌚	Duración de la clase	50 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.



			Días	Instalación
⌚	Horario	18:30 a 19:20	martes/jueves	Pabellón Centro
		19:30 a 20:20	martes/jueves	Pabellón Centro

### 3.6. JUDO ADULTOS (REF. 7223)

Arte marcial y deporte de combate de origen japonés.

Esencia técnico-táctica de dos de las antiguas escuelas clásicas de combate cuerpo a cuerpo japonés o *jiujitsu*. La *no resistencia* como principio técnico primordial.

*Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen podrán validar los diferentes grados por la federación de judo abonando las cuotas pertinentes.*

👤	Edad	A partir de 18 años.	
🕒	Duración de la clase	60 minutos.	
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.	
		Días	Instalación
🕒	Horario	20:00 a 21:00	martes/jueves
			Ciudad Deportiva Valdela Fuentes

### 3.7. KÁRATE ADULTOS (REF. 7229)

Arte marcial tradicional japonés originario de Okinawa, basado en algunos estilos de las artes marciales chinas, o Wu Shu, y en menor medida en otras disciplinas provenientes del sureste asiático. Empleo de golpes de puño, bloqueos, patadas y golpes de mano abierta.

*Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen podrán validar los cinturones de grado por la federación correspondiente asumiendo el coste de la licencia.*

👤	Edad	A partir de 18 años.	
🕒	Duración de la clase	60 minutos.	
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.	
		Días	Instalación
🕒	Horario	20:00 a 21:00	miércoles/viernes
		21:00 a 22:00	martes/jueves
			Ciudad Deportiva Valdela Fuentes



### 3.8. MINDFULNESS - MOVIMIENTO CONSCIENTE (REF. 131). EA

*Tomar conciencia del momento presente.*

Música, movimiento y técnicas específicas de control y reducción del estrés.

👤	Edad	A partir de 18 años.		
🕒	Duración de la clase	120 minutos (1 día a la semana).		
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.		
			Días	Instalación
🕒	Horario	20:00 a 22:00	jueves	Polideportivo José Caballero (gimnasio 8)



### 3.9. NATACIÓN ADULTOS (REF. 112- 278)

Aprendizaje de las habilidades básicas en el medio acuático, iniciación y perfeccionamiento de las técnicas básicas de los estilos de natación.

Existen tres niveles: 1 (iniciación), 2 (medio) y 3 (perfeccionamiento).

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.**

🕒	Horario de las pruebas de nivel	Los viernes, de 17:00 a 17:45, excepto festivos, vacaciones de las escuelas municipales (Navidad y Semana Santa) y mes de agosto. Durante el mes de julio, las pruebas serán los viernes de 19:00 a 19:45.
👤	Edad	De 18 a 64 años.
📍	Lugar	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
📖	Niveles	Del 1 al 3.
🕒	Duración de la clase	45 minutos.

## ➤ NATACIÓN ADULTOS (DE 18 A 64 AÑOS). 2 DÍAS (L/X O M/J) (REF. 112)

	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.			
			Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
	Horario	8:45 a 9:30			martes/jueves
		9:30 a 10:15	lunes/miércoles	lunes/miércoles	lunes/miércoles
		10:15 a 11:00		martes/jueves	
		13:45 a 14:30			martes/jueves
		16:00 a 16:45		lunes/miércoles	
		16:45 a 17:30		martes/jueves	
		20:30 a 21:15		martes/jueves	martes/jueves
		21:15 a 22:00	lunes/miércoles	lunes/miércoles	lunes/miércoles

## ➤ NATACIÓN ADULTOS (DE 18 A 64 AÑOS). 2 (S/D) (REF. 278)

	Precio	Pago mensual. Empadronados: 36,30 €/mes. No empadronados: 54,50 €/mes.			
			Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
	Horario	9:30 a 10:15		sábado/domingo	sábado/domingo
		10:15 a 11:00	sábado/domingo		sábado/domingo

### 3.10. NATACIÓN CORRECTIVA ADULTOS (REF. 114)

Actividad acuática preventiva y/o compensatoria de diferentes alteraciones actitudinales y/o estructurales del aparato locomotor.

Es requisito para los nuevos alumnos y alumnas pasar por el Servicio Médico del Polideportivo José Caballero antes de realizar la inscripción para consulta médica (cita previa).

**Antes de inscribirse también es preciso pasar una prueba de nivel de natación.**

	Horario de las pruebas de nivel	Los viernes, de 17:00 a 17:45, excepto festivos, vacaciones de las escuelas municipales (Navidad y Semana Santa) y mes de agosto. Durante el mes de julio, las pruebas serán los viernes de 19:00 a 19:45.
	Edad	De 18 a 64 años.
	Lugar	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
	Niveles	1 y 2. Se precisa un nivel 1 de Natación Adultos para el nivel 1. Se precisa como mínimo un nivel 2 de Natación Adultos para el nivel 2.
	Duración de la clase	45 minutos.

## ➤ NATACIÓN CORRECTIVA ADULTOS (DE 18 A 64 AÑOS). 2 DÍAS (L/X O M/J) (REF. 114)

	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 30,70 €/mes. No empadronados: 46,10 €/mes.		
			Nivel 1	Nivel 2
⌚	Horario	8:45 a 9:30		lunes/miércoles
		9:30 a 10:15		martes/jueves
		10:15 a 11:00		lunes/miércoles
		11:45 a 12:30	lunes/miércoles	
		16:45 a 17:30		lunes/miércoles
		20:30 a 21:15		lunes/miércoles

### 3.11. NORDIC WALKING (REF. 7102)

La caminata nórdica o marcha nórdica (en inglés, *nordic walking*) es un deporte de resistencia y una forma de ejercicio al aire libre que consiste en caminar con la ayuda e impulso de bastones similares a los utilizados en el esquí.

👤	Edad	A partir de 18 años.		
📖	Niveles	1 (Iniciación) y 2 (Perfeccionamiento).		
⌚	Duración de la clase	60 minutos.		
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.		
		Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
⌚	Horario	10.00-11.00	martes/jueves	lunes/miércoles Ciudad Deportiva Valdelasfentes

### 3.12. PÁDEL ADULTOS

Aprendizaje de las técnicas básicas de este deporte (grupos reducidos).

Los alumnos aportarán la raqueta de pádel (pala).

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de pádel.**

👤	Edad	A partir de 18 años.
📖	Niveles	0, 1 y 2.



## ➤ PÁDEL ADULTOS. 2 DÍAS (L/X O M/J) (REF. 275- 7275)

⌚	Duración de la clase	55 minutos.
💰	Precio	Pago mensual. Empadronados: 54 €/mes. No empadronados: 81 €/mes.

		Lunes/miércoles	Martes/jueves	Instalación	
⌚	Horario	18:25 a 19:20	nivel 1	niveles 2	Polid. José Caballero
		19:30 a 20:25	nivel 1	niveles 2 y 3	Polid. José Caballero
		20:25 a 21:20	niveles 2 y 3	niveles 2	Polid. José Caballero
		21:20 a 22:15	nivel 1	niveles 2	Polid. José Caballero

		Lunes/miércoles	Martes/jueves	Instalación	
⌚	Horario	18:25 a 19:20		nivel 2	Ciudad Deportiva Valdelasfentes (*)
		19:30 a 20:25	niveles 1 y 2	nivel 1 y 2	Ciudad Deportiva Valdelasfentes (*)
		20:25 a 21:20	niveles 1 y 2	nivel 1 y 2	Ciudad Deportiva Valdelasfentes (*)
		21:20 a 22:15	niveles 2 y 3	niveles 2 y 3	Ciudad Deportiva Valdelasfentes (*)

(\*) Fecha de comienzo del curso: 1 de octubre de 2019.

## ➤ PÁDEL ADULTOS. 1 DÍA (110´) (VIERNES) (REF. 287)

⌚	Duración de la clase	1 hora y 50 minutos.
💰	Precio	Pago mensual. Empadronados: 54 €/mes. No empadronados: 81 €/mes.

		Viernes	Instalación
⌚	Horario	17:30 a 19:20	nivel 3 Polideportivo José Caballero
		19:30 a 21:20	nivel 1 Polideportivo José Caballero
		17:30 a 19:20	nivel 2 Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (*)

## ➤ PÁDEL ADULTOS. 1 DÍA (55´) (VIERNES) (REF. 289)

⌚	Duración de la clase	55 minutos.		
💰	Precio	Pago mensual. Empadronados: 35,10 €/mes. No empadronados: 52,70 €/mes.		
			Viernes	Instalación
⌚	Horario	19:30 a 20:25	nivel 1	Polideportivo José Caballero
		20:30 a 21:25	nivel 2	Polideportivo José Caballero

## 3.13. PATINAJE ADULTOS (REF. 284)

Iniciación y perfeccionamiento de los diferentes elementos técnicos del patinaje artístico: Desplazamientos, saltos, piroetas, figuras, etc.  
Las alumnas y alumnos aportarán los patines (patines de dos ejes).

👤	Edad	A partir de 18 años.		
⌚	Duración de la clase	60 minutos.		
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.		
			Días	Instalación
⌚	Horario	11:00 a 12:00	sábado	Polideportivo José Caballero
		12:00 a 13:00	sábado	Polideportivo José Caballero

## 3.14. PILATES (REF. 140)

Actividad enfocada al trabajo de cuerpo y mente entendido como un todo.

Se combinan ejercicios de resistencia muscular con otros dirigidos a la mejora de la flexibilidad.

El método pilates está basado en seis conceptos claves:

*Concentración, control, centro, precisión, fluidez y respiración.*

👤	Edad	A partir de 18 años.		
⌚	Duración de la actividad	60 minutos.		



## ➤ PILATES. 2 DÍAS (L/X O M/J)

€	Precio	Pago mensual. Empadronados: 37,70 €/mes. No empadronados: 56,60 €/mes.		
			Días	Instalación
⌚	Horario	10:00 a 11:00	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
		11:00 a 12:00	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
		9:00 a 10:00	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
		10:00 a 11:00	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
		18:00 a 19:00	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
		19:00 a 20:00	martes/jueves	Polideportivo José Caballero

## ➤ PILATES. 1 DÍA (VIERNES)

€	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 24,50 €/mes. No empadronados: 36,80 €/mes.		
			Días	Instalación
⌚	Horario	10:00 a 11:00	viernes	Polideportivo José Caballero



## 3.15. RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

(REF.158/2/1)

Las técnicas de relajación y meditación nos ayudan a recuperar el equilibrio y la calma tanto a nivel físico como mental. El descanso profundo y conseguir tranquilizar la mente es necesario para combatir los nocivos efectos del estrés.

👤	Edad	A partir de 18 años.
📍	Lugar	Polideportivo José Caballero.
⌚	Horario	miércoles, de 20:30 a 21:30.
€	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 18,90 €/mes. No empadronados: 28,30 €/mes.

### 3.16. SNOOKER (REF. 7101)

Modalidad de billar *snooker* que se desarrolla en una mesa de 3,6 x1,80 m. Se juega con una bola blanca, 15 rojas y seis de color (negro, rosa, azul, marrón, verde y amarillo).

✎	Edad	A partir de 18 años.		
⌚	Duración de la clase	60 minutos.		
💰	Precio	Pago mensual. Empadronados: 54 €/mes. No empadronados: 81 €/mes.		
			Días	Instalación
⌚	Horario	19:30 a 20:30	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
		20:30 a 21:30	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

### 3.17. TENIS ADULTOS (REF. 272- 7272)

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos-tácticos de este deporte. Los alumnos y alumnas aportarán la raqueta.

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de tenis.**

✎	Edad	A partir de 18 años.		
📖	Niveles	0, 1 y 2.		
⌚	Duración de la clase	55 minutos.		
💰	Precio	Pago mensual. Empadronados: 54 €/mes. No empadronados: 81 €/mes.		



## ➤ NIVEL 0 (L/X)

			Días	Instalación
⌚	Horario	20:35 a 21:30	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero

## ➤ NIVEL 1 (L/X O M/J)

			Días	Instalación
⌚	Horario	10:30 a 11:25	lunes /miércoles	Polideportivo José Caballero
		11:30 a 12:25	lunes /miércoles	Polideportivo José Caballero
		19:35 a 20,30	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
		20:35 a 21:30	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
		19:35 a 20:30	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
		20.05 a 21.00	lunes/miércoles	C.D. Valdelasfuentes

## ➤ NIVEL 2 (L/X O M/J)

			Días	Instalación
⌚	Horario	20:35 a 21:30	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
		20:35 a 21:30	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
		20.05 a 21.00	lunes/miércoles	C.D. Valdelasfuentes

### 3.18. TIRO CON ARCO ADULTOS (REF. 111/81)

#### Curso monográfico.

Iniciación a la utilización del arco. Precisión en diana. Duración del curso, cinco sábados.

El material será aportado por la escuela.

⌚	Fechas del año 2019	Del 21/09/19 al 19/10/19 y del 02/11/19 al 30/11/19.
⌚	Fechas del año 2020	Por determinar.
👤	Edad	A partir de 18 años.
📍	Lugar	Gimnasio CEIP Antonio Machado.
⌚	Horarios	Sábados, de 9:30 a 13:30.
💰	Precio	Empadronados: 84 €/curso. No empadronados: 126 €/curso. <i>A los titulares del Abono Deporte se les aplicará un 20% de descuento.</i>



### 3.19. YOGA ADULTOS (REF. 154-7154)

El yoga (del sánscrito yoga 'unión') se refiere a una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India. Ejercicios suaves, respiratorios, *asanas*, control mental, concentración y relajación.

✋	Edad	A partir de 18 años.
---	------	----------------------

#### ➤ YOGA. 2 DÍAS (90´) (L/X O M/J)

⌚	Duración de la clase	90 minutos.
💰	Precio	Pago mensual. Empadronados: 43,50 €/mes. No empadronados: 62,30 €/mes.

			Días	Instalación
⌚	Horario	10:00 a 11:30	lunes/miércoles martes/jueves	Polideportivo José Caballero
		17:30 a 19:00	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
		19:00 a 20:30	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
		20:30 a 22:00	martes/jueves	Polideportivo José Caballero

## ➤ YOGA. 2 DÍAS (60´) (L/X O M/J)

🕒	Duración de la clase	60 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.

		Días	Instalación	
🕒	Horario	14:30 a 15:30	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
		18:00 a 19:00	martes/jueves	Centro Mayores "Pedro González Guerra"
		19:00 a 20:00	lunes/miércoles martes/jueves	Centro Mayores "Pedro González Guerra"
		11:00 a 12:00	lunes/miércoles martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdela Fuentes(*)
		18:00 a 19:00	lunes/miércoles martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdela Fuentes(*)
		19:00 a 20:00	lunes/miércoles martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdela Fuentes(*)
		20:00 a 21:00	lunes/miércoles martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdela Fuentes(*)
		21:00 a 22:00	lunes/miércoles martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdela Fuentes(*)
		20:00 a 21:00	lunes/miércoles	CEIP Daoíz y Velarde(*)

(\*) Fecha de comienzo del curso: 1 de octubre de 2019.

## ➤ YOGA. 1 DÍA (90´) (M, J O V)

🕒	Duración de la clase	90 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 28,30 €/mes. No empadronados: 42,40 €/mes.

		Días	Instalación	
🕒	Horario	11:00 a 12:30	viernes	Ciudad Deportiva Valdela Fuentes(*)
		17:30 a 19:00	viernes	Ciudad Deportiva Valdela Fuentes(*)
		19:00 a 20:30	viernes	Polideportivo José Caballero
		19:00 a 20:30	martes	Polideportivo José Caballero

(\*) Fecha de comienzo del curso: 4 de octubre de 2019.

## ➤ YOGA. 1 DÍA (60´) (LUNES)

⌚	Duración de la clase	60 minutos.		
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 18,90 €/mes. No empadronados: 28,30 €/mes.		
		Días	Instalación	
⌚	Horario	20:30 a 21:30	lunes	Polideportivo José Caballero

## ➤ YOGA. 1 DÍA (90´) (SÁBADOS)

⌚	Duración de la clase	90 minutos.		
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 35,30 €/mes. No empadronados: 53 €/mes.		
		Días	Instalación	
⌚	Horario	10:30 a 12:00	sábado	Polideportivo José Caballero
		10:00 a 11:30	sábado	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes(*)

(\*) Fecha de comienzo del curso: 5 de octubre de 2019.

### 3.20. YOGA PARA EMBARAZADAS (REF. 154/3)

La práctica del yoga durante el embarazo es una preparación muy útil para la experiencia del parto, aprendiendo diferentes técnicas específicas para ayudar en la respiración y en las contracciones durante el parto.

El yoga te ofrece la oportunidad de hacerte consciente del bebé y de los cambios del cuerpo durante el embarazo.

👤	Edad	A partir de 18 años.		
💰	Precio	Pago mensual. Empadronados: 28,30 €/mes. No empadronados: 42,40 €/mes.		
		Días	Instalación	
⌚	Horario	19:00 a 20:30	jueves	Polideportivo Municipal José Caballero

### 3.21. ZUMBA (REF. 144)

La zumba propone una forma eficaz y divertida de mejorar tu condición física.  
Clases con ritmos latinos (salsa, cumbia, reguetón, etc.) mezclados con música internacional.

👤	Edad	A partir de 18 años.
🕒	Duración de la clase	45 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.

		Días	Instalación	
🕒	Horario	20:30 a 21:15	martes/jueves	Polideportivo José Caballero



# 4 | Actividades para Mayores

## 4.1. GIMNASIA PARA MAYORES (REF. 105)

Actividad que busca el mantenimiento y la mejora de las capacidades físicas, psíquicas y sociales para ralentizar los procesos degenerativos que produce el paso del tiempo.

*Es requisito para la inscripción de nuevos alumnos y alumnas un certificado médico en el que conste que no existe contraindicación para la práctica deportiva, o pasar reconocimiento médico en nuestras instalaciones (cita previa, consultar precios en la contraportada).*

### ➤ GIMNASIA MAYORES. 2 DÍAS (L/X O M/J)

👤	Edad	A partir de 65 años.
🕒	Duración de la clase	50 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 4,30 €/mes. No empadronados: 6,50 €/mes.



		Días	Instalación	
🕒	Horario	9:30 a 10:20	lunes/miércoles	Pabellón Centro
		10:20 a 11:10	lunes/miércoles	Pabellón Centro
		11:10 a 12:00	lunes/miércoles	Pabellón Centro
		12:00 a 12:50	lunes/miércoles	Pabellón Centro
		9:30 a 10:20	martes/jueves	Pabellón Centro
		10:20 a 11:10	martes/jueves	Pabellón Centro
		11:10 a 12:00	martes/jueves	Pabellón Centro
		12:00 a 12:50	martes/jueves	Pabellón Centro
		12:50 a 13:40	martes/jueves	Pabellón Centro
		10:00 a 10:50	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
		12:00 a 12:50	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
		12:00 a 12:50	martes/jueves	Polideportivo José Caballero

## ➤ GIMNASIA MAYORES. 1 DÍA (VIERNES)

🏷️	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 2,75 €/mes. No empadronados: 4,10 €/mes.	
🕒	Horario	11:00 a 11:50	viernes
		11:50 a 12:40	viernes
		12:40 a 13:30	viernes
			Instalación
			Pabellón Centro
			Pabellón Centro
			Pabellón Centro

## 4.2. NATACIÓN PARA MAYORES (REF. 100)

Actividad acuática preventiva y compensatoria. Mantenimiento de las cualidades físicas básicas. Aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades básicas en el medio acuático.

Existen dos niveles: 1 (iniciación) y 2 (perfeccionamiento).

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.**

*Es requisito para la inscripción de nuevos alumnos y alumnas la presentación de un certificado médico en el que conste que no existe contraindicación para la práctica deportiva, o pasar reconocimiento médico en nuestras instalaciones (cita previa, consultar precios en la contraportada).*

🕒	Horario de las pruebas de nivel	Los viernes, de 17:00 a 17:45, excepto festivos, vacaciones de las escuelas municipales (Navidad y Semana Santa) y mes de agosto. Durante el mes de julio, las pruebas serán los viernes de 19:00 a 19:45.
👤	Edad	A partir de 65 años.
📍	Lugar	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
📖	Niveles	1 y 2. Se precisa un nivel 1 de Natación para Mayores para el nivel 1. Se precisa un nivel 2 de Natación para Mayores para el nivel 2.
🕒	Duración de la clase	45 minutos.

## ➤ NATACIÓN PARA MAYORES (A PARTIR DE 65 AÑOS). 2 DÍAS (L/X O M/J) (REF. 100)

🏷️	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 7,10 €/mes. No empadronados: 10,70 €/mes.
----	--------	--



		Nivel 1	Nivel 2
⊕	Horario	08:45 a 09:30	lunes/miércoles martes/jueves
		09:30 a 10:15	martes/jueves
		11:00 a 11:45	martes/jueves
		12:15 a 13:00	martes/jueves
		12:30 a 13:15	lunes/miércoles
		13:00 a 13:45	martes/jueves
		13:15 a 14:00	lunes/miércoles

### ➤ NATACIÓN PARA MAYORES (A PARTIR DE 65 AÑOS). 1 DÍA (VIERNES) (REF. 100/3)

Ⓜ	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 4,60 €/mes. No empadronados: 7 €/mes.
---	--------	--

		Nivel 1
⊕	Horario	08:45 a 09:30
		09:30 a 10:15

### 4.3. GIMNASIA Y NATACIÓN PARA MAYORES (REF. 152)

Actividad enfocada al mantenimiento y desarrollo de las cualidades físicas básicas mediante propuestas que posibilitan la relación, la participación y la diversión del grupo. La primera parte de la sesión se realiza en gimnasio y la segunda, en la piscina.

Es requisito para la inscripción de nuevos alumnos y alumnas la presentación de un certificado médico en el que conste que no existe contraindicación para la práctica deportiva, o pasar reconocimiento médico en nuestras instalaciones (cita previa, consultar precios en la contraportada).

**Antes de inscribirse también es preciso pasar una prueba de nivel de natación.**

⊕	Horario de las pruebas de nivel	Los viernes, de 17:00 a 17:45, excepto festivos, vacaciones de las escuelas municipales (Navidad y Semana Santa) y mes de agosto. Durante el mes de julio, las pruebas serán los viernes de 19:00 a 19:45.
👤	Edad	A partir de 65 años.
📍	Lugar	Polideportivo José Caballero.
📖	Niveles	1. Se precisa como mínimo un nivel 1 de Natación para Mayores.
⊕	Duración de la clase	Dos partes de 45 minutos (gimnasio y piscina).

## ➤ GIMNASIA-NATACIÓN PARA MAYORES (A PARTIR DE 65 AÑOS). 1 DÍA (REF. 152)

E	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 7,10 €/mes. No empadronados: 10,70 €/mes.
---	--------	--

E	Horario	12:30 a 14:00	Día viernes
---	---------	---------------	----------------



## 5 | Información de Interés

**Duración del curso 2019-2020:** del 23 de septiembre de 2019 al 28 de junio de 2020.

(Excepto actividades en las que se especifiquen otras fechas distintas).

### **Periodos de vacaciones:**

Navidad, del 23 de diciembre de 2019 al 6 de enero de 2020.

Semana Santa, del 6 de abril al 13 de abril de 2019.

Durante el curso no se impartirán clases los días festivos y periodos vacacionales (excepto actividades en las que se especifiquen otras fechas distintas).

Se podrán anular todos los grupos en los que no se cubra el 50% de las plazas ofertadas (antes del inicio del curso y/o durante el transcurso del mismo).

Todas aquellas clases que sean suspendidas por condiciones climatológicas adversas, por avería técnica o similar, no tendrán derecho a devolución.

La inscripción en la actividad otorga al Ayuntamiento de Alcobendas el permiso para usar, publicar, exponer, producir, duplicar y distribuir reproducciones fotográficas y grabaciones de audio/vídeo (en cualquier tipo de formato) realizadas durante el desarrollo de las actividades para un uso divulgativo y deportivo, respetando en todo momento el derecho al honor, a la intimidad personal y a la propia imagen de los usuarios.



### 5.1. PRUEBAS DE NIVEL

Las pruebas de nivel son personales e intransferibles. Tienen una validez de seis meses.

No son válidas si presentan alguna corrección y/o modificación.

No son válidas si presentan más de un nivel a la vez.

Las pruebas de nivel son válidas independientemente del lugar en el que se hayan realizado, el lugar de la inscripción y el lugar de desarrollo de la actividad.

No se realizarán pruebas de nivel los días festivos, los días de vacaciones de las escuelas deportivas municipales (Navidad y Semana Santa), y durante el mes de agosto.

En inscripciones telefónicas se deberá presentar posteriormente la prueba de nivel en el departamento de usuarios del Polideportivo José Caballero o de la CD Valdelasfuentes.

Existen dos instalaciones para realizar las pruebas de nivel:

- Polideportivo José Caballero (Avda. de la Transición Española, 7).
- Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (C/ Miguel de Cervantes, 4).

## PRUEBAS DE NIVEL DE NATACIÓN EN EL POLIDEPORTIVO JOSÉ CABALLERO:

Requisitos: bañador, gorro y zapatillas de piscina.

Viernes, de 17:00 a 17:45.

Durante el mes de julio, las pruebas serán los viernes de 19:00 a 19:45.

Ampliación de fechas: 20 y 27 de mayo y 24 de junio de 2019, de 19:45 a 20:45.

En agosto no se realizan pruebas de nivel.

Las pruebas se reanudan el viernes 6 de septiembre de 2019.

## PRUEBAS DE NIVEL DE NATACIÓN EN LA CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES:

Requisitos: bañador, gorro y zapatillas de piscina.

Viernes, de 17:00 a 17:45.

Ampliación de fechas: 10, 11 y 12 de junio de 2019, de 17:00 a 17:45.

En agosto no se realizan pruebas de nivel.

Las pruebas se reanudan el viernes 6 de septiembre de 2019.



## PRUEBAS DE NIVEL DE TENIS EN EL POLIDEPORTIVO JOSÉ CABALLERO:

Requisitos: raqueta de tenis y calzado deportivo.

Miércoles, a las 19:20. En julio, las pruebas serán los martes de 11:30 a 12:00.

En agosto no se realizan pruebas de nivel.

Las pruebas se reanudan el 18 de septiembre de 2019.

## PRUEBAS DE NIVEL DE TENIS EN LA CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES:

Requisitos: raqueta de tenis y calzado deportivo.

Miércoles, a las 18:55.

En julio y agosto no se realizan pruebas de nivel.

Las pruebas se reanudan el 18 de septiembre de 2019.

## PRUEBAS DE NIVEL DE PÁDEL POLIDEPORTIVO JOSÉ CABALLERO:

Requisitos: raqueta de pádel y calzado deportivo.

Miércoles, a las 19:20. En julio, las pruebas serán los miércoles de 11:30 a 12:00.

En agosto no se realizan pruebas de nivel.

Las pruebas se reanudan el 18 de septiembre de 2019.

## PRUEBAS DE NIVEL DE PÁDEL CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES:

Requisitos: raqueta de pádel y calzado deportivo.

A partir del 1 de octubre de 2019, los miércoles a las 19:20.

En julio: miércoles 3, 10, 17 y 24, a las 19:30. En agosto no se realizan pruebas de nivel.

Durante el mes septiembre: martes 17 y 24, miércoles 18 y 25, a las 19:30.

## 5.2. REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN

Presentar DNI (si no tiene, el del padre, madre o tutor).

En caso necesario, se deberá presentar documento acreditativo de la edad requerida (DNI, pasaporte o libro de familia).

Datos bancarios. En el momento de la inscripción se abonará el importe del primer trimestre o mes, según sea el pago. Los siguientes cargos se harán por domiciliación bancaria.

Determinadas actividades requieren para la inscripción de una prueba de nivel y/o un certificado médico.

### DESCUENTOS

- Los deportistas federados en clubes locales tendrán precio de empadronado en las escuelas deportivas o en campus deportivos que se corresponden con la especialidad de su ficha deportiva.
- Descuento de un 30% a familias inscritas en el Registro Municipal de Familias Numerosas de Alcobendas aplicable a cursos y campus de escuelas deportivas municipales hasta que los hijos cumplan la edad de 21 años.
- Descuento del 50% en el segundo hijo y gratuidad del tercero y siguientes aplicable a aquellos hijos que hayan nacido a la vez de familias empadronadas en Alcobendas con hijos que han nacido a la vez (gemelos, trillizos) hasta su mayoría de edad.
- Ludoteca: acceso gratuito para toda la familia con el carnet de familia numerosa hasta que los hijos cumplan la edad de 21 años.
- Cursos monográficos: Se les aplicará un 20% de descuento a los titulares del abono deporte.

## 5.3. RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

Recomendamos pasar reconocimiento médico antes de comenzar cualquier programa de actividad física y/o deportiva.

### SERVICIO DE MEDICINA DEPORTIVA (TELÉFONO 91 658 71 13)

Polideportivo José Caballero.

Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

### PRECIOS CORRESPONDIENTES AL AÑO 2019

- **Empadronados.**
  - 17,70 €: reconocimiento médico infantil (hasta 17 años) y mayores (a partir de 65 años).
  - 36,50 €: reconocimiento médico a adultos (de 18 a 64 años).
- **No empadronados.**
  - 26,60 €: reconocimiento médico infantil (hasta 17 años) y mayores (a partir de 65 años).
  - 54,80 €: reconocimiento médico a adultos (de 18 a 64 años).

– **Usuarios con Abono Deporte.**

9,40 €: reconocimiento médico infantil (de 0 a 17 años) y mayores (a partir de 65 años).

21,90 €: reconocimiento médico a adultos (de 18 a 64 años).



## 5.4. INSCRIPCIONES CURSO 2019-20

### FECHAS DE INSCRIPCIÓN EMPADRONADOS

- A partir del 29 de mayo de 2019: natación.
- A partir del 30 de mayo de 2019: escuelas deportivas.
- A partir del 20 de junio de 2019: actividades del servicio médico.

### FECHA DE INSCRIPCIÓN NO EMPADRONADOS

- A partir del 27 de junio de 2019.

### INSCRIPCIONES POR TELÉFONO (PAGO CON TARJETA)

- Número **010** si llama desde Alcobendas (coste de llamada local).
- Número **91 296 90 88** para llamadas desde móviles o fuera de Alcobendas.
- Horarios de atención:  
Lunes a viernes de 8:30 a 14:30 y de 16:00 a 19:00 horas.  
El sábado permanecerá abierto el servicio automático.

### BAJAS Y DEVOLUCIONES

En caso de baja definitiva en alguna actividad, deberá comunicarse en:

- Oficinas de Usuarios del PMD.
- Servicio de Atención Ciudadana (SAC).
- Teléfono 010 (desde Alcobendas) o 912969088 (desde fuera de Alcobendas o móviles).

Información completa sobre bajas y devoluciones en [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org).

Ordenanzas Fiscales y Precios Públicos Municipales.

Acuerdo de establecimiento y normas de gestión de Precios Públicos por Utilización de Servicios y Actividades.

nº 5.3 del Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Alcobendas.

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

**Polideportivo José Caballero.** Avda. de la Transición Española, 7.

De lunes a jueves: de 8:30 a 21:00.

Viernes: de 8:30 a 14:00 y de 15:30 a 20:00.

Del 15 de julio al 31 de agosto: de 8:30 a 14:30.

**Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.** C/ Miguel de Cervantes, 4.

De lunes a jueves: de 8:30 a 21:00.

Viernes: de 8:30 a 14:00 y de 15:30 a 20:00.

Del 15 de julio al 31 de agosto, de 8:30 a 14:30.

**SAC Ayuntamiento de Alcobendas.** Plaza Mayor, 1.

Atención al público:

De lunes a viernes de 8:30 a 14:30 y de 16:00 a 19:00 horas.

Primer y tercer sábado del mes de 10:00 a 13:00 horas (solo para trámites del Ayuntamiento).

Semana Santa: sábado cerrado.

Julio y agosto: de lunes a viernes de 8:30 a 14:30 horas. Sábado cerrado.

Navidad: tardes cerrado.

**Oficinas del SAC en centros cívicos.**

– SAC Distrito Centro: Plaza del Pueblo, 1.

– SAC Distrito Urbanizaciones: Avenida de Bruselas, 19.

– SAC Distrito Norte (Espacio Miguel Delibes): Avenida de la Magia, 4.

Atención al Público:

De lunes a viernes de 8:30 a 14:00 horas (julio y agosto cerrado)

**Servicio de Atención Telefónica.**

Número **010** si llama desde Alcobendas. Coste de llamada local.

Número **91 296 90 88** para llamadas desde móviles o fuera de Alcobendas.

**Atención directa:**

De lunes a viernes de 8:30 a 14:30 y de 16:00 a 19:00.

El sábado permanecerá abierto el servicio automático.

**Semana Santa:** el sábado permanecerá abierto el servicio automático.

**Julio y agosto:** tardes cerrado. El sábado permanecerá abierto el servicio automático.

**Navidad:** tardes cerrado. Permanecerá abierto el servicio automático.

Atención telefónica a personas sordas mediante chat en [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org).

Obtenga su ticket en la APP de Alcobendas o en [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org).

# ESCUELAS

2019-2020

# DEPORTIVAS

Alcobendas

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org) |  

