



Ayuntamiento de  
FUENLABRADA  
Concejalía de Deportes



# Escuelas Deportivas Municipales de Fuenlabrada 2018/2019



**PREINSCRIPCIÓN** del 29 de mayo al 10 de junio para las Escuelas Deportivas Municipales para el Curso 2018/2019 en [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com).

A partir del lunes 9 de julio se ofrecerán plazas libres en las diferentes actividades.

**¡ELIGE LA TUYA!**





# Índice

pág. 05	<b>01</b> Saluda del Alcalde
pág. 08	<b>02</b> Presentación del curso 2018/2019
pág. 09	<b>03</b> Información por instalación
pág. 10	<b>04</b> Actividades infantiles (hasta 14 años)
pág. 11	<b>05</b> Actividades para personas adultas (a partir de 15 años)
pág. 12	<b>06</b> Actividades para personas mayores de 65 años
pág. 13	<b>07</b> Deporte en familia
pág. 14	<b>08</b> Registro obligatorio por internet para poder inscribirse
pág. 15	<b>09</b> Cómo y dónde inscribirse
pág. 17	<b>10</b> Información de Niveles de Natación y Tenis
pág. 18	<b>11</b> Información orientativa de horarios y grupos
pág. 33	<b>12</b> Horarios y grupos de mayores
pág. 34	<b>13</b> Normativa de Actividades Dirigidas



# 01. SALUDA DEL ALCALDE

Estimados vecinos y vecinas:

Tengo el gusto de presentaros la oferta deportiva de Escuelas Municipales para el curso 2018/19, en la que seguimos apostando por una gran variedad de disciplinas deportivas. No en vano, ponemos a vuestra disposición una oferta de 25 escuelas diferentes con un amplio horario, y dirigida a todos los vecinos y vecinas sin importar la edad y la condición física.

Hace algunas semanas presentamos la candidatura de Fuenlabrada a CIUDAD EUROPEA DEL DEPORTE, un galardón que nos pondría en el lugar que merecemos ya que Fuenlabrada es una de las ciudades con una mayor y mejor oferta deportiva municipal, con una oferta de más de 12.500 plazas cada curso.

Las Escuelas Deportivas Municipales son la puerta de entrada al mundo del deporte de miles de fuenlabreños y fuenlabreñas, la posibilidad de acceder a una práctica habitual que nos aporte un mejor estado físico y mental, una mejor calidad de vida desde el esfuerzo y la participación. Es, además, la oportunidad de conocer un deporte y seguir trabajándolo para llegar hasta las más altas competiciones. Nuestras Escuelas Deportivas Municipales han sido cantera para muchos deportistas que han llegado a competir posteriormente en pruebas y campeonatos nacionales, internacionales y hasta en los Juegos Olímpicos.

Quiero seguir contando con todos y todas vosotros y vosotras para alcanzar nuestros objetivos y situar a Fuenlabrada a la cabeza de las ciudades que apuestan por el deporte como reconocimiento de la labor que llevamos años haciendo.

Recibid un cordial saludo.

*Fuenlabrada con el deporte.*



**Javier Ayala**  
Alcalde de Fuenlabrada







INSCRIPCIONES: [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) > Tu deporte a un click



## 02. Presentación del curso 2018/19

Desde la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Fuenlabrada, os presentamos las Escuelas Deportivas, a través de las variadas actividades de deporte dirigido de las que podéis disfrutar desde los más pequeños a los más mayores.

Os ofrecemos, para vuestra elección, actividades para menores de 3 a 5 años, infantil (de 6 a 14 años), para personas adultas (mayores de 15 años) y para las personas mayores (más de 65 años). Además de la amplia oferta para practicar el Deporte en Familia.

Para este curso, como novedad, os ofrecemos pádel infantil, adultos y en familia, así como ampliación en días y horarios de otras actividades.

Tenemos 27 escuelas diferentes, con capacidad para más de 12.500 plazas para niños y niñas, personas adultas, mayores y para más de 100 familias.

Para poder darse de alta, tiene que registrarse previamente. Puede hacerlo a través de la web [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com), en “tu deporte a un click” o en [www.online.deportesfuenla.com](http://www.online.deportesfuenla.com) o en cualquier polideportivo durante todo el año con los datos personales de la persona que se inscribe. Esta identificación única como usuario/a le permitirá darse de alta en cualquier actividad o realizar otras gestiones con el Patronato Municipal Deportivo, como alquileres o consultas.

Todas las clases comenzarán a partir del lunes 17 de septiembre.





## 03. Información por instalación

POLIDEPORTIVO EL ARROYO C/Fuentesauco, s/n 916.154.207	
INFANTIL	ADULTOS
GIMN. RÍTMICA	GIMN. MANTENIMIENTO

CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO "IGNACIO ECHEVERRÍA" C/Creta, 2 916.085.106		
INFANTIL	ADULTOS	EN FAMILIA
KARATE	KARATE	PILATES
	PILATES	
	PILATES PARA MAYORES	
	YOGA	
	YOGA PARA MAYORES	

POLIDEPORTIVO LA CUEVA C/Cuba, 12 916.154.093		
INFANTIL	ADULTOS	EN FAMILIA
BÁDMINTON	BÁDMINTON	TENIS
GIMN. RÍTMICA	SENDERISMO URBANO	YOGA
TENIS	GIMN. MANTENIMIENTO	
VOLEIBOL	TENIS	
	YOGA	

POLIDEPORTIVO EL TRIGAL C/Logroño, 4 916.971.305		
INFANTIL	ADULTOS	EN FAMILIA
ESCALADA	GIMN. MANTENIMIENTO	ESCALADA
JUDO	JUDO	TENIS MESA
TENIS	TENIS	TENIS
TENIS DE MESA	TENIS DE MESA	YOGA
UNIHOKEY	YOGA	
	SENDERISMO URBANO	

POLIDEPORTIVO ABIERTO FERMÍN CACHO C/Camino Bajo de Getafe, 2 916.098.986		
INFANTIL	ADULTOS	EN FAMILIA
ATLETISMO	ATLETISMO	PÁDEL
PÁDEL	PÁDEL	
	MULTIENTRENO	
	YOGA	

CENTRO DEPORTIVO CALLE ISLANDIA C/ Islandia, 3	
INFANTIL/JUNIOR	
GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA	

POLIDEPORTIVO LORANCA C/Concepción Arenal, 1 916.893.110		
INFANTIL	ADULTOS	EN FAMILIA
BÁDMINTON	BÁDMINTON	BÁDMINTON
FÚTBOL SALA	GIMN. MAYORES	TAI-CHI
GIMN. RÍTMICA	G. MANTENIMIENTO	TENIS
KARATE	KARATE	
TENIS	PILATES	
	SENDERISMO URBANO	
	TAI-CHI-CHUAN	
	TENIS	
	YOGA	

POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD Pso. de Setubal, s/n 916.081.631		
INFANTIL	ADULTOS	EN FAMILIA
AEROBIC/ STREET DANCE	AEROBIC	AEROBIC/ STREET DANCE
GIMNASIA RÍTMICA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	ESGRIMA
ESGRIMA	ESGRIMA	
TAEKWONDO	SENDERISMO URBANO	
	TAEKWONDO	
	TAI-CHI-CHUAN	
	YOGA	

PISCINAS MUNICIPALES Camino Bajo de Getafe, 1 916.904.393 / 916.064.412	
NATACIÓN	
INFANTIL	ADULTOS
PEQUES	EMBARAZADAS
BÁSICA	ESCUELA
AVANZADA	MAYORES
NATACIÓN ADAPTADA	NATACIÓN ADAPTADA
	ENTRENAMIENTO
	AGUAGYM

POLIDEPORTIVO FERNANDO TORRES C/Girasoles, 12 916.001.335	
INFANTIL	EN FAMILIA
PATINAJE	PATINAJE

JUNTA DE DISTRITO EL VIVERO-HOSPITAL Av. del Hospital, 2 916.045.055	
INFANTIL	EN FAMILIA
AJEDREZ	AJEDREZ
PEQUEDEPORTE	

# 04. Actividades infantiles

(hasta 14 años) CURSO 2018/2019

ESCUELA	INSTALACIÓN	EDAD Niños
<b>AEROBIC/ STREET DANCE</b>	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	De 8 a 14 años
<b>AJEDREZ</b>	Junta M.Distrito Vivero-Hospital-Universidad	De 5 a 14 años
<b>ATLETISMO</b>	Polideportivo Abierto "FERMÍN CACHO"	De 6 a 14 años
<b>BÁDMINTON</b>	Polideportivo LA CUEVA	De 7 a 14 años
	Polideportivo LORANCA	
<b>ESCALADA</b>	Polideportivo EL TRIGAL	De 7 a 14 años
<b>ESGRIMA</b>	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	De 8 a 14 años
<b>FÚTBOL-SALA</b>	Polideportivo LORANCA	De 6 a 14 años
<b>GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA</b>	Centro Deportivo CALLE ISLANDIA	De 5 a 14 años
<b>GIMNASIA RÍTMICA</b>	Polideportivo LORANCA	De 5 a 14 años
	Polideportivo LA CUEVA	
	Polideportivo EL ARROYO	
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	
<b>JUDO</b>	Polideportivo EL TRIGAL	De 6 a 14 años
<b>KARATE</b>	Centro de Patinaje y Deportivo "I. ECHEVERRÍA"	De 6 a 14 años
	Polideportivo LORANCA	
<b>NATACIÓN</b>	Piscinas Municipales	De 3 a 14 años
<b>PADEL</b>	Polideportivo Abierto "FERMÍN CACHO"	De 8 a 14 años
<b>PATINAJE</b>	Polideportivo "Fernando Torres"	De 5 a 14 años
<b>PEQUEDEPORTE</b>	Junta M.Distrito Vivero-Hospital-Universidad	De 3 a 5 años
<b>TAEKWONDO</b>	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	De 5 a 14 años
<b>TENIS</b>	Polideportivo EL TRIGAL	De 5 a 14 años
	Polideportivo LORANCA	
	Polideportivo LA CUEVA	
<b>TENIS DE MESA</b>	Polideportivo EL TRIGAL	De 7 a 14 años
<b>UNIHOKEY</b>	Polideportivo EL TRIGAL	De 6 a 14 años
<b>VOLEIBOL</b>	Polideportivo LA CUEVA	De 6 a 14 años



# 05. Actividades para personas adultas

(a partir de 15 años) **CURSO 2018/2019**

ESCUELA	INSTALACIÓN	CLASES
<b>AEROBIC</b>	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
<b>ATLETISMO</b>	Polideportivo Abierto "FERMÍN CACHO "	Tardes
<b>BÁDMINTON</b>	Polideportivo LA CUEVA	Tardes
	Polideportivo LORANCA	Tardes
<b>ESCALADA</b>	Polideportivo EL TRIGAL	Tardes (15-17 años)
<b>ESGRIMA</b>	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
<b>GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA</b>	Centro Deportivo CALLE ISLANDIA	Tardes (15-17 años)
<b>GIMNASIA RÍTMICA</b>	Polideportivo LA CUEVA	Tardes (15-17 años)
	Polideportivo LORANCA	
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	
<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</b>	Polideportivo LA CUEVA	Mañanas y tardes
	Polideportivo EL ARROYO	Mañanas
	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas y tardes
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Mañanas y tardes
<b>JUDO</b>	Polideportivo EL TRIGAL	Tardes
<b>KARATE</b>	Centro de Patinaje y Deportivo "I. ECHEVERRÍA"	Tardes
<b>MULTI-ENTRENO</b>	Polideportivo Abierto "FERMÍN CACHO" y Piscinas Municipales	Mañanas
<b>NATACIÓN</b>	Piscinas Municipales	Mañanas y tardes
<b>PADEL</b>	Polideportivo Abierto "FERMÍN CACHO "	Mañanas y tardes
<b>PILATES</b>	Centro de Patinaje y Deportivo "I. ECHEVERRÍA"	Mañanas y tardes
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
<b>SENDERISMO URBANO</b>	Polideportivo LORANCA	Mañanas
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
	Polideportivo LA CUEVA	Tardes
	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas
<b>TAEKWONDO</b>	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
<b>TAI-CHI-CHUAN</b>	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Mañanas
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
<b>TENIS</b>	Polideportivo LA CUEVA	Mañanas y tardes
	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas y tardes
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
<b>TENIS DE MESA</b>	Polideportivo EL TRIGAL	Tardes
<b>YOGA</b>	Centro de Patinaje y Deportivo "I. ECHEVERRÍA"	Mañanas y tardes
	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Mañanas
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
	Polideportivo LA CUEVA	Mañanas y tardes
	Polideportivo Abierto "FERMÍN CACHO "	Tardes



# 06. Actividades para mayores de 65 años

## CURSO 2018/2019

ESCUELA	INSTALACIÓN	CLASES
Gimnasia para mayores	Polideportivo LORANCA	Mañanas
	Centro Municipal de Mayores RAMÓN RUBIAL	Mañanas
Natación	Piscinas Municipales	Mañanas y tardes
Pilates	Centro de Patinaje y Deportivo "I. ECHEVERRÍA"	Mañanas
Yoga	Centro de Patinaje y Deportivo "I. ECHEVERRÍA"	Mañanas
Senderismo	Excursión en entornos naturales de la Comunidad de Madrid, con fechas por determinar	

INSCRIPCIONES: [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) > Tu deporte a un click





## 07. Deporte en familia

### AEROBIC/STREET DANCE

POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

A partir de 8 años

### BÁDMINTON

POLIDEPORTIVO LORANCA

A partir de 7 años

### ESGRIMA

POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

A partir de 8 años

### PATINAJE

POLIDEPORTIVO FERNANDO TORRES

A partir de 5 años

### TAI-CHI-CHUAN

POLIDEPORTIVO LORANCA

A partir de 5 años

### TENIS DE MESA

POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

A partir de 7 años

### AJEDREZ

JUNTA DE DISTRITO EL VIVERO-HOSPITAL

A partir de 5 años

### ESCALADA

POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

A partir de 7 años

### PADEL

POLIDEPORTIVO "FERMÍN CACHO "

A partir de 8 años

### PILATES

CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO  
"I. ECHEVERRÍA"

A partir de 5 años

### TENIS

POLIDEPORTIVO LA CUEVA, EL TRIGAL Y LORANCA

A partir de 5 años

### YOGA

POLIDEPORTIVO LA CUEVA, EL TRIGAL Y LA SOLI-  
DARIDAD / CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO  
"I. ECHEVERRÍA"

A partir de 5 años

- Como unidad familiar se consideran 1 o 2 adultos con hijos/as menores de 14 años.
- Solo se debe inscribir un adulto como responsable de la unidad familiar (padre, madre o tutor legal).
- Una vez concedida la plaza se le solicitará la información de la unidad familiar.
- Pueden asistir con menores, a partir de la edad mínima requerida en cada deporte o a partir de 5 años en Yoga, Pilates o Tai-chi y Ajedrez.
- El titular de la unidad familiar puede acogerse a la tasa bonificada, presentando el documento que lo acredite, si alguno de los inscritos tiene diversidad funcional o si el adulto titular es pensionista o parado de larga duración. En esta actividad no se aplicará el descuento Fuenli.

# 08. Registro obligatorio por internet para poder inscribirse

## IDENTIFICADOR Y CONTRASEÑA

Para inscribirse, necesita IDENTIFICADOR Y CONTRASEÑA. Esta identificación es única como usuario del Patronato Municipal de Deportes y le permite darse de alta en cualquier escuela deportiva, así como alquilar pistas, pagos, consultas y otras gestiones.

Puede solicitarlo durante todo el año, con los datos personales del alumno:

- A través de la web [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) entra en "Tu Deporte a un Click" en "tu deporte a un click" o en [www.online.deportesfuenla.com](http://www.online.deportesfuenla.com).
- En los Polideportivos: El Arroyo, Centro de Patinaje y Deportivo C/ Creta, La Cueva, Piscinas Municipales, Polideportivo Abierto "Fermín Cacho", Loranca, La Solidaridad, El Trigal o en las oficinas centrales del Patronato Municipal Deportivo.

Las tasas bonificadas son de aplicación en las mensualidades, al propio alumno, correspondiendo:

- Fuenli: se aplicará un 20% de descuento presentando el carnet vigente antes de inscribirse. Se deberá presentar la renovación anualmente en el mes de enero.
- Personas con Diversidad funcional de grado 33% o superior: se aplicará un 30% de reducción presentando documento oficial acreditativo.
- Pensionistas: se aplicará un 30% de reducción a los mayores de 65 años. Con edad inferior, deberán presentar documento oficial acreditativo.
- Personas en situación de desempleo de larga duración: se aplicará una reducción del 30% presentando documento oficial acreditativo. Se deberá renovar por curso.

En las instalaciones de las piscinas del Centro Deportivo Forus, no se aplicará ninguno de estos descuentos, al estar regulada por una Concesión Administrativa.

**Los descuentos no son acumulables.  
La matrícula no tiene descuento.**

## 09. Dónde y cómo inscribirse

Si no está registrado, antes de la preinscripción, tiene que hacerlo con los datos personales del alumno/a, al hacer efectiva su plaza con el pago de la matrícula, deberá presentar la documentación que proceda para poder aplicarle la bonificación en la mensualidad. (Fuenli, Diversidad Funcional, Pensionista o Parado).

La inscripción para el curso 2018/19 se realizará por sistema de preinscripción del **29 de Mayo al 10 de Junio**, pudiendo elegir 3 horarios por escuela deportiva de preferencia en la **LISTA DE PREINSCRIPCIÓN**. Ésta se puede realizar a través de la web [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) en “tu deporte a un click” o en [www.online.deportesfuenla.com](http://www.online.deportesfuenla.com) o en cualquier polideportivo.

Debido a la previsión de obra en las piscinas municipales, para este curso no se ofrecerán plazas. Excepto en Peques de 3 años. Para Natación en las Piscinas Forus, se realizará la preinscripción en el Patronato Municipal de Deportes y el resto de gestiones y cobros se realizará en la propia instalación.

El **martes 12 de junio** se realizará un sorteo público en el Ayuntamiento, a las 10:00 horas, donde se ex-

traerá un solo número, que se aplicará a todas las escuelas, en cada uno de sus grupos.

El **viernes 15 de junio** se publicará, durante el día, la lista de admitidos en la web [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com), oficinas del Patronato Municipal de Deportes y polideportivos. Si no se le aligan plaza, quedará en lista de espera.

El plazo para hacer efectiva un alta, así como resolución de **incidencias del 18 al 30 de junio** en cualquier polideportivo u oficina central del PMD, pagando matrícula (sin descuento).

Se dará de baja a los impagados, ofreciendo la plaza al siguiente en la lista de espera.

A partir del **lunes 9 de julio** se vuelve a abrir la inscripción o lista de espera, según plazas libres.

Antes de asistir a clase, deberá pasar por Control de instalación para recoger su Ficha de alta, Normativa de Deporte Dirigido y el carnet de acceso, si aún no lo tiene.

### LOS PLAZOS SON IMPRORRÓGABLES.

Todas las actividades están reguladas por la Normativa de Deporte Dirigido.  
El inicio de clases será el **lunes 17 de septiembre de 2018**.





# 10. Información de niveles de Natación y Tenis

## NATACIÓN

### PEQUES (3, 4 y 5 años)

Necesitan un periodo de adaptación. Pasarán al nivel de la siguiente edad al finalizar el curso.

### INFANTIL de 6 a 14 años (varios niveles)

- Familiarización (No sabe nadar)
- Aprendizaje básico (Nada 50 mts. a crol / espalda)
- Técnica de estilo (Nada 100 mts. crol / espalda)

### PERSONAS ADULTAS a partir de los 15 años (varios niveles)

- Inicial (no sabe nadar)
- Medio (Nada 50 mts. a crol / espalda)
- Avanzado (Nada 100 mts. a crol / espalda)

En caso de duda marque el nivel inferior. Además se deberá realizar INSCRIPCIÓN DIRECTA EN LA PISCINA MUNICIPAL de la siguiente oferta específica de NATACIÓN:

#### ENTRENAMIENTO (A partir de 15 años)

Nada un mínimo de 800 mt. continuados y domina 3 estilos con coordinación y respiración.

#### NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

Necesita documento de aptitud para nadar y posibles recomendaciones.

#### NATACIÓN ADAPTADA PARA PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

##### • Grupos de 5 a 14 años y mayores de 15 años

Debe presentar documento oficial que acredite un grado de discapacidad del 33% o superior. Se realizará una prueba de nivel para incluir en grupo similar, según plazas libres.

##### • Personas mayores de 65 años

Necesita documento de aptitud para nadar y posibles recomendaciones. Deben someterse a una prueba de nivel.

EN NINGÚN CASO SE DEBEN ENTENDER ESTAS CLASES CON CARÁCTER REHABILITADOR O TERAPÉUTICO.

## TENIS

### MINI-TENIS de 5 a 7 años.

- Aprendizaje básico mediante el juego.

### INFANTIL de 8 a 14 años (varios niveles):

- Iniciación, medio y avanzado.

### PERSONAS ADULTAS a partir de 15 años (varios niveles):

- Iniciación, medio y avanzado.

# 11. Información orientativa de horarios y grupos

## AEROBIC/STREETDANCE

Bailar al ritmo de la música coordinando los movimientos de forma amena, siguiendo los principios básicos del ejercicio aeróbico.

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

#### Martes y jueves

17:15 a 18:00 h	Infantil 8-14 años
18:15 a 19:00 h	Infantil 8-14 años
19:15 a 20:00h	Mayores de 15 años (diversidad funcional)
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años

#### Viernes

17:15 a 18:00h	En familia
18:15 a 19:00h	En familia
19:15 a 20:00h	Mayores de 15 años

A partir de 8 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €

ADULTOS 23,45 € Bonificada 16,42 €

ADULTOS 10,00 € Bonificada 9,10 € (1 día)

TASA BONIFICADA Diversidad Funcional 14,25 €

## AJEDREZ

Juego que aporta una mejora de la atención, concentración, memoria, creatividad y resolución de problemas, con tácticas de defensa y ataque.

### JUNTA DE DISTRITO EL VIVERO-HOSPITAL

#### Sábados

10:00 a 11:00h	Infantil 8-11 años
11:00 a 12:00h	Infantil 5-14 años
12:00 a 13:00h	En familia

A partir de 5 años

Podrán estar acompañados de padre, madre o tutor que participe en el juego bajo las indicaciones del profesorado.

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €



## ATLETISMO

Iniciación y perfeccionamiento en las diferentes especialidades de este deporte. El atletismo abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

### POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO

#### Lunes y miércoles

17:00 a 18:00h	Mini benjamín 6-8 años
17:15 a 18:00h	Infantil 13-14 años
18:00 a 19:00h	Cadete-juvenil 15-18 años
19:00h a 20:00h	Adultos (fondistas-velocistas)
20:00 a 21:00h	Adultos (mantenimiento)
20:00 a 21:30h	Adultos (tecnificación)

#### Martes y jueves

17:00 a 18:00h	Mini benjamín 6-8 años
17:15 a 18:00 h	Adultos (desdoble)
18:00 a 19:00 h	Benjamín-Alevín 9-12 años
19:00 a 20:00 h	Adultos (fondistas-velocistas)
20:00 a 21:00 h	Adultos (mantenimiento)
20:00 a 21:30 h	Adultos (tecnificación)

A partir de 6 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**ADULTOS** 14,25 €, Bonificada 9,98 €

## BÁDMINTON

Iniciación y perfeccionamiento a este deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores (individuales o solos) o dos parejas (Dobles) situadas en las mitades opuestas de una pista dividida por una red.

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

#### Martes y jueves

17:30 a 18:15h	Infantil 7-14 años
18:15 a 19:00h	Infantil 7-14 años
19:00h a 19:45h	Mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO LORANCA

#### Lunes y miércoles

17:30 a 18:15h	Infantil 7-14 años
18:15 a 19:00h	Infantil 7-14 años
19:00 a 19:45h	Mayores de 15 años

#### Viernes

17:30 a 18:15h	En familia
18:15 a 19:00h	En familia
19:00 a 19:45h	Mayores de 15 años

A partir de 7 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 € (2 días)

**ADULTOS** 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 € (2 días)

**ADULTOS** 13,00 €, Bonificada 9,10 € (1 día)

**FAMILIA** 20,00 €, Bonificada 14,00 €

## ESCALADA EN ROCODROMO

La escalada en rocódromo interior ofrece una serie de ventajas que le convierten en una actividad que se puede practicar de forma segura y controlada, con beneficios muy importantes a nivel de fuerza y control corporal.

Atrévete a probar las diferentes vías equipadas en la pared de escalada.

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Lunes y miércoles o martes y jueves

17:00 a 18:00h Infantil 7-11 años

18:00 a 19:00h Infantil 11-17 años

19:00 a 20:00h Infantil 11-17 años

Viernes

17:00 a 18:00h En familia

18:00 a 19:00h Infantil 7 a 17 años

19:00 a 20:00h En familia

A partir de 7 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 € (2 días)

INFANTIL 7,85 €, Fuenli 6,28 €, Bonificada 5,50 € (1 día)

JUNIOR 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 € (2 días)

JUNIOR 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 € (1 día)

FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €

## ESGRIMA

Iniciación a la esgrima considerado como el arte de manejar la espada, el florete o el sable, con intención de atacar y defenderse. Formación sobre las 8 posiciones básicas de este deporte.

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Martes y jueves

17:00 a 18:00h Infantil 8-12 años

18:00 a 19:00h Infantil/junior 13-17 años

19:00 a 20:00h Mayores de 18 años

Viernes

17:00 a 18:00h En familia

18:00 a 19:00h En familia

A partir de 8 años

INFANTIL 22,00 €, Fuenli 17,60 €, Bonificada 15,40 €

JUNIOR 26,00 €, Fuenli 20,80 €, Bonificada 18,20 €

ADULTOS 30,00 €, Bonificada 21,00 €

FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €

## FÚTBOL SALA

Iniciación a los fundamentos técnicos-tácticos (ataque, defensa, pases, conducciones, controles, etc.)

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Martes y jueves

17:00 a 17:45h Infantil 6-8 años

17:45 a 18:30h Infantil 9-12 años

18:30 a 19:15h Infantil 11-14 años

A partir de 5 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 15,40 €, 7,67 €





## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Mantenerse en forma mejorando la capacidad funcional del organismo para conseguir junto a una dieta equilibrada una vida más saludable y un estado de bienestar a través del ejercicio físico.

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Martes y jueves

MAÑANA

10:00 a 10:45h Mayores de 15 años

10:45 a 11:30h Mayores de 15 años

TARDE

17:30 a 18:15h Mayores de 15 años

18:15 a 19:00h Mayores de 15 años

19:00 a 19:45h Mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Martes y jueves

MAÑANA

9:30 a 10:15h Mayores de 15 años

10:15 a 11:00h Mayores de 15 años

11:00 a 11:45h Mayores de 15 años

TARDE

16:00 a 16:45h Mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO EL ARROYO

Martes y jueves

MAÑANA

10:15 a 11:00h Mayores de 15 años

11:00 a 11:45h Mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Martes y jueves

MAÑANA

10:15 a 11:00h Mayores de 15 años

11:00 a 11:45h Mayores de 15 años

11:45 a 12:30h Mayores de 15 años

TARDE

17:30 a 18:15h Mayores de 15 años

18:15 a 19:00h Mayores de 15 años

19:00 a 19:45h Mayores de 15 años

Lunes y miércoles

TARDE

19:45 a 20:30h Mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Martes y jueves

MAÑANA

10:00 a 10:45h Mayores de 15 años

10:45 a 11:30h Mayores de 15 años

11:30 a 12:15h Mayores de 15 años

Lunes y miércoles

TARDE

17:30 a 18:15h Mayores de 15 años

18:15 a 19:00h Mayores de 15 años

19:00 a 19:45h Mayores de 15 años

A partir de 15 años

ADULTOS 15,80 €, Bonificada 11,06 €

## GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA

Es una disciplina de la gimnasia que se realiza en diferentes aparatos o en suelo entre otros empleados en categoría femenina y masculina.

### POLIDEPORTIVO CALLE ISLANDIA

Martes y jueves o lunes y miércoles

#### TARDE

17:00 a 18:00 h	Infantil 5-7 años
18:00 a 19:00 h	Infantil 8-14 años
19:00 a 20:00 h	Junior 10-17 años

A partir de 5 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €  
JUNIOR 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €

## GIMNASIA RÍTMICA

Actividad deportiva que desarrolla especialmente los aspectos de coordinación, equilibrio y flexibilidad donde se pueden incorporar distintos elementos como el aro, cuerda, pelota, cinta y mazas.

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Lunes y miércoles o martes y jueves

#### TARDE

17:00 a 17:45h	Infantil 7-10 años
17:45 a 18:30h	Infantil 5-7 años
18:30 a 19:15h	Infantil 7-14 años
19:15 a 20:00h	Infantil 10-17 años

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Lunes y miércoles o martes y jueves

#### TARDE

17:00 a 17:45h	Infantil 5-8 años
17:45 a 18:30h	Infantil 7-9 años
18:30 a 19:15h	Infantil 8-11 años
19:15 a 20:00h	Infantil 10-17 años

### POLIDEPORTIVO EL ARROYO

Martes y jueves

#### TARDE

17:00 a 17:45h	Infantil 5-7 años
17:45 a 18:30h	Infantil 7-9 años
18:30 a 19:15h	Infantil 7-11 años
19:15 a 20:00h	Infantil 10-17 años

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Lunes y miércoles

#### TARDE

17:00 a 17:45h	Infantil 5-7 años
17:45 a 18:30h	Infantil 7-9 años
18:30 a 19:15h	Infantil 11-17 años

A partir de 5 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €  
JUNIOR 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €





## JUDO

Deporte Olímpico en el que se aprenden técnicas de proyección y control del contrario. Indicado para el desarrollo físico y psíquico en la infancia por el trabajo con la confianza, la seguridad en sí mismo y el aprendizaje a través del respeto.

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Martes y jueves o lunes y miércoles

#### TARDE

17:30 a 18:15h	Infantil 6-8 años
18:15 a 19:00h	Infantil 9-11 años
19:05 a 19:50h	Infantil 12-14 años
19:55 a 20:40h	Mayores de 15 años
20:45 a 21:45h	Mayores de 15 años

A partir de 6 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,40 €  
**ADULTOS** 19,65 €, Bonificada 13,76 €

## KARATE

El entrenamiento y aprendizaje de las técnicas de sus katas ayudan en el desarrollo armónico del cuerpo y su filosofía a través del trabajo y el esfuerzo donde se inculca el respeto a los demás.

### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO "IGNACIO ECHEVERRÍA"

Martes y jueves o lunes y miércoles

#### TARDE

17:30 a 18:15h	infantil 6-9 años
18:15 a 19:00h	infantil 10-14 años
19:00 a 19:45h	mayores de 15 años
19:45 a 20:45h	mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Martes y jueves

#### TARDE

17:30 a 18:15h	Infantil 6-8 años
18:15 a 19:00h	Infantil 7-14 años
19:00 a 19:45h	Infantil 9-14 años

A partir de 6 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,40 €  
**ADULTOS** 19,65 €, Bonificada 13,76 €

## MULTIENTRENO

Para aquellas personas que quieren un entrenamiento diferente, con mayores exigencias físicas. Entrenamiento funcional, en suspensión, cruzado o tábata, entre otros, alternado con natación y ejercicios aeróbicos o interválicos con diferentes intensidades. Para apuntarte es necesario estar en forma y saber nadar

### POLIDEPORTIVO ABIERTO FERMÍN CACHO Y PISCINAS MUNICIPALES

Martes y jueves

#### MAÑANA

9:00 a 10:00h	Mayores de 15 años
10:00 a 11:00h	Mayores de 15 años

A partir de 15 años

**ADULTOS** 23,45 €, Bonificada 16,42 €

## NATACIÓN

Enseñanza de las habilidades básicas en el medio acuático, aprendizaje y perfeccionamiento de los diferentes estilos de nado. Tenemos varios niveles de escuela, habilitados para el aprendizaje en diferentes edades y para el entrenamiento y tecnificación en edad adulta.

### PISCINAS MUNICIPALES

Para el Curso 2018/2019 solo se ofrecen plazas de peques de 3 años.

PEQUES	
Martes y jueves o miércoles y viernes	
TARDE	
17:00 a 17:45h	Infantil 3-14 años
17:45 a 18:30h	Infantil 3-14 años
18:30 a 19:15h	Infantil 3-14 años
19:15 a 20:00h	Infantil 3-14 años
* de 3 a 5 años 1 día a la semana	
NIÑOS	
Sábados	
MAÑANA	
09:05 a 09:50h	Infantil 6-14 años
10:05 a 10:50h	Infantil 6-14 años
11:05 a 11:50h	Infantil 6-14 años
12:05 a 12:50h	Infantil 6-14 años

A partir de 3 años (consulte niveles)

GRUPOS PERSONAS ADULTAS		
Martes y jueves o miércoles y viernes		Sábado
MAÑANA	TARDE	MAÑANA
9:05 a 9:50h	15:05 a 15:50h	9:05 a 9:50h
10:05 a 10:50h	16:05 a 16:50h	10:05 a 10:50h
11:05 a 11:50h	17:00 a 17:45h	11:05 a 11:50h
12:05 a 12:50h	17:45 a 18:30h	12:05 a 12:50h
13:05 a 13:50h	18:30 a 19:15h	
14:05 a 14:50h	19:15 a 20:00h	
	20:00 a 20:45h	

Mayores de 15 años (consulte niveles)

AQUAGYM
Martes o jueves
MAÑANA
11:05 a 11:50h
Viernes o sábado
MAÑANA
12:05 a 12:50h
Martes, miércoles, jueves o viernes
TARDE
20:05 a 20:50h

Mayores de 15 años

**INFANTIL** 17,50 €, Fuenli 14,00 €, Bonificada 12,25 € (1 día, de 3 a 5 años)

**INFANTIL** 17,50 €, Fuenli 14,00 €, Bonificada 12,25 € (2 días de 6 a 14 años)

**INFANTIL** 10,60 €, Fuenli 8,48 €, Bonificada 7,42 € (1 día, sábados o diversidad funcional)

**ADULTOS** 24,00 €, Bonificada 16,80 € (2 días.)

**ADULTOS** 16,00 €, Bonificada 11,20 € (1 día, sábados o diversidad funcional)

**AQUAGYM ADULTOS** 15,00 €, Bonificada 10,50 €

Una vez dado de alta en el Patronato de Deportes, las gestiones y pagos para las piscinas FORUS se realizarán en la propia instalación.



## PADEL

Iniciación y mejora de los fundamentos técnico-tácticos de este deporte de pala adaptados a todas las edades.

### POLIDEPORTIVO "FERMÍN CACHO"

#### Lunes y miércoles

##### MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores de 15 años

#### Lunes y miércoles o martes y jueves

##### TARDE

17:00 a 17:45h	Infantil 8-14 años
18:00 a 18:45h	Infantil 8-14 años
19:00 a 19:45h	Junior 15-17 años
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años
21:00 a 21:45h	Mayores de 15 años

#### Viernes

##### TARDE

17:30 a 18:15h	En familia
18:30 a 19:15h	En familia
19:30 a 20:15h	En familia

#### Sábados

##### MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores de 15 años
12:00 a 12:45h	Infantil 8-14 años
13:00 a 13:45h	Infantil 8-14 años

A partir de 8 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**INFANTIL** 7,85 €, Fuenli 6,28 €, Bonificada 5,50 € (1 día)

**JUNIOR** 24,00 €, Fuenli 19,20 €, Bonificada 16,80 €

**JUNIOR** 14,00 €, Fuenli 11,20 €, Bonificada 9,80 € (1 día)

**ADULTOS** 22,25 €, Bonificada 15,58 € (2 días- mañana)

**ADULTOS** 32,00 €, Bonificada 22,40 € (2 días-tardes)

**ADULTOS** 18,10 €, Bonificada 12,67 € (1 día)

**EN FAMILIA** 20,00 €, Bonificada 14,00 €



## PATINAJE

Actividad deportiva recreativa que ayuda a desarrollar el equilibrio y mantener la armonía corporal a través de movimientos y ejercicios coordinados. Puedes practicarlo de manera individual y también en familia.

### Centro Deportivo "FERNANDO TORRES"

#### SLALON FREESTYLE

#### Lunes y miércoles o martes y jueves

##### TARDE

17:00 a 18:00h	Infantil 5-9 años
18:00 a 19:00h	Infantil/Junior 9-13 años
19:00 a 20:00h	Infantil/Junior 12-17 años (Sólo martes y jueves)

#### Sábados

##### MAÑANA

10:00 a 11:00 h	En familia
11:00 a 12:00 h	En familia
12:00 a 13:00 h	En familia
13:00 a 14:00 h	En familia

A partir de 5 años

**INFANTIL** 22,00 €, Fuenli 17,60 €, Bonificada 15,40 €

**JUNIOR** 26,00 €, Fuenli 20,80 €, Bonificada 18,20 €

**FAMILIA** 20,00 €, Bonificada 14,00 €



## PEQUEDEPORTE

Una manera de acercar la práctica del deporte en edades tempranas a través de técnicas adaptadas y mediante el juego.

Es importante despertar a estas edades el interés por el deporte y que lo vean como una manera de divertirse, en prevención del sedentarismo y como complemento a la tecnología que nos rodea.

### JUNTA DE DISTRITO EL VIVERO-HOSPITAL-UNIVERSIDAD

Lunes o martes

TARDE

17:00 a 18:00h	Infantil 3-5 años
18:00 a 19:00h	Infantil 3-5 años

De 3 a 5 años

INFANTIL 17,00 €, Fuenli 13,60 €, Bonificada 11,90 €

## PILATES

El método Pilates está basado en seis conceptos claves: concentración, control, centro, precisión, fluidez y respiración. Se combinan ejercicios de resistencia muscular con otros dirigidos a la mejora de la flexibilidad que nos hace sentir y mover nuestro cuerpo mejorando las posturas y corrigiendo los malos hábitos para obtener una mayor funcionalidad.

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Miércoles y viernes

MAÑANA

10:00 a 11:00h	Mayores de 15 años
11:00 a 12:00h	Mayores de 15 años
12:00 a 13:00h	Mayores de 15 años

TARDE

16:00 a 17:00h	Mayores de 15 años
17:00 a 18:00h	Mayores de 15 años
18:00 a 19:00h	Mayores de 15 años
19:00 a 20:00h	Mayores de 15 años

### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO "IGNACIO ECHEVERRÍA"

Martes y jueves o lunes y miércoles

MAÑANA

09:00 a 10:00h	Mayores de 15 años
10:00 a 11:00h	Mayores de 15 años
11:00 a 12:00h	Mayores de 15 años

TARDE

15:00 a 16:00h	Infantil 6-9 años
16:00 a 17:00h	Infantil 10-14 años
17:15 a 18:15h	Mayores de 15 años
18:15 a 19:15h	Mayores de 15 años
19:30 a 20:30h	Mayores de 15 años

Viernes

MAÑANA

09:00 a 10:00h	Mayores de 15 años
10:00 a 11:00h	Mayores de 15 años
11:15 a 12:15h	Mayores de 15 años
12:15 a 13:15h	Mayores de 15 años (diversidad funcional)

TARDE

17:15 a 18:15h	En familia
18:15 a 19:15h	Mayores de 15 años
19:30 a 20:30h	Mayores de 15 años
20:30 a 21:30h	Mayores de 15 años

ADULTOS 23,45 €, Bonificada 16,42 € (2 días)

ADULTOS 13,00 €, Bonificada 9,10 € (1 día)

EN FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €

## SENDERISMO URBANO

Ponte las zapatillas y vente a recorrer las calles de nuestra ciudad tomándolas como un gran gimnasio. Rutas, técnicas de calentamiento, estiramiento y consejos para conseguir de nuestros paseos por Fuenlabrada unas caminatas saludables guiadas por profesionales que nos pondrán en forma. Actividad gratuita hasta completar plazas.

**IMPRESINDIBLE INSCRIPCIÓN.**



Martes y jueves
MAÑANA
09:30 a 10:30 h
Salida: Polid. Loranca

Martes y jueves
MAÑANA
11:00 a 12:00 h
Salida: Polid. El Trígal

Lunes y miércoles
TARDE
18:30 a 19:30 h
Salida: Polid. La Solidaridad

Lunes y miércoles
TARDE
17:00 a 18:00 h (de septiembre a marzo)
20:00 a 21:00 h (de abril a junio)
Salida: Polid. La Cueva

CIRCUITO URBANO
Gratis hasta cubrir plazas
Mayores de 18 años

### TAEKWONDO

Conoce la filosofía de esta disciplina deportiva conocida como "kárate coreano". Un deporte de lucha donde se utilizan los pies, los saltos y los puños como un arte.

POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD	
Lunes y miércoles	
TARDE	
17:30 a 18:15 h	Infantil 5-7 años
18:15 a 19:00 h	Infantil 8-10 años
19:00 a 20:00 h	Infantil 11-14 años
20:00 a 21:00 h	Mayores de 15 años

A partir de 5 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €  
ADULTOS 19,65 €, Bonificada 13,76 €

### TAI-CHI-CHUAN

Arte marcial oriental, basada en movimientos suaves coordinados con la respiración que ayuda a liberar tensión y disminuir el estrés.

POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD	
Miércoles	
MAÑANA	
9:45 a 11:15 h	
11:15 a 12:45 h	

POLIDEPORTIVO LORANCA	
Martes	
MAÑANA	
10:00 a 11:30 h	
TARDE	
17:30 a 19:00 h	
19:00 a 20:30 h	

Viernes	
TARDE	
17:30 a 18:30 h (en familia)	
18:30 a 20:00 h	
Mayores de 15 años	

ADULTOS 13,00 €, Bonificada 9,10 €  
EN FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €

## TENIS

*Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos de este deporte de raqueta. Diferentes niveles adaptados a todas las edades.*

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

#### Martes y jueves

##### MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores de 15 años

#### Lunes y miércoles o martes y jueves

##### TARDE

17:30 a 18:15h	Infantil 5-14 años
18:15 a 19:00h	Infantil 8-14 años
19:00 a 19:45h	Infantil 8-14 años
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años
21:00 a 21:45h	Mayores de 15 años

#### Viernes

##### TARDE

17:30 a 18:15h	En familia
18:15 a 19:00h	Infantil 8-14 años
19:00 a 19:45h	Infantil 8-14 años
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años

#### Sábados

##### MAÑANA

10:00 a 10:45h	Infantil 8-14 años
11:00 a 11:45h	Infantil 8-14 años
12:00 a 12:45h	Infantil 5-7 años

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

#### Lunes y miércoles

##### MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores de 15 años

#### Lunes y miércoles o martes y jueves

##### TARDE

17:30 a 18:15h	Infantil 5-14 años
18:15 a 19:00h	Infantil 5-7 años
18:15 a 19:00h	Infantil 8-14 años
19:00 a 19:45h	Infantil 8-14 años
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años
21:00 a 21:45h	Mayores de 15 años

#### Viernes

##### TARDE

17:30 a 18:15h	En familia
18:15 a 19:00h	Infantil 8-14 años
19:00 a 19:45h	Infantil 8-14 años
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años

#### Sábados

##### MAÑANA

09:00 a 09:45h	Mayores 15 años
10:00 a 10:45h	Mayores 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores 15 años
12:00 a 12:45h	Infantil 5-7 años
13:00 a 13:45h	Infantil 8-14 años

### POLIDEPORTIVO LORANCA

#### Martes y jueves

##### MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores de 15 años

## Lunes y miércoles o martes y jueves

## TARDE

17:30 a 18:15h	Infantil 5-7 años
18:15 a 19:00h	Infantil 8-14 años
19:00 a 19:45h	Infantil 8-14 años
20:00 a 20:45h	Mayores 15 años
21:00 a 21:45h	Mayores 15 años

## Viernes

## TARDE

17:30 a 18:15h	En familia
18:15 a 19:00h	Infantil 8-14 años
19:00 a 19:45h	Infantil 8-14 años
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años

## Sábados

## MAÑANA

10:00 a 10:45h	Infantil 8-14 años
11:00 a 11:45h	Infantil 8-14 años
12:00 a 12:45h	Infantil 5-7 años

A partir de 5 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 € (2 días)

INFANTIL 7,85 €, Fuenli 6,28 €, Bonificada 5,50 € (1 día)

JUNIOR 24,00 €, Fuenli 19,20 €, Bonificada 16,80 € (2 días)

JUNIOR 14,00 €, Fuenli 11,20 €, Bonificada 9,80 € (1 día)

ADULTOS 22,25 €, Bonificada 15,58 € (2 días- mañana)

ADULTOS 32,00 €, Bonificada 22,40 € (2 días -tardes)

ADULTOS 18,10 €, Bonificada 12,67 € (1 día)

EN FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €

## TENIS DE MESA

Deporte de raqueta en interior conocido también como ping-pong. Requiere aprendizaje en la rapidez de reflejos y coordinación para poder ejecutarlo con precisión.

## POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

## Lunes y miércoles o martes y jueves

## TARDE

17:30 a 18:15h	A partir de 7 años
18:15 a 19:00h	A partir de 7 años
19:00 a 19:45h	Mayores de 15 años (solo L-X)

## Viernes

## TARDE

17:30 a 18:15h	En familia
18:15 a 19:0h	En familia
19:00 a 19:45h	Mayores de 15 años

A partir de 7 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 € (2 días)

ADULTOS 15,80 €, Bonificada 11,06 € (2 días)

ADULTOS 13,00 €, Bonificada 9,10 € (1 día)

EN FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €

## UNIHOKEY

Juego muy dinámico. El unihockey o floorball es una modalidad deportiva derivada del hockey. De fácil manejo del stick y sencillo reglamento que permite desde un principio la participación de todos/as los/as jugadores/as.

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Lunes y miércoles

TARDE

18:15 a 19:00h

Infantil 6-14 años

19:00 a 19:45h

Junior 15-17 años

A partir de 6 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 € (2 días)

INFANTIL 7,85 €, Fuenli 6,28 €, Bonificada 5,50 € (1 día)

JUNIOR 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 € (2 días)

## VOLEIBOL

Aprendizaje técnico de este juego de equipo en el que dos conjuntos compiten en una cancha que está dividida a la mitad por una red. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio.

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Lunes y miércoles

TARDE

17:30 a 18:15h

Infantil 6-9 años

18:15 a 19:00h

Infantil 9-14 años

A partir de 6 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

## YOGA

Mediante posturas de relajación suave, denominadas asanas y la práctica de la meditación y la relajación vamos trabajando nuestro cuerpo y nuestra mente para conseguir un equilibrio y prepararnos para los retos de la vida cotidiana. Una sesión semanal de 90 minutos.

### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO IGNACIO ECHEVARRÍA

Lunes, martes, miércoles o jueves

MAÑANA

10:30 a 12:00h

Mayores de 15 años

Miércoles o viernes

TARDE

17:00 a 18:30 h

Mayores de 15 años

18:30 a 20:00 h

Mayores de 15 años

20:00 a 21:30 h

Mayores de 15 años

Viernes

TARDE

17:00 a 18:30h

En familia

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Lunes, martes, miércoles, jueves o viernes

MAÑANA

09:45 a 11:15h

Mayores de 15 años

11:15 a 12:45h

Mayores de 15 años

Viernes

TARDE

17:00 a 18:30h

En familia

18:30 a 20:00h

Mayores de 15 años

20:00 a 21:30h

Mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO "FERMÍN CACHO"

Martes

TARDE

20:00 a 21:30 h

Mayores de 15 años

Jueves

TARDE

18:30 a 20:00h

Mayores de 15 años

20:00 a 21:30h

Mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Miércoles y viernes

MAÑANA

09:45 a 11:15h

Mayores de 15 años

11:15 a 12:45h

Mayores de 15 años



Lunes, martes, miércoles o jueves

TARDE

15:30 a 17:00h	Mayores de 15 años (M, X y J)
17:00 a 18:30h	Mayores de 15 años
18:30 a 20:00h	Mayores de 15 años
20:00 a 21:30h	Mayores de 15 años

Viernes

TARDE

17:00 a 18:30h	En familia
18:30 a 20:00h	Mayores de 15 años
20:00 a 21:30h	Mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Jueves

MAÑANA

09:00 a 10:30h	Mayores de 15 años
10:30 a 12:00h	Mayores de 15 años
12:00 a 13:30h	Mayores de 15 años

Lunes o jueves

TARDE

17:00 a 18:30h	Mayores de 15 años
18:30 a 20:00h	Mayores de 15 años
20:00 a 21:30h	Mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Martes, jueves o viernes

MAÑANA

9:45 a 11:15h	Mayores de 15 años
11:15 a 12:45h	Mayores de 15 años

Viernes

TARDE

17:00 a 18:30h	En familia
18:30 a 20:00h	Mayores de 15 años
20:00 a 21:30h	Mayores de 15 años

A partir de 15 años

ADULTOS 13,00 €, Bonificada 9,10 €

EN FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €





## 12. Horarios y grupos de las actividades para mayores de 65 años

Para un disfrute de la actividad deportiva sin límite de edad ofrecemos:

### GIMNASIA PARA MAYORES

#### CENTRO MUNICIPAL RAMÓN RUBIAL

Martes y jueves o miércoles y viernes

##### MAÑANA

9:00 a 13:30h

##### TARDE

15:00 a 17:15h

Clases de 45 minutos

#### POLIDEPORTIVO LORANCA

Miércoles y viernes

##### MAÑANA

09:30 a 10:15h

10:15 a 11:00h

11:00 a 11:45h

11:45 a 12:30h

### NATACIÓN

#### PISCINAS MUNICIPALES

Miércoles o viernes

##### MAÑANA

13:05 a 13:50 h

Martes y jueves

##### MAÑANA

13:05 a 13:50 h

14:05 a 14:50 h

##### TARDE

15:05 a 15:50 h

16:05 a 16:50 h

17:05 a 17:50 h

Miércoles y viernes

##### MAÑANA

12:05 a 12:50 h

13:05 a 13:50 h

14:05 a 14:50 h

### TARDE

15:05 a 15:50 h

16:05 a 16:50 h

### PILATES

#### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO C/CRETA

Lunes y miércoles o martes y jueves

##### MAÑANA

12:15 a 13:00h

13:00 a 13:45h

### YOGA

#### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO C/CRETA

Martes y jueves

##### MAÑANA

12:15 a 12:45h

12:45 a 13:30h

Lunes y miércoles

##### MAÑANA

10:30 a 11:15h

11:15 a 12:00h

#### SOCIOS DE CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

TASA BONIFICADA: 2 días 6,00 € y 1 día 3,00 €

### SENDERISMO

En entornos naturales de la Comunidad de Madrid. Infórmese con el monitor de Gimnasia para Mayores del Centro Municipal de Mayores "Ramón Rubial" o Loranca.

TASA BONIFICADA: 10,50 €

# 13. Normativa de Actividades Dirigidas

Las Escuelas Deportivas Municipales se rigen por unas condiciones que se recogen en [Inscripción de Actividades Dirigidas, Normas administrativas y Normas de uso de la Instalación](#), que se podrán consultar en la página web [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) en el apartado “TU DEPORTE A UN CLICK”.

**La inscripción o alta en Escuelas Deportivas Municipales o cursos supone la aceptación de esta normativa.**

Para cualquier gestión con la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Fuenlabrada puede dirigirse personalmente a:

## Polideportivo EL ARROYO

C/ Fuentesauco, s/n 916.154.207.

## CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO “IGNACIO ECHEVERRÍA”

C/ Creta ,2 Tel. 916.085.106.

## CENTRO DEPORTIVO CALLE ISLANDIA

C/ Islandia, 3.

## Polideportivo LA CUEVA

C/ Cuba, 12 Tel. 916.154.093.

## Polideportivo ABIERTO “FERMÍN CACHO”

C/ Camino Bajo de Getafe, 2 Tel. 916.098.986.

## Polideportivo “FERNANDO TORRES”

C/ Girasoles, 12 Tel. 916.001.335.

## Polideportivo LORANCA

C/ Concepción Arenal, 1 Tel. 916.893.110.

## Polideportivo LA SOLIDARIDAD

Pso. de Setubal, s/n Tel. 916.081.631.

## Polideportivo EL TRIGAL

C/ Logroño, 4 Tel. 916.971.305.

## PISCINAS MUNICIPALES

Camino Bajo de Getafe, 1 Tel. 916.604.393 / 916.064.412.

## CENTRO DEPORTIVO FORUS

C/ Girasoles, 10 Tel. 916.001.335.

## PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES

Oficinas: Calle Hungría, 7 Tel. 916.076.919.

Concejalía: Plaza de la constitución, 1, 4ª Planta.

## POR CORREO ELECTRÓNICO:

- [escuelasdeportivas@ayto-fuenlabrada.es](mailto:escuelasdeportivas@ayto-fuenlabrada.es)
- [administracionpiscina@ayto-fuenlabrada.es](mailto:administracionpiscina@ayto-fuenlabrada.es)
- [infofuenlabrada@forus.es](mailto:infofuenlabrada@forus.es)
- [deportes@ayto-fuenlabrada.es](mailto:deportes@ayto-fuenlabrada.es)

## WEB:

- [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com)







Ayuntamiento de  
**FUENLABRADA**  
*Concejalía de Deportes*

DEPORTES FUENLABRADA:



PARA MÁS INFORMACIÓN: [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com)