



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE ADULTOS

## SMD VILLAREJO DE SALVANÉS 2019-2020

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS (+ 18 AÑOS)

ACTIVIDAD	DIA/S	HORA COMIENZO	NIVEL GRUPO APROX	LUGAR
<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO /AEROBIC</b>	2 DIAS L-X	10:15 a 11:15	MEDIO	PABELLÓN MARIANO D, SALA POLIVANTE
		17:45 a 18:45	BAJO-MEDIO	
		18:45 a 19:45	MEDIO-ALTO	
<b>ZUMBA</b>	2 DIAS M-J	19:00 a 20:00	PARA TODOS LOS NIVELES	SALA POLIVALENTE PABELLON
<b>PILATES</b>	2 DIAS L-X	9:15 a 10:15	MEDIO	PABELLÓN MARIANO D, SALA TATAMI
		10:15 a 11:15	BAJO-MEDIO	
		19:30 a 20:30	MEDIO-ALTO	
		20:30 a 21:30	MEDIO	
<b>YOGA</b>	2 DIAS M-J	18:00 a 19:00	MEDIO	PAB. SALA TATAMI PABELLON MUNICIPAL MARIANO DIAZ SALA GIMNASIO
		11:00 a 12:00	BAJO	
	2 DIAS L-X	17:00 a 18:00	BAJO-MEDIO	
		18:00 a 19:00	MEDIO	
		19:00 a 20:00	MEDIO-ALTO	
<b>NEW TOTAL TONIC (CON BARRAS Y DISCOS)</b>	2 DIAS M-J	20:00 a 21:00	MEDIO-ALTO	
		11:15 a 12:15 20:15 a 21:15	PARA TODOS LOS NIVELES	
Clases de entrenamiento total, a nivel aerobico y tonificacion muscular, adaptable a todos los niveles.				
<b>NEW ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN</b>	2 DIAS M-J	10:00 a 11:00	PARA TODOS LOS NIVELES	PAB. M. MARIANO D. SALA TATAMI
		19:00 a 20:00	PARA TODOS LOS NIVELES	
Clases con sistema de tiras que tonifica y fortalece tus músculos (ejercicios funcionales) , adaptable a todos los niveles.				
<b>TENIS</b>	2 DIAS L-X	20:00 a 21:00	BAJO-MEDIO	PISTAS DE TENIS CAMPO JUSTO DIAZ
		21:00 a 22:00	ALTO	
<b>NEW PÁDEL</b>	1 DIA VIERNES	10:30 a 11:30	Se podran realizar pruebas de nivel para organizar grupo (MÍNIMO 4 Y MÁXIMO 5 PERSONAS) OPCIÓN DE SACAR MAS GRUPOS EN FUNCIÓN DE DEMANDA	PISTA CUBIERTA PÁDEL CAMPO JUSTO DIAZ
		11:30 a 12:30		
		19:00 a 20:00		
		20:00 a 21:00		
		21:00 a 22:00		
<b>GERONTOGIMNASIA (GIMNASIA PARA MAYORES)</b>	L-X	11:15 a 12:15	INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES HOGAR DEL MAYOR	SALA POLIVALENTE PABELLÓN

### PISCINA MUNICIPAL DE INVIERNO Y DE VERANO

ACTIVIDAD	HORARIO APERTURA	LUGAR INSCRIPCIÓN	CONTACTO PARA MAS INFORMACIÓN
<b>NATACIÓN</b>	L A V DE 09.00 A 22:00 H Y D 09:30 A 13:30	S PISCINA MUNICIPAL (AVDA. DE LOS DEPORTES S/N)	MAIL: jorgemunoz@lider-sport.es TELEFONO: 91 874 43 58
<b>TASAS ACTIVIDADES DE PISCINA SEGÚN ORDENANZA ESPECIFICA</b>			

#### TASAS ADULTOS PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DESDE EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

EIDADES	1H/SEMANA	2H/SEMANA	3H/SEMANA	4H/SEMANA	5H/SEMANA
DE 18 A 65 AÑOS	20 €	25 €	30 €	35 €	40 €
MAYOR 65 AÑOS	15 €	20 €	28 €	33 €	40 €

**Mínimo 10 personas para que salga grupo (excepto tenis y pádel que son 4 personas).** Cada actividad tiene un numero limitado de plazas (preferencia usuarios del año anterior, minimo 4 meses). Las inscripciones comenzarán a partir del jueves 5 de septiembre en el pabellón "Mariano Díaz" hasta el 25 de septiembre. LISTADOS CON LOS GRUPOS Y PLAZAS ADMITIDOS EL 30 DE SEPTIEMBRE EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS DEL PABELLÓN. TODAS LAS ACTIVIDADES COMIENZAN EL DIA 1 DE OCTUBRE EXCEPTO LA ACTIVIDAD DE YOGA QUE COMIENZA EL 11 DE NOVIEMBRE

ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS PARA ADULTOS PROGRAMADAS DESDE EL SMD VILLAREJO  
C/ BELMONTE S/N, VILLAREJO DE SALVANES 28590 (MADRID)

TFNO.: 91 874 20 58

CORREO ELETRÓNICO: deportes@ayto-villarejodesalvanes.es

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/villarejodesalvanesdeportes/>