



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS MENORES

CURSO 2021/2022

ACTIVIDAD	DÍA/S	HORA COMIENZO	PARA NACIDOS EN:	LUGAR
PSICOMOTRICIDAD Actividad física y juego	M-J	18:00	2018-2019	PABELLÓN MARIANO DÍAZ SALA POLIVALENTE
INICIACIÓN DEPORTIVA	M-J	17:00	2016-2017	PABELLÓN MARIANO DÍAZ PISTA POLIDEPORTIVA
INICIACIÓN BALONCESTO	V	17:00	2014-2015	PABELLÓN MARIANO DÍAZ PISTA POLIDEPORTIVA
BALONCESTO (2 ó 3h)	M-J	18:00 BENJAMÍN Y ALEVÍN	2012-2013 Y 2010-2011	PABELLÓN MARIANO DÍAZ PISTA POLIDEPORTIVA
		19:00 INFANTIL	2008-2009	
		20:00 CADETE Y JUVENIL	2006-2007 Y 2003-2005	
FÚTBOL SALA (2 ó 3h)	L-X	16:00 PREBENJAMÍN	2014-15	PABELLÓN MARIANO DÍAZ PISTA POLIDEPORTIVA
	L-X	17:00 BENJAMÍN	2012-13	
	M-J	16:00 ALEVÍN	2010-11	
	L-X	18:00 INFANTIL	2008-09	
	L-X	19:00 CADETE	2006-07	
<p>HORARIOS DE FÚTBOL SALA Y BALONCESTO ORIENTATIVOS DEPENDIENTES DEL Nº DE EQUIPOS, PUDIENDO COINCIDIR EN PISTA CON OTROS GRUPOS. IMPRESINDIBLE ADQUIRIR EQUIPACIÓN DEPOSITANDO FIANZA DE 20€. A LOS EQUIPOS INSCRITOS EN COMPETICIÓN SE LES COBRARÁN 3 H/SEMANA QUE INCLUYEN EL DÍA DE COMPETICIÓN Y BUS DESPLAZAMIENTO</p>				
PARA REALIZAR LA INSCRIPCIÓN EN FÚTBOL SALA Y BALONCESTO ES OBLIGATORIA FOTOCOPIA DE DNI DEL MENOR				
MULTISPORT	V NEW	18:00	2004-2008 INFANTIL-CADETE-JUVENIL	PABELLÓN MARIANO DÍAZ PISTA POLIDEPORTIVA
BABYRÍTMICA	M-J	17:00	2017-2018 CHUPETÍN	PABELLÓN MARIANO DÍAZ PISTA POLIDEPORTIVA
GIMNASIA RÍTMICA	M-J	16:00	2014-2016 aprox	TATAMI PABELLÓN MARIANO DÍAZ
		17:00	2003-2013	PABELLÓN MARIANO DÍAZ
		18:00	LOS GRUPOS SE ORGANIZARÁN EN FUNCIÓN DE EDAD, NIVEL Y OTROS CRITERIOS TÉCNICOS, ASÍ COMO HORARIOS DE CATEQUESIS Y GRUPOS CONJUNTOS	
		19:00		
		20:00		
PATINAJE	S	12:00 a 14:00	2010-2015 PRE, BENJ, ALEVÍN	IES VILLAREJO (GIMNASIO Y PISTAS EXTERIORES)
		10:00 a 12:00	2006-2009 INFANTIL-CADETE	
ES NECESARIO LLEVAR PATINES Y OBLIGATORIO PROTECCIONES COMO CASCO, CODERAS Y RODILLERAS. SE RECOMIENDA EL USO DE MUÑEQUERAS				
TENIS	L-X	16:00	2011-2013 BENJA - ALV	PISTAS DE TENIS CAMPO JUSTO DÍAZ IES VILLAREJO EN CASO DE LLUVIA O MUCHO FRÍO GRUPO MÍNIMO 6
		17:00	2008-2010 ALV - INF	
		18:00	2014-2015 PRE	
		19:00	2005-2007 CAD-JUV	
BÁDMINTON	V NEW	17:00	2004-2013	PISTA PAB. MUNICIPAL
TENIS DE MESA	V NEW	18:00	2004-2013	SALA POLIVALENTE
PÁDEL	V	16:00	2012-2014 PRE - BENJA	PISTAS CUBIERTAS DE PÁDEL CAMPO JUSTO DÍAZ GRUPO MÍN.6 MÁX.8
		17:00	2009-2011 BENJA - ALV	
		18:00	2005-2008 INF - CAD	

PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

ACTIVIDAD	HORARIO APERTURA	LUGAR INSCRIPCIÓN	MÁS INFORMACIÓN
NATACIÓN	CONSULTAR HORARIOS EN LA WEB MUNICIPAL	PISCINA MUNICIPAL de los Deportes s/n	Av. jorgemunoz@lider-sport.es 91.874.43.58
TASAS ACTIVIDADES DE PISCINA SEGÚN ORDENANZA ESPECÍFICA			

TASAS MENORES DE 18 AÑOS PARA LAS ACT. DEPORTIVAS DESDE EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

	1H/SEMANA	 2H/SEMANA	 3H/SEMANA	 4H/SEMANA
MENORES 18	11€	 16€	 23€	 28€

SALVO ACTIVIDADES INDICADAS, MÍN. 10 PERSONAS POR GRUPO -PLAZAS LIMITADAS Y PREFERENCIA PARA ANTIGUOS USUARIOS (MÍN.4 MESES)

En algunas actividades se podrá ver reducido el aforo debido a las restricciones Covid19

INSCRIPCIONES: desde el 16 hasta el 24 de septiembre en el Pabellón Mariano Díaz

LISTADOS DE ADMITIDOS: EL 30 DE SEPTIEMBRE EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS DEL PABELLÓN MARIANO DÍAZ

TODAS LAS ACTIVIDADES COMIENZAN A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE

ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS PARA ADULTOS PROGRAMADAS DESDE EL SMD VILLAREJO

C/ BELMONTE S/N, VILLAREJO DE SALVANÉS 28590 (MADRID) | TFNO.: 636012784 | deportes@ayto-villarejodesalvanes.es

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



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE ADULTOS (+18 AÑOS)

CURSO 2021/2022

ACTIVIDAD	DÍA/S	HORA COMIENZO	MÁS INFORMACIÓN	LUGAR
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO /AEROBIC	L-X	10:30	CARDIOVASCULAR, TONIFICACIÓN, COREOGRAFÍAS	PABELLÓN MARIANO DÍAZ SALA POLIVANTE
		18:00		
		19:00		
BAILE LATINO AERÓBICO	M-J	10:00	CARDIOVASCULAR, COREOGRAFÍAS, TONO	PABELLÓN MARIANO DÍAZ SALA POLIVANTE
		19:00		
PILATES	L-X	9:15	TONO, CONTROL POSTURAL, MOVILIDAD ARTICULAR, RESPIRACIÓN, EQUILIBRIO (CORE, GAP)	PABELLÓN MARIANO DÍAZ SALA TATAMI
		10:15		
		19:30		
		20:30		
	M-J	19:00		
YOGA	M-J	11:00	MOVILIDAD, TONIFICACIÓN, CONTROL POSTURAL Y EMOCIONAL, MOVILIDAD ARTICULAR, CONCENTRACIÓN	SALA TATAMI
		17:00		
	L-X	18:00		PABELLÓN MARIANO DÍAZ SALA GIMNASIO
		19:00		
		20:00		
TOTAL TONIFICACIÓN	M-J	10:00	ENTRENAMIENTO TOTAL CARDIOVASCULAR, TONIFICACIÓN GLOBAL, ADAPTABLE A TODOS LOS NIVELES	PABELLÓN MARIANO DÍAZ SALA POLIVANTE
		20:00		
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	M-J	10:00	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS, TONIFICACIÓN CON SISTEMA DE TIRAS ADAPTABLE A TODOS LOS NIVELES	PABELLÓN MARIANO DÍAZ SALA TATAMI
		18:00		
TENIS	L-X	20:00	NIVEL INICIAL-MEDIO	PISTAS DE TENIS CAMPO JUSTO DÍAZ
		21:00	NIVEL AVANZADO	
PÁDEL	V	10:00	SE PODRÁN REALIZAR PRUEBAS DE NIVEL PARA ORGANIZAR GRUPOS (MÍNIMO 4 Y MÁXIMO 5 PERSONAS)	PISTA CUBIERTA PÁDEL CAMPO JUSTO DÍAZ
		11:00 Y 12:00		
		19:00		
		20:00		
		21:00		
GERONTOGIMNASIA (GIMNASIA PARA MAYORES)	L-X	10:00	MEJORA LA RESISTENCIA, TENSIÓN ARTERIAL, DENSIDAD ÓSEA, ACTIVIDAD FUNCIONAL	PABELLÓN MARIANO DÍAZ SALA POLIVANTE
		11:00		
		17:00		

PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

ACTIVIDAD	HORARIO APERTURA	LUGAR INSCRIPCIÓN	CONTACTO PARA MAS INFORMACIÓN
NATACIÓN	CONSULTAR HORARIOS EN LA WEB MUNICIPAL	PISCINA MUNICIPAL Avda. Deportes, s/n	jorgemunoz@lider-sport.es 91.874.43.58

TASAS ACTIVIDADES DE PISCINA SEGÚN ORDENANZA ESPECIFICA

TASAS ADULTOS PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DESDE EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

	1H/SEMANA	2H/SEMANA	3H/SEMANA	4H/SEMANA	5H/SEMANA
DE 18 A 65 AÑOS	18 €	23 €	28 €	33 €	38 €
MAYOR 65 AÑOS	13 €	18 €	26 €	31 €	38 €

SALVO ACTIVIDADES INDICADAS, MÍN. 10 PERSONAS POR GRUPO -PLAZAS LIMITADAS Y PREFERENCIA PARA ANTIGUOS USUARIOS (MÍN.4 MESES)

En algunas actividades se podrá ver reducido el aforo debido a las restricciones Covid19

INSCRIPCIONES: desde el 16 hasta el 24 de septiembre en el Pabellón Mariano Díaz

LISTADOS DE ADMITIDOS: EL 30 DE SEPTIEMBRE EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS DEL PABELLÓN MARIANO DÍAZ

TODAS LAS ACTIVIDADES COMIENZAN A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE

ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS PARA ADULTOS PROGRAMADAS DESDE EL SMD VILLAREJO

C/ BELMONTE S/N, VILLAREJO DE SALVANÉS 28590 (MADRID) | TFNO.: 636012784 | deportes@ayto-villarejodesalvan.es

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