



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE ADULTOS

SMD VILLAREJO DE SALVANÉS 2023/2024

## ADULTOS (+ 18 AÑOS)

ACTIVIDAD	DIA/S Y HORAS a la semana	HORA COMIENZO	MAS INFORMACIÓN	LUGAR
<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</b>	L-X (2h)	18:00 19:00	CARDIOVASCULAR, TONIFICACIÓN, COREOGRAFÍAS	SALA POLIVALENTE PAB. MUNICIPAL
<b>BAILE LATINO AEROBICO</b>	M-J (2h)	9:30 19:00	CARDIOVASCULAR, COREOGRAFÍAS	SALA POLIVALENTE PAB. MUNICIPAL
<b>PILATES</b>	L-X (2h) M-J (2h)	9:30 10:30 19:30 20:30 19:00	TONO, CONTROL POSTURAL, MOVILIDAD ARTICULAR, RESPIRACIÓN, EQUILIBRIO (CORE, GAP)	SALA TATAMI PAB. MUNICIPAL
<b>YOGA</b>	M-J (2h) L-X (2h)	16:00 17:00 18:00 19:00 20:00	NIVEL BASICO/TERAPEUTICO MOVILIDAD, TONIFICACIÓN, CONTROL POSTURAL Y EMOCIONAL	SALA GIMNASIO PAB. MUNICIPAL
<b>TOTAL TONIFICACIÓN</b>	M-J (2h)	20:00	ENTRENAMIENTO TOTAL CARDIOVASCULAR, TONIFICACIÓN GLOBAL, SE ADAPTA A TODOS LOS NIVELES	SALA POLIVALENTE, PAB MUNICIPAL
<b>ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN</b>	M-J (2h)	18:00	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS, TONIFICACIÓN	SALA TATAMI PAB. MUNICIPAL
Clases con sistema de tiras que tonifica y fortalece tus músculos (ejercicios funcionales), adaptable a todos los niveles.				
<b>TENIS</b>	L-X (2h)	20:00 21:00	NIVEL INICIAL-MEDIO NIVEL AVANZADO	PISTAS DE TENIS CAMPO JUSTO DÍAZ
<b>PÁDEL</b>	LUNES (1h) VIERNES (1h) (dos grupos por hora) SABADO (1H)	18:00 19:00 20:00 21:00 10:00 11:00	SE PODRAN REALIZAR PRUEBAS DE NIVEL PARA ORGANIZAR GRUPOS	PISTA CUBIERTA PÁDEL CAMPO JUSTO DIAZ
<b>GERONTOGIMNASIA</b> (GIMNASIA, MAYORES ACTIVOS)	L-X (2h) M-J (2h)	9:30 10:30 11:30 17:00 18:00	MEJORA LA RESISTENCIA, TENSIÓN ARTERIAL, DENSIDAD ÓSEA, ACTIVIDAD FUNCIONAL	SALA POLIVALENTE PAB. MUNICIPAL

ACTIVIDAD	HORARIO APERTURA	LUGAR INSCRIPCIÓN	CONTACTO PARA MAS INFORMACIÓN
<b>NATACIÓN</b>	CONSULTAR HORARIOS EN TELEFONO DE CONTACTO	PISCINA MUNICIPAL (AVDA. DE LOS DEPORTES S/N)	MAIL: jorgemunoz@lider-sport.es TELEFONO: 91 874 43 58
TASAS ACTIVIDADES DE PISCINA SEGÚN ORDENANZA ESPECÍFICA			

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

EDADES	1H/SEMANA	2H/SEMANA	3H/SEMANA	4H/SEMANA	5H/SEMANA
DE 18 A 55 AÑOS	18 €	23 €	28 €	33 €	38 €
MAYOR 55 AÑOS	13 €	18 €	26 €	31 €	38 €

Mínimo 10 personas para que salga grupo y máximo 20. Las inscripciones deberan realizarse por registro de entrada en el ayuntamiento o por sede electronica hasta el 22 de septiembre. LISTADOS CON LOS GRUPOS Y PLAZAS SE PUBLICARÁN EL 29 DE SEPTIEMBRE EN LA WEB DEL AYUNTAMIENTO Y EN LA CRISTALERA DE LA ENTRADA DEL PABELLÓN MARIANO DÍAZ. TODAS LAS ACTIVIDADES COMIENZAN A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE .

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

TFNO. OFICINA :636012784

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