



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
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	L-X (2h)	18:00 19:00	CARDIOVASCULAR, TONIFICACIÓN, COREOGRAFÍAS	SALA POLIVALENTE PAB. MUNICIPAL
BAILE LATINO AEROBICO	M-J (2h)	9:30 19:00	CARDIOVASCULAR, COREOGRAFÍAS	SALA POLIVALENTE PAB. MUNICIPAL
PILATES	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
YOGA	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
TOTAL TONIFICACIÓN	M-J (2h)	20:00	ENTRENAMIENTO TOTAL CARDIOVASCULAR, TONIFICACIÓN GLOBAL, SE ADAPTA A TODOS LOS NIVELES	SALA POLIVALENTE, PAB MUNICIPAL
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	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.				
TENIS	L-X (2h)	20:00 21:00	NIVEL INICIAL-MEDIO NIVEL AVANZADO	PISTAS DE TENIS CAMPO JUSTO DÍAZ
PÁDEL	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
GERONTOGIMNASIA (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
NATACIÓN	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/>