



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE ADULTOS

## SMD VILLAREJO DE SALVANÉS 2024/2025

### 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)	9:30 10:30 19:30 20:30	TONO, CONTROL POSTURAL, MOVILIDAD ARTICULAR, RESPIRACIÓN, EQUILIBRIO (CORE, GAP)	SALA TATAMI PAB. MUNICIPAL
	M-J (2h)	19:00 19:30		SALA GIMNASIO
<b>YOGA</b>	L-X (2h)	17:00 18:00 19:00	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
Sesiones que tonifican y fortalecen aparato locomotor (ejercicios funcionales), adaptable a todos los niveles.				
<b>TENIS</b>	L-X (2h)	20:00	NIVEL INICIAL-MEDIO	PISTAS DE TENIS CAMPO JUSTO DÍAZ
		21:00	NIVEL AVANZADO	
<b>PÁDEL</b>	LUNES (1h)	18:00	SI FINALMENTE SE CONSIDERA, SE PODRAN REALIZAR PRUEBAS DE NIVEL PARA ORGANIZAR GRUPOS	PISTA CUBIERTA PÁDEL CAMPO JUSTO DIAZ
	MARTES (1h)	17:00		
	MIERCOLES (1h)	18:00		
	VIERNES (1h) (dos grupos por hora)	19:00		
		20:00 21:00		
	SABADO (1H)	10:00 11:00		
<b>GERONTOGIMNASIA</b> (GIMNASIA, MAYORES ACTIVOS)	L-X (2h)	9:30 10:30 11:30	MEJORA LA RESISTENCIA, TENSIÓN ARTERIAL, DENSIDAD ÓSEA, ACTIVIDAD FUNCIONAL	SALA POLIVALENTE PAB. MUNICIPAL
		M-J (2h)		

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: 636012599
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 €

\* consultar bonificaciones en la web del Ayuntamiento. Salvo en actividades indicadas (tenis, padel) mínimo 10 personas para que salga grupo. INSCRIPCIONES HASTA EL 6 DE SEPTIEMBRE A LAS 14:00 H POR SEDE ELECTRONICA DEL AYUNTAMIENTO O POR REGISTRO. LISTADOS DE ADMITIDOS: EL 20 DE SPETIEMBRE EN EL TABLON DE ANUNCIOS DEL AYUNTAMIENTO. 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/>