



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE ADULTOS

VILLAREJO DE SALVANÉS 2025 / 2026

SMD

ADULTOS (+ 18 AÑOS)

ACTIVIDAD	DIA/S Y HORAS a la semana	HORA COMIENZO	MAS INFORMACIÓN	LUGAR
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	L-X (2h)	18:00	CARDIOVASCULAR, TONIFICACIÓN, COREOGRAFIAS	SALA POLIVALENTE PAB. MUNICIPAL
BAILE LATINO AEROBICO	L-X (2h)	19:00	CARDIOVASCULAR, COREOGRAFIAS	SALA POLIVALENTE PAB. MUNICIPAL
	M-J (2h)	9:30 19:00		
PILATES	L-X (2h)	9:00 10:00 19:00 20:00	TONO, CONTROL POSTURAL, MOVILIDAD ARTICULAR, RESPIRACIÓN, EQUILIBRIO (CORE, GAP)	SALA TATAMI PAB. MUNICIPAL
		18:00 19:00 20:00		
	M-J (2h)	18:00 19:00 20:00		
		18:00 19:00 20:00		
YOGA	M-J (2h)	10:30	MOVILIDAD, TONIFICACIÓN, CONTROL POSTURAL Y EMOCIONAL	SALA POLIVALENTE PAB. MUNICIPAL
	L-X (2h)	17:00		
TOTAL TONIFICACIÓN	L-X (2h)	20:00	ENTRENAMIENTO TOTAL, CARDIOVASCULAR, TONIFICACIÓN, SE ADAPTA A TODOS LOS NIVELES	SALA POLIVALENTE, PAB MUNICIPAL
	M-J (2h)	20:00		
TENIS	L-X (2h)	19:00	NIVEL INICIAL-MEDIO	PISTAS DE TENIS CAMPO JUSTO DÍAZ
		20:00	NIVEL AVANZADO	
PÁDEL (nivel iniciación)	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 12:00		
GERONTOGIMNASIA (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
		17:00		
		18:00		
	M-J (2h)	17:00 18:00		
AJEDREZ	VIERNES (1h)	19:00	PERFECCIONAMIENTO	CENTRO CULTURAL LUIS DE REQUESENS

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: 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 54 AÑOS	18 €	23 €	28 €	33 €	38 €
55 AÑOS EN ADELANTE	13 €	18 €	26 €	31 €	38 €

* consultar bonificaciones en la web del Ayuntamiento. Salvo en tenis, padel, mínimo de 10 personas para abrir grupo. INSCRIPCIONES HASTA EL 5 DE SEPTIEMBRE POR SEDE ELECTRONICA DEL AYUNTAMIENTO O POR REGISTRO. LISTADOS DE ADMITIDOS: EL 19 DE SEPTIEMBRE EN EL TABLON DE ANUNCIOS DEL AYUNTAMIENTO. TODAS LAS ACTIVIDADES COMIENZAN A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE 2025 Y FINALIZAN EL 30 JUNIO 2026. RECOMENDAMOS VER CALENDARIO PUBLICADO DE TEMP. 25-26 DONDE SE INDICAN LOS DÍAS QUE HAY, O NO, ACTIVIDADES.

ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EXTRAESCOLARES PROGRAMADAS DESDE EL SMD VILLAREJO C/ BELMONTE S/N, VILLAREJO DE SALVANES 28590 (MADRID)
TFNO. OFICINA DEPORTES :636012784
FACEBOOK: <https://www.facebook.com/villarejodesalvanesdeportes/>