



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE ADULTOS

## SMD VILLAREJO DE SALVANÉS 2022-2023

### 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, TONO	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		
<b>YOGA</b>	M-J (2h)	16:00	NIVEL BASICO/TERAPEUTICO	SALA GIMNASIO PAB. MUNICIPAL
	L-X (2h)	17:00 18:00 19:00 20:00	MOVILIDAD, TONIFICACIÓN, CONTROL POSTURAL Y EMOCIONAL	
<b>TOTAL TONIFICACIÓN</b>	M-J (2h)	20:00	ENTRENAMIENTO TOTAL CARDIOVASCULAR, TONIFICACIÓN GLOBAL, ADAPTABLE 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	NIVEL INICIAL-MEDIO	PISTAS DE TENIS CAMPO JUSTO DIAZ
		21:00	NIVEL AVANZADO	
<b>PÁDEL</b>	LUNES	HORA PO DETERMINAR		PISTA CUBIERTA PÁDEL CAMPO JUSTO DIAZ
	VIERNES (1h)	19:00	SE PODRAN REALIZAR PRUEBAS DE NIVEL PARA ORGANIZAR GRUPO (MÍNIMO 4 Y MÁXIMO 5 PERSONAS)	
	(dos grupos por hora)	20:00 21:00		
	SABADO (1H)	10:00 11:00		
<b>GERONTOGIMNASIA (GIMNASIA, MAYORES ACTIVOS)</b>	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: 91 874 43 58
TASAS ACTIVIDADES DE PISCINA SEGÚN ORDENANZA ESPECIFICA			

#### 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 (meno tenis y pádel que son 4 personas mínimo). Otras actividades se podra ver reducido el aforo de la clase debido a las restricciones Covid19. Cada actividad tiene un numero limitado de plazas (preferencia usuarios del año anterior, mínimo 4 meses). Las inscripciones comenzarán a partir del 12 de septiembre en el pabellón "Mariano Díaz" hasta el 23 de septiembre. LISTADOS CON LOS GRUPOS Y PLAZAS ADMITIDOS EL 30 DE SEPTIEMBRE EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS DEL PABELLÓN. TODAS LAS ACTIVIDADES COMIENZAN EL DIA 1 DE OCTUBRE,

ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS PARA ADULTOS PROGRAMADAS DESDE EL SMD VILLAREJO

C/ BELMONTE S/N, VILLAREJO DE SALVANES 28590 (MADRID)

TFNO.: 636012784

CORREO ELETRÓNICO: deportes@ayto-villarejodesalvanes.es

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



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRAESCOLARES

## SMD VILLAREJO DE SALVANÉS 2022-2023

### MENORES DE 18 AÑOS

ACTIVIDAD	DIAS Y HORAS a la semana	HORA COMIENZO	PARA NACIDOS EN:	LUGAR
<b>PSICOMOTRICIDAD (ACT. Física y juego)</b>	M-J (2h/s)	16:00	2019	PABELLÓN MARIANO D. SALA POLIVALENTE
<b>INICIACIÓN DEPORTIVA</b>	M-J (2h/s)	17:00	2017-2018	PABELLÓN MARIANO D. PISTA DEPORTIVA
<b>INICIACIÓN BALONCESTO</b>	VIERNES (1h/s)	17:00	2015-2016 (Se puede valorar realizar la actividad 2 h/s)	PABELLÓN MARIANO D. PISTA POLIDEPORTIVA
<b>BALONCESTO</b>	M-J (2 o 3h/s)	18:00 BENJAMIN Y ALEVIN	2013-2014 Y 2011-2012	Horarios orientativos y dependen del nº de equipos que existan a final de inscripciones, pudiendo coincidir en pista con otros grupos. Necesario adquirir equipación depositando fianza de 20€. PABELLÓN MARIANO D
	M-J (2 o 3h/s)	19:00 INFANTIL Y CADETE	2009-2010 Y 2007-2008	
LOS EQUIPOS INSCRITOS EN COMPETICIÓN SE LES COBRARÁ 3 H/SEMANA, INCLUYE EL DÍA DE COMPETICIÓN Y BUS DESPLAZAMIENTO				
<b>FÚTBOL SALA</b>	L-X (2 o 3 h/s)	16:00 PREBENJAMIN	2015-2016	Horarios orientativos y dependen del nº de equipos que existan a final de inscripciones, pudiendo coincidir en pista con otros grupos. Necesario adquirir en propiedad equipación 20€ para equipos con competición.
	L-X (2 o 3 h/s)	17:00 ALEVÍN	2011-2012	
	M-J (2 o 3 h/s)	16:00 BENJAMIN	2013-2014	
	L-X (2 o 3 h/s)	18:00 INFANTIL	2009-2010	
L-X (2 o 3 h/s)	19:00 CADETE	2007-2008		
EQUIPOS QUE TENGAN COMPETICIÓN DE FIN DE SEMANA SE LES COBRARÁ 3 H/SEMANA E INCLUYE BUS DESPLAZAMIENTO				
<b>F. SALA Y BALONCESTO ES OBLIGATORIO PRESENTAR FOTOCOPIA DE DNI DEL NIÑO JUNTO CON LA INSCRIPCIÓN</b>				
<b>CALISTENIA/ TONIFICACIÓN JUVENIL</b>	L-X (2h/s)	18:30	2004-2010 JOVENES	PARQUE CALISTENIA (FRENTE A PABELLÓN) Y PABELLÓN
<b>BABYRITMICA</b>	M-J (2h/s)	17:00 tatami	2018-2019 chupetin	PABELLÓN (LOS GRUPOS SE ELABORARÁN EN FUNCIÓN DE EDAD, NIVEL Y OTROS CRITERIOS TECNICOS)
<b>GIMNASIA RÍTMICA</b>	M-J (2h/s)	16:00 tatami	todas la categorías 2004-2017 (el horarios depende del nivel, catequisis y grupos conjuntos) IR A UNO U OTRO GRUPO PUEDE VARIAR POR CRITERIOS TECNICOS	
	M-J (2h/s)	17:00		
	M-J (2h/s)	18:00		
	M-J (2h/s)	19:00		
M-J (2h/s)	20:00			
<b>PATINAJE</b>	SABADOS (2h)	12:00 a 14:00	2011-2016 PEQUES	IES VILLAREJO (Gimnasio y pistas exteriores)
		10:00 a 12:00	2007-2010 MAYORES	
Necesario patines y obligatorio protecciones (casco, coderas, rodilleras).				
<b>TENIS</b>	L-X (2h)	16:00	2012-2014 BENJA - ALV	PISTAS DE TENIS CAMPO DE FÚTBOL (con lluvia o mucho frio en el IES) Grupos MÍNIMO 6
	L-X (2h)	17:00	2009-2011 ALV - INF	
	L-X (2h)	18:00	2015-2016 PRE	
	L-X (2h)	19:00	2004-2008 CAD-JUV	
<b>BÁDMINTON</b>	VIERNES (1h)	17:00	2004-2014	PISTA PAB. MUNICIPAL
<b>TENIS DE MESA</b>	VIERNES (1h)	18:00	2004-2014	SALA POLIVALENTE
<b>PÁDEL</b>	MARTES	16:00	2011-2014	PISTAS CUBIERTAS DE PADEL CAMPO DE FÚTBOL Grupos MÍNIMO 6 MÁXIMO 8 niño@s en dos pistas
	MIÉRCOLES	A DETERMINAR	2004-2006	
	JUEVES	16:00	2007-2010	
	VIERNES (1h)	16:00 17:00 18:00	2014-2016 PRE - BENJA 2011-2013 BENJA - ALV 2006-2009 INF - CAD	
<b>NATACIÓN</b>	CONSULTAR HORARIOS EN TELEFONO DE CONTACTO	PISCINA MUNICIPAL (AVDA. DE LOS DEPORTES S/N)	jorgemunoz@lider-sport.es TELEFONO: 91 874 43 58	
TASAS DE ACTIVIDADES DE PISCINA SEGÚN ORDENANZA ESPECIFICA DE PISCINA				

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

EDADES	1H/SEMANA	2H/SEMANA	3H/SEMANA	4H/SEMANA	5H/SEMANA
MENORES 18	11 €	16 €	23 €	28 €	33 €

Mínimo 10 personas para que salga grupo (excepto tenis, tenis mesa, badminton y pádel que son 6 personas) Otras actividades se podra ver reducido el aforo de la clase debido a las restricciones Covid19, nº limitado de plazas EN FUNCIÓN DEL AFORO DE CADA INSTALACIÓN. Las inscripciones a partir del Lunes 12 de septiembre en el pabellón "Mariano Díaz" hasta el 23 de septiembre. LISTADOS CON LOS GRUPOS Y PLAZAS EL 30 DE SEPTIEMBRE EN LA CRISTALERA DE LA ENTRADA DEL PABELLÓN. TODAS LAS ACTIVIDADES COMIENZAN A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE.

ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS EXTRAESCOLARES PROGRAMADAS DESDE EL SMD VILLAREJO C/ BELMONTE

S/N, VILLAREJO DE SALVANES 28590 (MADRID)

TFNO. OFICINA :636012784

CORREO ELETRÓNICO: deportes@ayto-villarejodesalvanes.es

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