



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	
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, TONO	SALA POLIVALENTE PAB. MUNICIPAL	
PILATES	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
YOGA	L-X (2h)	M-J (2h)	16:00	NIVEL BASICO/TERAPEUTICO	
			17:00 18:00 19:00 20:00	MOVILIDAD, TONIFICACIÓN, CONTROL POSTURAL Y EMOCIONAL	SALA GIMNASIO PAB. MUNICIPAL
TOTAL TONIFICACIÓN	M-J (2h)	20:00	ENTRENAMIENTO TOTAL CARDIOVASCULAR, TONIFICACIÓN GLOBAL, ADAPTABLE 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	NIVEL INICIAL-MEDIO	PISTAS DE TENIS CAMPO JUSTO DIAZ	
		21:00	NIVEL AVANZADO		
PÁDEL	LUNES VIERNES (1h) (dos grupos por hora) SABADO (1H)	HORA PO DETERMINAR			
		19:00	SE PODRAN REALIZAR PRUEBAS DE NIVEL PARA ORGANIZAR GRUPO (MÍNIMO 4 Y MÁXIMO 5 PERSONAS)	PISTA CUBIERTA PÁDEL CAMPO JUSTO DIAZ	
		20:00			
		21:00			
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	
		M-J (2h)			17:00 18:00

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 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 SALVANÉS 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	DÍAS Y HORAS a la semana	HORA COMIENZO	PARA NACIDOS EN:	LUGAR
PSICOMOTRICIDAD (ACT. Física y juego)	M-J (2h/s)	16:00	2019	PABELLÓN MARIANO D. SALA POLIVALENTE
INICIACIÓN DEPORTIVA	M-J (2h/s)	17:00	2017-2018	PABELLÓN MARIANO D. PISTA DEPORTIVA
INICIACIÓN BALONCESTO	VIERNES (1h/s)	17:00	2015-2016 (Se puede valorar realizar la actividad 2 h/s)	PABELLÓN MARIANO D. PISTA POLIDEPORTIVA
BALONCESTO	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				
FÚTBOL SALA	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.
		17:00 ALEVÍN	2011-2012	
		16:00 BENJAMIN	2013-2014	
		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				
F. SALA Y BALONCESTO ES OBLIGATORIO PRESENTAR FOTOCOPIA DE DNI DEL NIÑO JUNTO CON LA INSCRIPCIÓN				
CALISTENIA/ TONIFICACIÓN JUVENIL	L-X (2h/s)	18:30	2004-2010 JOVENES	PARQUE CALISTENIA (FRENTE A PABELLÓN) Y PABELLÓN
BABYRITMICA	M-J (2h/s)	17:00 tatami	2018-2019 chupetin	
GIMNASIA RÍTMICA	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 TÉCNICOS	PABELLÓN (LOS GRUPOS SE ELABORARÁN EN FUNCIÓN DE EDAD, NIVEL Y OTROS CRITERIOS TÉCNICOS)
		17:00		
		18:00		
		19:00		
	M-J (2h/s)	20:00		
PATINAJE	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).				
TENIS	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
		17:00	2009-2011 ALV - INF	
		18:00	2015-2016 PRE	
		19:00	2004-2008 CAD-JUV	
BÁDMINTON	VIERNES (1h)	17:00	2004-2014	PISTA PAB. MUNICIPAL
TENIS DE MESA	VIERNES (1h)	18:00	2004-2014	SALA POLIVALENTE
PÁDEL	MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES (1h)	16:00	2011-2014	PISTAS CUBIERTAS DE PADEL CAMPO DE FÚTBOL Grupos MÍNIMO 6 MÁXIMO 8 niño@s en dos pistas
		A DETERMINAR	2004-2006	
		16:00	2007-2010	
		16:00	2014-2016 PRE - BENJA	
		17:00	2011-2013 BENJA - ALV	
		18:00	2006-2009 INF - CAD	

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 SALVANÉS 28590 (MADRID)

TFNO. OFICINA :636012784

CORREO ELETRÓNICO: deportes@ayto-villarejodesalvanes.es

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