

# ESCUELAS

2021-2022

# DEPORTIVAS

Alcobendas



## 1. ACTIVIDADES INFANTILES

1.1. Gimnasia Familiar (de 24 a 47 meses)	04
1.2. Ludoteca Municipal	04
1.3. Mini-tenis (5, 6 y 7 años)	05
1.4. Natación Bebés (de 6 a 47 meses)	06
1.5. Natación Infantil (de 4 a 6 años)	08
1.6. Pre-Yudo (de 4 a 6 años)	10
1.7. Pre-deporte (de 4 a 6 años)	09

## 2. ACTIVIDADES PARA NIÑAS Y NIÑOS

2.1. Aikido (de 7 a 15 años)	11
2.2. Ajedrez (de 6 a 17 años)	12
2.3. Atletismo (de 6 a 12 años)	12
2.4. Baile moderno (de 7 a 17 años)	13
2.5. Baloncesto (de 6 a 12 años)	14
2.6. Balonmano (niños y niñas)	14
2.7. Esgrima (de 5 a 12 años)	15
2.8. Fútbol femenino (de 5 a 13 años)	15
2.9. Fútbol sala (de 6 a 15 años)	16
2.10. Gimnasia rítmica (de 5 a 17 años)	17
2.11. Hockey sobre patines (de 5 a 8 años)	18
2.12. Yudo (de 7 a 17 años)	18
2.13. Karate (de 6 a 17 años)	19
2.14. Natación (de 7 a 17 años)	20
2.15. Pádel (de 7 a 17 años)	22
2.16. Patinaje artístico (de 5 a 12 años)	24
2.17. Rugby (de 5 a 9 años)	25
2.18. Taekwondo (de 6 a 12 años)	25
2.19. Tenis (de 7 a 17 años)	26
2.20. Tenis de mesa (de 6 a 16 años)	28
2.21. Triatlón (de 9 a 12 años)	28
2.22. Voleibol (de 8 a 17 años)	29

### 3. ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS

3.1. Aerobic	30
3.2. Aikido	30
3.3. Corredores	31
3.4. Gimnasia de mantenimiento	31
3.5. Gimnasia bienestar	32
3.6. Yudo	32
3.7. Kárate	33
3.8. Mindfulness - Movimiento consciente	33
3.9. Natación	34
3.10. Natación Bienestar	35
3.11. Nordic Walking	36
3.12. Pádel	36
3.13. Pilates	38
3.14. Tenis	39
3.15. Yoga	40
3.16. Zumba	42

### 4. ACTIVIDADES PARA MAYORES

4.1. Gimnasia para mayores (a partir de 65 años)	43
4.2. Natación para mayores (a partir de 65 años)	44
4.3. Gimnasia-natación para mayores (a partir de 65 años)	46





### 5. INFORMACIÓN DE INTERÉS


5.1. Información de curso	47
5.2. Información COVID-19	48
5.3. Pruebas de nivel	49
5.4. Requisitos para la inscripción	50
5.5. Reconocimientos médicos	51
5.6. Fechas inscripción para el curso 2021/2022	51
5.7. Inscripción y atención presencial	51
5.8. Inscripción y atención telefónica	52
5.9. Bajas y devoluciones	52

# 1 | Actividades Infantiles

## 1.1. Gimnasia Familiar (de 24 a 47 meses) (ref. 106)

Actividad que plantea propuestas divertidas y conjuntas a niños, niñas y adultos (padres, madres etc.). Juegos psicomotores, de cooperación y socialización. Uno de los días, la actividad se realiza en gimnasio y el otro, en piscina (viernes). Un acompañante adulto por cada niño o niña inscrito.





	<b>Edad</b>	De 24 a 47 meses. La actividad corresponde a niños y niñas que cumplen 2 y 3 años en 2021. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 2 o 3 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
	<b>Lugar</b>	Polideportivo José Caballero.
	<b>Duración de la actividad</b>	Clase de 45 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

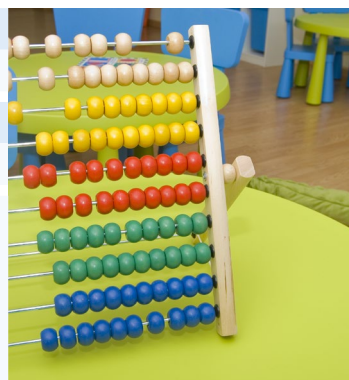
	Edad	Horario	Días	Instalación
	24 a 47 meses	18:30 a 19:15	(1) miércoles/ viernes	Polideportivo José Caballero

(1) Los miércoles, gimnasio; los viernes, piscina.

## 1.2. Ludoteca Municipal

Servicio municipal que desde 1982 pone a disposición de la infancia y las familias más de mil referencias entre juguetes, libros, películas y material lúdico para que disfruten, jueguen y se diviertan en sus espacios, o en casa mediante el préstamo exterior.

	<b>Edad</b>	Todas las edades.	
	<b>Lugar</b>	Polideportivo José Caballero.	
		<b>De lunes a viernes</b>	<b>Sábados</b>
	<b>Horario</b>	17:00 a 21:00	10:30 a 14:30
	<b>Precio</b>	(Correspondientes al año 2021) Entrada puntual: Empadronados: 2 €. No empadronados: 3 €. Bono anual: Empadronados: 27,20 €. No empadronados: 40,80 €	






(\*) Servicio gratuito para usuarios del Abono Deporte.

(\*) Servicio gratuito para todos los miembros de las familias inscritas en el Registro Municipal de Familias Numerosas de Alcobendas.




### 1.3. Mini-Tenis (5, 6 y 7 años) (ref. 279- 7279- 297)

Iniciación al tenis: juegos y tareas de desarrollo motor y técnica básica del tenis. Las alumnas y alumnos aportarán la raqueta. No requiere prueba de nivel.


	<b>Edad</b>	5 y 6 años. La actividad corresponde a niños y niñas que cumplen 5 y 6 años en 2021. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
	<b>Duración de la actividad</b>	60 Minutos (1 día a la semana).
	<b>Precio</b>	Pago trimestral.

#### ● Mini-Tenis. 1 Día (viernes) (ref. 279/2- 7279/0)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.
--	---------------	---

		Edad	Horario	Días	Instalación
	<b>Horario</b>	5 a 7 años	17:30 a 18:30	viernes	Polideportivo José Caballero
		5 a 7 años	18:30 a 19:30	viernes	
		5 a 6 años	17:30 a 18:30	viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

#### ● Mini-Tenis. 1 Día (sábado) (ref. 279/1)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 16,60 €/mes. No empadronados: 25 €/mes.
--	---------------	--

		Edad	Horario	Días	Instalación
	<b>Horario</b>	5 a 7 años	10:30 a 11:30	sábado	Polideportivo José Caballero
		5 a 7 años	11:30 a 12:30	sábado	

## ● Mini-Tenis. 2 Días (L/X O M/J) (ref. 279/0)

	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.			
		Edad	Horario	Días	Instalación
🕒	Horario	5 a 6 años	17:30 a 18:30	M/J	Polideportivo José Caballero
		5 a 6 años	17:30 a 18:30	L/X	Polideportivo José Caballero





### 1.4. Natación Bebés (de 6 a 47 meses)

Familiarización del bebé con el medio acuático en compañía de uno de sus padres.  
Un acompañante adulto por cada bebé inscrito.

👤	Edad	De 6 a 47 meses (debe ir acompañado por un adulto durante la clase).
📍	Lugar	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
📖	Niveles	Nivel 1: de 6 a 23 meses. 6 meses cumplidos con anterioridad al 1 de octubre de 2021 o cumplir 1 año en 2021. <i>Inscripciones a partir del 1 de octubre de 2021: tener cumplida la edad mínima requerida antes de la fecha de inicio de la actividad</i> Nivel 2: de 24 a 47 meses. El nivel 2 corresponde a bebés que cumplen 2 y 3 años en 2021. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 2 o 3 años antes de la fecha de inicio de la actividad</i>

## ● Natación Bebés (de 6 a 47 meses). 2 días (L/X o M/J) (ref. 117)

	<b>Duración de la clase</b>	30 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 19,80 €/mes. No empadronados: 29,70 €/mes.

			Nivel 1	Nivel 2
	<b>Horario</b>	11:45 a 12:15	L/X	
		16:30 a 17:00	M/J	
		16:45 a 17:15	L/X	
		17:00 a 17:30		M/J
		17:15 a 17:45	L/X	
		17:30 a 18:00		M/J
		17:45 a 18:15		L/X
		18:00 a 18:30	M/J	
		18:30 a 19:00		M/J
		19:00 a 19:30		L/X

## ● Natación Bebés (de 6 a 47 meses). 1 Día (de lunes a viernes) (ref. 171)

	<b>Duración de la clase</b>	45 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 12,90 €/mes. No empadronados: 19,40 €/mes.

			Nivel 1	Nivel 2
	<b>Horario</b>	11:00 a 11:45	jueves	martes
		12:15 a 13:00	lunes	miércoles
		16:00 a 16:45	lunes	
		16:15 a 17:00	viernes	
		17:00 a 17:45		viernes
		17:45 a 18:30	viernes	
		18:15 a 19:00		lunes, miércoles
		19:15 a 20:00		viernes



## ● Natación Bebés (de 6 a 47 meses). 1 Día (fin de semana) (ref. 290)

🕒	Duración de la clase	45 minutos.
💰	Precio (sábado o domingo)	Pago trimestral. Empadronados: 16,10 €/mes. No empadronados: 24,20 €/mes.

		Nivel 1	Nivel 2
🕒	Horario	10:15 a 11:00	sábado, domingo
		11:00 a 11:45	sábado, domingo
		12:00 a 12:45	sábado, domingo
		12:45 a 13:30	sábado, domingo



### 1.5. Natación infantil (de 4 a 6 años)

Familiarización y aprendizaje de las habilidades básicas en el medio acuático.  
Búsqueda de la autonomía: aprender a nadar. Iniciación en los diferentes estilos de nado.  
*Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.*  
*Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.*

👤	Edad	De 4 a 6 años. La actividad corresponde a niños y niñas que cumplen 4, 5 y 6 años en 2021. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 4, 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
📍	Lugar	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
📖	Niveles	Niveles: 0 (iniciación), 1 (medio) y 2 (avanzado).
🕒	Duración de la clase	45 minutos.



## ● Natación Infantil (4 a 6 años). 1 día (lunes a viernes) (ref. 168)

	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 12,90 €/mes. No empadronados: 19,40 €/mes.
--	----------------	---

			Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2
	<b>Horario</b>	17:45 a 18:30	viernes	viernes	viernes
		18:15 a 19:00			lunes, miércoles
		18:30 a 19:15	viernes	viernes	viernes
		19:00 a 19:45			martes, jueves
		19:15 a 20:00	viernes	viernes	viernes

## ● Natación Infantil (4 a 6 años). 1 día (fin de semana). Sábados (ref. 293) y domingos (ref. 294).

	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 16,10 €/mes. No empadronados: 24,20 €/mes.
--	----------------	---

			Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2
	<b>Horario</b>	11:00 a 11:45	sábado, domingo	sábado, domingo	sábado, domingo
		12:00 a 12:45	sábado, domingo	sábado, domingo	sábado, domingo
		12:45 a 13:30	sábado, domingo	sábado, domingo	sábado, domingo




## ● Natación Infantil (4 a 6 años). 2 días (L/X o M/J) (ref. 162)


	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 19,80 €/mes. No empadronados: 29,70 €/mes.
--	----------------	---

			Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2
	<b>Horario</b>	17:30 a 18:15	L/X	L/X	L/X
			M/J	M/J	M/J
		18:15 a 19:00	L/X	L/X	M/J
			M/J	M/J	
		19:00 a 19:45	L/X	L/X	L/X
			M/J	M/J	

## 1.6. Pre-Deporte (de 4 a 6 años) (ref. 197)

Actividad previa a la iniciación deportiva, orientada al desarrollo de las habilidades motrices básicas (carra, saltos, lanzamientos...) a través de juegos, tareas individuales y de grupo.

	<b>Edad</b>	De 4 a 6 años. La actividad corresponde a niños y niñas que cumplen 4, 5 y 6 años en 2021. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 4, 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
	<b>Duración de la clase</b>	45 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.




		<b>Días</b>	<b>Instalación</b>	
	<b>Horario</b>	17:15 a 18:00	martes/jueves	Polideportivo José Caballero (gimnasio 8)



## 1.7. Pre-Yudo (de 4 a 6 años) (ref. 7216/1/2)

Actividad de iniciación al deporte, orientada al desarrollo de las habilidades psicomotrices. Aprendizaje de las técnicas básicas del yudo, utilizando los juegos como herramientas de trabajo.

Una vez comenzado el curso, los nuevos alumnos y alumnas deberán dirigirse a la instalación en el día y hora indicados y hablar con el responsable. Información: [antonioaljuval@hotmail.com](mailto:antonioaljuval@hotmail.com).

	<b>Edad</b>	De 4 a 6 años. La actividad corresponde a niños y niñas que cumplen 4, 5 y 6 años en 2021. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 4, 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.

		<b>Días</b>	<b>Instalación</b>	
	<b>Horario</b>	17:00 a 18:00	viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (gimnasio 6)

## 2 | Actividades para Niñas y Niños

La propuesta de escuelas deportivas del Ayuntamiento de Alcobendas se orienta a la iniciación y al perfeccionamiento técnico-táctico de diferentes modalidades deportivas, tanto individuales como de equipo, con la posibilidad de promocionar hacia el ámbito de la competición deportiva.

El pago del precio público da derecho a la asistencia a las clases en los días y horarios descritos según la inscripción realizada. La ampliación de horarios de entrenamiento, la participación en competiciones y/o la pertenencia a un determinado club o entidad serán fruto de los acuerdos y relaciones que el participante establezca con los diferentes clubes o entidades.

Aquellas clases que sean suspendidas por condiciones climatológicas adversas no tendrán derecho a devolución. Asimismo, por motivos de programación, los espacios asignados a las diferentes actividades podrán ser modificados por el Patronato Municipal de Deportes.

### 2.1. Aikido (de 7 a 15 años) (ref. 136)

Arte marcial japonés que armoniza situaciones de conflicto sin poner oposición:

Unificación de mente, cuerpo y espíritu.

Búsqueda de la firmeza interior, más allá de la fuerza física, la edad o el género.

Se trabaja la concentración, la sensibilidad, la coordinación, el respeto, la disciplina y la flexibilidad (física y mental).

*Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen podrán validar los grados abonando las cuotas correspondientes.*

 Lugar Polideportivo José Caballero.

#### ● Aikido. 1 día (martes).

 Duración de la clase	90 minutos.
 Precio	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

	Edad	Horario	Día	Instalación
 Horario	12 a 15 años	18:00 a 19:30	martes	Polideportivo José Caballero (gimnasio 4)

#### ● Aikido. 1 día (jueves).

 Duración de la clase	90 minutos.
 Precio	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.

	Edad	Horario	Día	Instalación
 Horario	7 a 11 años	18:00 a 19:30	jueves	Polideportivo José Caballero (gimnasio 4)



## 2.2. Ajedrez (de 6 a 17 años) (ref. 7207)

Iniciación y perfeccionamiento de los movimientos, aperturas y jugadas de este deporte de estrategia: el tablero, las piezas, capturas y mates básicos. Aperturas, fundamentos estratégicos y finales.

*Una vez comenzado el curso, los nuevos alumnos y alumnas deberán dirigirse a la instalación en el día y hora que se indica y hablar con el responsable.*

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.			
		<b>Años de nacimiento</b>	<b>Horario</b>	<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	2012-2015 (nivel 1)	18:30 a 19:15	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdela Fuentes
		2009-2010 (nivel 2)	17:30 a 19:00	viernes	
		2004-2009 (nivel 3)	18:30 a 20:00	viernes	

## 2.3. Atletismo (de 6 a 12 años) (ref. 213)

Iniciación y perfeccionamiento de las diferentes especialidades de este deporte: carreras, saltos y lanzamientos. Las clases se estructuran en diferentes grupos de edad.

	<b>Edad</b>	De 6 a 12 años.
	<b>Lugar</b>	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

		Años de nacimiento	Horario	Días	Instalación
🕒	Horario	2013-2014-2015	17:15 a 18:15	lunes/miércoles martes/jueves	Polideportivo José Caballero
		2011-2012	17:15 a 18:15	lunes/miércoles martes/jueves	
		2009-2010	17:15 a 18:15	lunes/miércoles martes/jueves	

## 2.4. Baile moderno (de 7 a 17 años) (ref. 110 - 118)

Actividad que busca mejorar las posibilidades de movimiento y expresión a través de diferentes modalidades de baile moderno.

👤	Edad	De 7 a 17 años (tres grupos de edad).
📍	Lugar	Polideportivo José Caballero.
🕒	Duración de la actividad	60 minutos.

### ● Baile moderno 2 días (L/X o M/J) (ref. 110)




💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.			
		Edad	Horario	Día	Instalación
🕒	Horario	10 a 13 años	17:30 a 18:20	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
		14 a 17 años	17:30 a 18:20	martes/jueves	


### ● Baile moderno 1 día (viernes) (ref. 118)

💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 11,70 €/mes. No empadronados: 17,60 €/mes.			
		Edad	Horario	Día	Instalación
🕒	Horario	7 a 9 años	17:30 a 18:20	viernes	Polideportivo José Caballero
		10 a 13 años	18:30 a 19:20	viernes	
		14 a 17 años	19:30 a 20:20	viernes	

## 2.5. Baloncesto (de 6 a 13 años) (ref. 200)




Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos: pases, recepciones, tiro a canasta, etc. Para inscribirse es imprescindible prueba de nivel **para el grupo federados**, ponerse en contacto con los responsables del Club Baloncesto Alcobendas en los pabellones Pedro Ferrándiz, Antela Parada o Miraflores (teléfono de contacto: 692 060 011).


	<b>Edad</b>	De 6 a 12 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos
	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

		<b>Años de nacimiento</b>	<b>Horario</b>	<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	2014-2015 Pre-baloncesto	17:30 a 18:30	lunes y miércoles	CEIP Miraflores - pista descubierta (mixto)
		2012-2013 benjamín	17:30 a 18:30	lunes/miércoles martes/jueves	CEIP Miraflores - pista descubierta (mixto)
		2010-2011 alevín	17:30 a 18:30	lunes/miércoles martes/jueves	CEIP Miraflores - pista descubierta (mixto)
		2008-2013 federados	A determinar	lunes a viernes	Pabellón Pedro Ferrándiz - CEIP Miraflores - Pabellón Antela Parada

## 2.6. Balonmano (niños y niñas) (\*) (ref. 7201)

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos: pases, recepciones y lanzamientos. Una vez comenzado el curso, los nuevos alumnos y alumnas deberán dirigirse a la instalación en el día y hora indicados y hablar con el responsable. Información: teléfono 683 509 392.

	<b>Edad</b>	De 5 a 9 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos
	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

		<b>Años de nacimiento</b>	<b>Horario</b>	<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	2012-2016	16:00 a 17:00	lunes/miércoles	Pabellón de los Sueños
		2012-2016	16:00 a 17:00	martes/jueves	

(\*) Los niños y niñas de **10 y 11 años** se inscribirán a través del Club Balonmano Alcobendas en: Alcobendas@balonmanoalcobendas.es y en los teléfonos 91 661 0767 / 683 509 392.

		Años de nacimiento	Horario	Días	Instalación
🕒	Horario	2012-2016	16:00 a 17:00	lunes/miércoles	Pabellón Bachiller Alonso López
		2012-2016	16:00 a 17:00	martes/jueves	
		2012-2016	17:30 a 18:30	martes/jueves	

## 2.7. Esgrima (de 5 a 12 años) (ref. 149)

Iniciación a los fundamentos técnico-tácticos y conocimiento de las diferentes modalidades. Es imprescindible la compra de un guante y un cable; el resto del material lo aporta la escuela.



👤	Edad	De 5 a 12 años
🕒	Duración de la clase	45 minutos.
💰	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

		Edad	Horario	Días	Instalación
🕒	Horario	5 a 6 años (nivel 1)	17:30 a 18:15	lunes/miércoles	Pabellón Centro
		5 a 6 años (nivel 1)	17:30 a 18:15	martes/jueves	
		7 a 10 años (nivel 2)	17:30 a 18:15	lunes/miércoles	
		7 a 10 años (nivel 2)	17:30 a 18:15	martes/jueves	
		11 a 12 años (nivel 3)	18:15 a 19:00	martes/jueves	
		11 a 12 años (nivel 3)	18:15 a 19:00	lunes/miércoles	

## 2.8. Fútbol femenino (de 5 a 13 años) (ref. 7198)

Iniciación y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos: ataque, defensa, pases, conducciones, controles, regates, etc.

👤	Edad	De 5 a 13 años.
🕒	Duración de la clase	60 minutos
💰	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.



		Edad	Horario	Día	Instalación
🕒	Horario	5 a 8 años	19:00 a 20:00	martes/viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
		9 a 13 años	19:00 a 20:00	martes/viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes



## 2.9. Fútbol sala (de 6 a 15 años) (ref. 7206)

Iniciación y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos: ataque, defensa, pases, conducciones, controles, regates, etc.

👤	Edad	De 6 a 15 años.
🕒	Duración de la clase	60 minutos
💰	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.




		Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
🕒	Horario	2012-2015	17:30 a 18:30	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes P. 3
		2010-2011	18:30 a 19:30	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes P. 3
		2008-2009	19:00 a 20:00	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes P. 6
		2006-2007	18:30 a 19:30	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes P. 4




## 2.10. Gimnasia rítmica (de 5 a 17 años) (ref. 109 - 7109)

Iniciación a la gimnasia rítmica y perfeccionamiento de los diferentes elementos. Flexibilidad, fuerza, equilibrio y coordinación fundamentan el trabajo inicial de ‘manos libres’, incorporando posteriormente los distintos elementos específicos:




*Aro, cuerda, pelota, cinta y mazas.*


	<b>Edad</b>	De 5 a 17 años.
	<b>Duración de la clase</b>	45 minutos.
	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

		Edad	Horario	Días	Instalación
	<b>Horario</b>	5 a 9 años	17:15 a 18:00	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero (iniciación)
		5 a 8 años	16:45 a 17:30	lunes/miércoles	CEIP Federico García Lorca (iniciación)
		5 a 8 años	16:45 a 17:30	martes/jueves	CEIP Luis Buñuel (iniciación)
		10 a 17 años	17:15 a 18:00	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero (iniciación)
		9 a 13 años	17:30 a 18:15	martes/jueves	CEIP Luis Buñuel (iniciación)
		9 a 17 años	18:00 a 18:45	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero (intermedio)
		9 a 13 años	17:30 a 18:15	lunes/miércoles	CEIP Federico García Lorca (intermedio)
		10 a 17 años	17:15 a 18:00	martes/viernes	Polideportivo José Caballero (intermedio)

## 2.11. Hockey sobre patines (de 5 a 8 años)

Aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica básica de patinaje y manejo del palo de hockey. Iniciación al *hockey sobre patines* mediante propuestas lúdicas y físico-deportivas.

	<b>Edad</b>	De 5 a 8 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

		<b>Edad</b>	<b>Horario</b>	<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	5 a 9 años	17:15 a 18:15	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
		5 a 9 años	17:15 a 18:15	martes/jueves	


## 2.12. Yudo (de 7 a 17 años) (ref. 216 - 7216)

Arte marcial y deporte de combate de origen japonés.

Esencia técnico-táctica de dos de las antiguas escuelas clásicas de combate cuerpo a cuerpo japonés o jiujitsu. La no resistencia como principio técnico primordial.

Una vez comenzado el curso, los nuevos alumnos y alumnas deberán dirigirse a la instalación en el día y hora indicados y hablar con el responsable. Información: [antonioaljuval@hotmail.com](mailto:antonioaljuval@hotmail.com).

*Aquellas alumnas y alumnos que lo deseen podrán validar los cinturones de grado por la federación correspondiente asumiendo el coste de la licencia.*

	<b>Edad</b>	De 7 a 17 años.
--	-------------	-----------------


### ● Yudo. 2 días (L/X o M/J).

	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

		<b>Edad</b>	<b>Horario</b>	<b>Día</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	7 a 13 años	17:00 a 18:00	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
			18:00 a 19:00	lunes/miércoles	
			18:00 a 19:00	martes/jueves	
	14 a 17 años	19:00 a 20:00	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes	

## ● Yudo. 1 día (viernes).

	<b>Duración de la clase</b>	90 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

		<b>Edad</b>	<b>Horario</b>	<b>Día</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	7 a 10 años	17:15 a 18:45	viernes	Polideportivo José Caballero
		11 a 17 años	18:45 a 20:15	viernes	


## 2.13. Kárate (de 6 a 17 años) (ref. 221/0 - 7221)

Arte marcial tradicional japonés originario de Okinawa, basado en algunos estilos de las artes marciales chinas, o *wu shu*, y, en menor medida, en otras disciplinas provenientes del sureste asiático. Empleo de golpes de puño, bloqueos, patadas y golpes de mano abierta.

*Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen podrán validar los cinturones de grado por la federación correspondiente asumiendo el coste de la licencia.*

	<b>Edad</b>	De 6 a 17 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.

## ● Kárate. 2 días.

	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.
--	----------------	---

		<b>Edad</b>	<b>Horario</b>	<b>Día</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	6 a 15 años	19:00 a 20:30	lunes	Ciudad Deportiva Valdela Fuentes
		6 a 15 años	19:00 a 20:00	miércoles/ viernes	
		16 a 17 años	20:00 a 21:00	miércoles/ viernes	
		16 a 17 años	21:00 a 22:00	martes/jueves	
		6 a 10 años	17:15 a 18:15	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
		10 a 17 años	18:15 a 19:15	lunes/miércoles	

## ● **Kárate. 1 día.**

	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.			
		<b>Edad</b>	<b>Horario</b>	<b>Día</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	6 a 15 años	18:00 a 19:00	viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

## 2.14. Natación (de 7 a 17 años)

Enseñanza de las habilidades básicas en el medio acuático, aprendizaje y perfeccionamiento de los diferentes estilos de nado. Existen nueve niveles de escuela, desde el nivel 0 (iniciación) hasta el nivel 8 (perfeccionamiento avanzado).

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.**

*Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.*

	<b>Edad</b>	De 7 a 17 años.
	<b>Lugar</b>	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
	<b>Niveles</b>	0 al 8.
	<b>Duración de la clase</b>	45 minutos.

## ● **Natación (de 7 a 17 años). 2 días (L/X o M/J) (ref. 215)**

	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 19,80 €/mes. No empadronados: 29,70 €/mes.								
--	----------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--

			Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5	Nivel 6	Nivel 7	Nivel 8
	<b>Horario</b>	17:30 a 18:15	L/X	L/X	L/X	L/X					
			M/J	M/J	M/J	M/J					
		18:15 a 19:00		L/X	L/X	L/X	L/X				
				M/J	M/J	M/J	M/J				
		19:00 a 19:45		L/X		L/X	L/X	L/X			
			M/J			M/J		M/J	M/J		
	19:45 a 20:30								L/X	L/X	L/X
			M/J								M/J

## ● Natación (de 7 a 17 años). 1 día (viernes) (ref. 214)

📄	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 12,90 €/mes. No empadronados: 19,40 €/mes.								
		Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5	Nivel 6	Nivel 7	Nivel 8	
🕒	Horario	17:15 a 18:00	viernes	viernes	viernes	viernes				
		18:00 a 18:45					viernes	viernes	viernes	viernes
		18:45 a 19:30					viernes	viernes		viernes
		19:30 a 20:15	viernes	viernes	viernes	viernes				

## ● Natación (7 a 17 años). 1 día (S o D). Sábado (ref. 282). Domingo (ref. 292)

📄	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 16,10 €/mes. No empadronados: 24,20 €/mes									
		Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5	Nivel 6	Nivel 7	Nivel 8	
🕒	Horario	9:30 a 10:15		sábado	sábado						
			domingo	domingo							
		10:15 a 11:00				sábado	sábado	sábado			
			domingo	domingo			domingo				
		11:00 a 11:45		sábado	sábado	sábado	sábado				
					domingo	domingo				domingo	domingo
12:00 a 12:45						sábado	sábado	sábado	sábado		
			domingo		domingo	domingo	domingo				
12:45 a 13:30	sábado	sábado	sábado	sábado							
		domingo	domingo	domingo	domingo						







## 2.15. Pádel (de 7 a 17 años)

Aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas básicas de este deporte (grupos reducidos).

Los alumnos y alumnas aportarán la raqueta de pádel (pala).

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de pádel (excepto nivel 0 de los grupos de 7 y 8 años).** Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.

	<b>Edad</b>	De 7 a 17 años.
	<b>Niveles</b>	0 al 4 (según edades y nivel técnico).

### ● Pádel. 2 días (L/X o M/J) (ref. 276 - 7276)

	<b>Duración de la clase</b>	55 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago mensual. Empadronados: 37,70 €/mes. No empadronados: 56,60 €/mes.

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
	<b>Horario</b>	9 a 11 años	nivel 1	17:30 a 18:25	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
		12 a 17 años	nivel 2	17:30 a 18:25	lunes y miércoles	Polideportivo José Caballero
				18:25 a 19:20	martes/jueves	
		nivel 3	18:25 a 19:20	lunes/miércoles		
		15 a 17 años	nivel 4	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero



		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
🕒	Horario	7 a 10 años	nivel 1	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	C. D. Valdelasfuentes (*)
		11 a 15 años	nivel 1	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	C. D. Valdelasfuentes (*)
				17:30 a 18:25	martes/jueves	
				18:25 a 19:20	lunes/miércoles	
		13 a 17 años	nivel 2	17:30 a 18:25	martes/jueves	C. D. Valdelasfuentes (*)
		10 a 15 años	nivel 2	18:25 a 19:20	lunes/miércoles	C. D. Valdelasfuentes (*)
18:25 a 19:20	martes/jueves			C. D. Valdelasfuentes (*)		

(\*) Fecha de comienzo del curso: 1 de octubre de 2021.

### ● Pádel. 1 día (viernes) (ref. 285)

🕒	Duración de la clase	55 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 24,50 €/mes. No empadronados: 36,80 €/mes.

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
🕒	Horario	7 a 8 años	nivel 0	17:30 a 18:25	viernes	Polideportivo José Caballero
			nivel 0	18:30 a 19:20	viernes	



### ● Pádel. 1 día (sábados) (ref. 286)

🕒	Duración de la clase	90 minutos.
💰	Precio	Pago mensual. Empadronados: 38,50 €/mes. No empadronados: 57,80 €/mes.


		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
🕒	Horario	9 a 11 años	nivel 1	12:00 a 13:30	sábado	Polideportivo José Caballero
			nivel 1	10:30 a 12:00	sábado	
		12 a 17 años	nivel 2	10:30 a 12:00	sábado	
			nivel 3	12:00 a 13:30	sábado	

## 2.16. Patinaje artístico (5 a 12 años)

Iniciación y perfeccionamiento de los diferentes elementos técnicos del patinaje artístico:  
Desplazamientos, saltos, piruetas, figuras, etc.  
Las alumnas y alumnos aportarán los patines (patines de dos ejes).


	<b>Edad</b>	De 5 a 12 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.


### ● Patinaje Artístico. 2 días (M/J) (ref. 212/1)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.
--	---------------	---


		<b>Edad</b>	<b>Horario</b>	<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	5 a 12 años	17:00 a 18:00	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
			18:00 a 19:00	martes/jueves	

### ● Patinaje Artístico. 1 día (viernes) (ref. 212/2)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 11,70 €/mes. No empadronados: 17,60 €/mes.
--	---------------	---

		<b>Edad</b>	<b>Horario</b>	<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	5 a 12 años	17:15 a 18:15	viernes	Polideportivo José Caballero
		5 a 9 años	17:15 a 18:15	viernes	
		9 a 12 años	17:15 a 18:15	viernes	




### ● Patinaje Artístico. 1 día (sábado) (ref. 274)


	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 14,60 €/mes. No empadronados: 21,90 €/mes.
--	---------------	---

		<b>Edad</b>	<b>Horario</b>	<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	5 a 12 años	11:00 a 12:00	sábado	Polideportivo José Caballero
			12:00 a 13:00	sábado	

## 2.17. Rugby (de 5 a 9 años) (ref. 202)

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos-tácticos de este deporte.

	<b>Edad</b>	De 5 a 9 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.




		Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
	<b>Horario</b>	2012	martes (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a 12:30)	martes/sábado	Las Terrazas
		2013	jueves (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a 12:30)	jueves/sábado	
		2014	jueves (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a 12:30)	jueves/sábado	
		2015	jueves (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a 12:30)	jueves/sábado	
		2016	jueves (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a 12:30)	jueves/sábado	


## 2.18. Taekwondo (de 6 a 12 años) (ref. 7228)

Arte marcial y deporte de combate moderno de origen coreano, el cual fue dado a conocer como taekwondo en el año 1955 por el general Choi.

Basado en el *taekkyon* coreano (golpes con el pie y el trabajo táctico o de pasos y desplazamientos), así como en el *karate-Do* japonés (golpes con el puño y a mano abierta, la planimetría o división por zonas del cuerpo).

*Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen podrán acceder a los cinturones de grado oficiales de la federación correspondiente asumiendo las cuotas pertinentes.*

	<b>Edad</b>	De 6 a 12 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
	<b>Horario</b>	6 a 12 años	nivel 1	17:00 a 18:00	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes






## 2.19. Tenis (de 7 a 17 años)

Iniciación y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos del tenis.


Los alumnos y alumnas aportarán la raqueta.


*Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de tenis.*

*Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.*

	<b>Edad</b>	De 7 a 17 años.
	<b>Niveles</b>	0 al 4 (según edades y nivel técnico).
	<b>Duración de la clase</b>	55 minutos.

### ● Tenis. 2 días (L/X o M/J) (ref. 211 - 7211)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.
--	---------------	---

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
	<b>Horario</b>	7 a 8 años	nivel 0	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
			nivel 1	17:30 a 18:25	martes/jueves	
	9 a 11 años	nivel 2	17:30 a 18:25	lunes/miércoles		
		nivel 2	17:30 a 18:25	martes/jueves		
		nivel 3	18:30 a 19:25	lunes/miércoles		
		Nivel 3	18:30 a 19:25	martes/miércoles		

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
	<b>Horario</b>	12 a 14 años	nivel 4	18:30 a 19:25	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
			nivel 4	18:30 a 19:25	martes/jueves	
			nivel 4	18:30 a 19:25	lunes/miércoles	
		13 a 17 años	nivel 5	18:30 a 19:25	martes/jueves	
			nivel 5	19:35 a 20:30	lunes/miércoles	

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
⌚	Horario	11 a 17 años	nivel 6	19:35 a 20:30	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
			nivel 6	19:35 a 20:30	martes/jueves	
			nivel 6	19:35 a 20:30	martes/jueves	

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
⌚	Horario	7 a 8 años	nivel 1	17:10 a 18:05	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
			nivel 1	17:10 a 18:05	martes/jueves	

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
⌚	Horario	9 a 11 años	nivel 2	18:05 a 19:00	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
			nivel 2	18:05 a 19:00	martes/jueves	
			nivel 3	18:05 a 19:00	lunes/miércoles	
			nivel 3	18:05 a 19:00	martes/jueves	

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
⌚	Horario	12 a 14 años	nivel 4	19:10 a 20:05	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
			nivel 4	19:10 a 20:05	martes/jueves	
		13 a 15 años	nivel 4	19:10 a 20:05	martes/jueves	
			nivel 5	19:10 a 20:05	lunes/miércoles	

### ● **Tenis. 1 día (viernes) (ref. 204 - 7204)**

	Precio
📅	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
⌚	Horario	7 a 9 años	nivel 1	17:30 a 18:30	viernes	Polideportivo José Caballero
		7 a 9 años	nivel 3	18:30 a 19:30	viernes	
		10 a 12 años	nivel 2	17:30 a 18:30	viernes	
		10 a 12 años	nivel 3	18:30 a 19:30	viernes	
		9 a 11 años	nivel 3	19:30 a 20:30	viernes	
		12 a 14 años	nivel 4	19,30 a 20:30	viernes	
		14 a 17 años	nivel 5	19:30 a 20:30	viernes	
		7 a 8 años	nivel 1	18:30 a 19:30	viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

## ● Tenis. 1 día (sábado) (ref. 208)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 16,60 €/mes. No empadronados: 25 €/mes.				
		<b>Edad</b>	<b>Nivel</b>	<b>Horario</b>	<b>Día</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	7, 8 y 9 años	nivel 0	10:30 a 11:30	sábado	Polideportivo José Caballero
			nivel 1	11:30 a 12:30	sábado	
			nivel 1	12:30 a 13:30	sábado	
		10 a 12 años	nivel 2	10:30 a 11:30	sábado	
			nivel 2	11:30 a 12:30	sábado	
			nivel 3	12:30 a 13:30	sábado	
12 a 17 años	nivel 4	12:30 a 13:30	sábado			

## 2.20. Tenis de mesa (de 6 a 16 años) (ref. 7218)

Iniciación y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos.  
Las nuevas alumnas y alumnos se inscribirán en el nivel 1.

	<b>Edad</b>	De 6 a 16 años.				
	<b>Niveles</b>	1 y 2.				
	<b>Duración de la clase</b>	120 minutos.				
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.				
		<b>Edad</b>	<b>Nivel</b>	<b>Horario</b>	<b>Día</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	6 a 16 años	nivel 1	17:00 a 19:00	viernes	CEIP F. García Lorca
			nivel 1	19:00 a 21:00	viernes	

## 2.21. Triatlón (de 9 a 12 años) (ref. 121)

Iniciación al triatlón mediante el perfeccionamiento técnico y entrenamiento de dos de las modalidades que componen esta disciplina: la natación y la carrera.

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.**

*Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.*

	<b>Edad</b>	De 9 a 12 años.				
	<b>Lugar</b>	Polideportivo José Caballero.				
	<b>Duración de la clase</b>	45 minutos.				

## ● Triatlón de 9 a 12 años. 2 días (M/J)

Se precisa como mínimo nivel 3 de natación.

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes			
		<b>Edad</b>	<b>Horario</b>	<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	9 a 12 años	18:15 a 19:00	(*) martes/ jueves	Polideportivo José Caballero

(\*) Los martes, piscina; los jueves, pista de atletismo.

## 2.22. Voleibol (de 8 a 17 años) (ref. 220 - 7220)

Aprendizaje y entrenamiento de la técnica básica. Iniciación al juego y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos del voleibol

	<b>Edad</b>	De 8 a 17 años.			
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.			
	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronado: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.			
		<b>Edad</b>	<b>Horario</b>	<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	2010-2011 (alevín - iniciación)**	17:30 a 18:30	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
		2010-2011 (alevín - intermedio)*	17:30 a 18:30	martes/jueves	
		2012-2013 (benjamín iniciación)	17:30 a 18:30	martes/jueves	
		2008-2009 (infantil)**	17:30 a 18:30	martes/jueves	
		2010-2011 **	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	Pabellón Luis Buñuel
		2004-2007 **	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes

(\*) Alumnos asistentes al curso 2021-2022. (\*\*) Necesario prueba de nivel (voleibolcobendas@gmail.com)




# 3 | Actividades para Jóvenes y Adultos

## 3.1. Aeróbic (ref. 113)

En 1968, el doctor Kenneth H. Cooper introdujo un tipo de ejercicio físico que sentaría las bases del concepto de aeróbic en los Estados Unidos. Se trata de una actividad realizada al ritmo de la música que reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como flexibilidad, coordinación, orientación y ritmo.

	Edad	A partir de 18 años.
	Duración de la clase	50 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.

		Días	Instalación	
	Horario	20:30 a 21:20	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero

## 3.2. Aikido adultos (a partir de 16 años) (ref. 136/2)

Arte marcial japonés que armoniza agresiones y situaciones de conflicto sin poner oposición: Unificación de mente, cuerpo y espíritu.

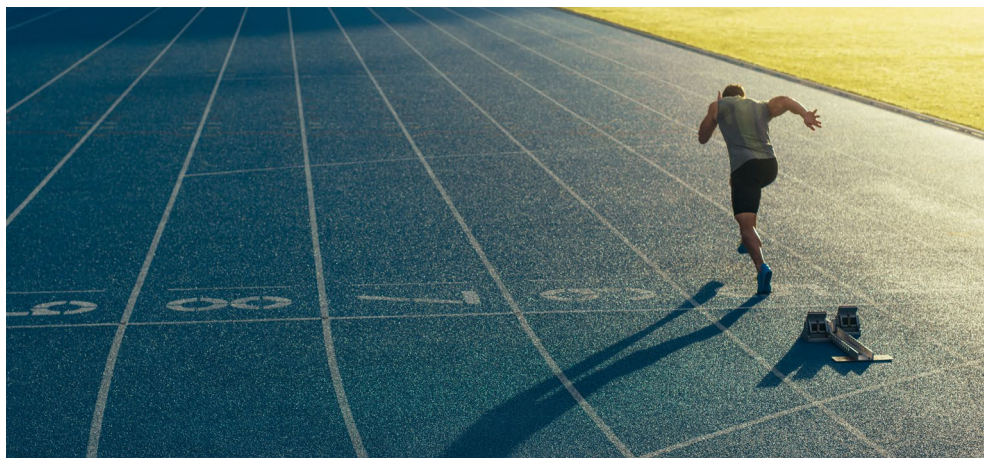
Búsqueda de la firmeza interior, más allá de la fuerza física, la edad o el género.

Se trabaja la concentración, la sensibilidad, la coordinación, el respeto, la disciplina y la flexibilidad (física y mental).

*Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen podrán validar los grados abonando las cuotas correspondientes.*





	Edad	A partir de 16 años.
	Duración de la clase	60 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.

		Días	Instalación	
	Horario	19:30 a 20:30 (martes)	martes/jueves	Polideportivo José Caballero (gimnasio 4)
		19:30 a 20:30 (jueves)		





### 3.3. Corredores (ref. 7103). EA

Actividad dirigida a las personas aficionadas a la carrera. Iniciación y perfeccionamiento de la técnica básica, ejercicios de asimilación y aplicación. Entrenamiento en grupo.

	Edad	A partir de 18 años.		
	Duración de la clase	90 minutos.		
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.		
		Días	Instalación	
	Horario	19:30 a 21:00	lunes/miércoles	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

### 3.4. Gimnasia de mantenimiento (ref. 107 - 7107)

Actividad que busca mejorar las posibilidades de movimiento y expresión a través de diferentes modalidades de baile moderno.


	Edad	A partir de 18 años.		
	Duración de la clase	50 minutos.		
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.		
		Días	Instalación	
	Horario	20:00 a 20:50	martes/jueves	CEIP Federico García Lorca
		10:30 a 11:20	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
		19:00 a 19:50	martes/jueves	CEIP Federico García Lorca



### 3.5. Gimnasia bienestar (ref. 108)

Actividad de intensidad moderada que a través de un planteamiento global, incide en las capacidades físicas básicas y en la resistencia orgánica general.

	Edad	A partir de 18 años.
	Duración de la clase	50 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.

		Días	Instalación
	Horario	19:00 a 19:50	martes/jueves
			Pabellón Centro





### 3.6. Yudo adultos (ref. 7223)

Las personas interesadas deben ponerse en contacto con el Club de Judo Alcobendas, a través de correo electrónico: [antoniocorralvk1@hotmail.com](mailto:antoniocorralvk1@hotmail.com), o en el teléfono 625 113 302.

### 3.7. Karate adultos (ref. 7229)

Arte marcial tradicional japonés originario de Okinawa, basado en algunos estilos de las artes marciales chinas, o *wu shu*, y, en menor medida, en otras disciplinas provenientes del sureste asiático. Empleo de golpes de puño, bloqueos, patadas y golpes de mano abierta.





*Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen podrán validar los cinturones de grado por la federación correspondiente asumiendo el coste de la licencia.*

	Edad	A partir de 18 años.		
	Duración de la clase	60 minutos		
	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes		
		Días	Instalación	
	Horario	20:00 a 21:00	miércoles/viernes	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
		21:00 a 22:00	martes/jueves	

### 3.8. Mindfulness - Movimiento consciente (ref. 131)

*Tomar conciencia del momento presente.*

Música, movimiento y técnicas específicas de control y reducción del estrés.

	Edad	A partir de 18 años.		
	Duración de la clase	120 minutos (1 día a la semana).		
	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.		
		Días	Instalación	
	Horario	20:00 a 22:00	jueves	Polideportivo José Caballero (gimnasio 8)







### 3.9. Natación adultos (ref. 112 - 278)

Aprendizaje de las habilidades básicas en el medio acuático, iniciación y perfeccionamiento de las técnicas básicas de los estilos de natación.


Existen tres niveles: 1 (iniciación), 2 (medio) y 3 (perfeccionamiento).

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.**

*Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.*

	Edad	De 18 a 64 años.
	Lugar	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
	Niveles	1 al 3.
	Duración de la clase	45 minutos.

#### ● Natación Adultos (de 18 a 64 años). 2 días (L/X o M/J) (ref. 112)

	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.
--	---------	--

			Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
	Horario	8:45 a 9:30			M/J
		9:30 a 10:15	L/X	L/X	
		13:45 a 14:30			M/J
		14:30 a 15:15	M/J		
		15:00 a 15:45	L/X		
		16:45 a 17:30		M/J	
		20:30 a 21:15		M/J	L/X – M/J
		21:15 a 22:00	L/X – M/J	L/X	L/X

#### ● Natación Adultos (de 18 a 64 años). 2 (S/D) (ref. 278)

	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 36,30 €/mes. No empadronados: 54,50 €/mes.
--	---------	---

			Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
	Horario	9:30 a 10:15		S/D	S/D
		10:15 a 11:00	S/D		S/D



### 3.10. Natación bienestar (ref. 114)

La natación como actividad física global y beneficiosa para nuestro organismo, más allá de planteamientos centrados en el aprendizaje técnico y el rendimiento:

- Actividad de bajo impacto.
- Movilidad articular y elasticidad muscular.
- Ejercicio aeróbico, adecuado para la mejora del sistema respiratorio y la capacidad pulmonar.

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.**

*Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.*

👤	Edad	De 18 a 64 años.
📍	Lugar	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
📖	Nivel	2. Se precisa como mínimo un nivel 2 de Natación Adultos.
🕒	Duración de la clase	45 minutos.

#### ● Natación Bienestar (de 18 a 64 años). 2 días (L/X o M/J) (ref. 114)

💰	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 30,70 €/mes. No empadronados: 46,10 €/mes.
---	---------	---

		Nivel 2	
🕒	Horario	8:45 a 9:30	lunes/miércoles
		9:30 a 10:15	martes/jueves
		16:45 a 17:30	lunes/miércoles





### 3.11. Nordic Walking (ref. 7102)

La caminata nórdica o marcha nórdica (en inglés, *nordic walking*) es un deporte de resistencia y una forma de ejercicio al aire libre que consiste en caminar con la ayuda e impulso de bastones similares a los utilizados en el esquí.

👤	Edad	A partir de 18 años.	
🕒	Duración de la clase	60 minutos.	
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.	
		Días	Instalación
🕒	Horario	10:00 a 11:00	martes/jueves Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

### 3.12. Pádel adultos

Aprendizaje de las técnicas básicas de este deporte (grupos reducidos).

Los alumnos y alumnas aportarán la raqueta de pádel (pala).

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de pádel.**

*Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.*

👤	Edad	A partir de 18 años.	
📖	Nivel	0, 1 y 2.	

#### ● Pádel Adultos. 2 días (L/X o M/J) (ref. 275 - 7275)

🕒	Duración de la clase	55 minutos.	
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 54 €/mes. No empadronados: 81 €/mes.	

			lunes/miércoles	martes/jueves	Instalación
⌚	Horario	18:25 a 19:20	nivel 1	nivel2	Polideportivo José Caballero
		19:30 a 20:25	nivel 1	niveles 2 y 3	
		20:25 a 21:20	niveles 2 y 3	nivel 2	
		21:20 a 22:15	niveles 1 y 2	nivel 2	

			lunes/miércoles	martes/jueves	Instalación
⌚	Horario	18:25 a 19:20		nivel 1	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (*)
		19:30 a 20:25	niveles 1 y 2	niveles 1 y 2	
		20:25 a 21:20	niveles 1 y 2	niveles 1 y 2	
		21:20 a 22:15	niveles 2 y 3	niveles 2 y 3	

(\*) Fecha de comienzo del curso: 1 de octubre de 2021.

### ● Pádel Adultos. 1 día (1 h 50 m) (viernes) (ref. 287)

⌚	Duración de la clase	1 hora y 50 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 54 €/mes. No empadronados: 81 €/mes.

		Viernes	Instalación
⌚	Horario	17:30 a 19:20	Polideportivo José Caballero
		17:30 a 19:20	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (*)

### ● Pádel Adultos. 1 día (55 m) (viernes) (ref. 289)

⌚	Duración de la clase	55 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 35,10 €/mes. No empadronados: 52,70 €/mes.

		Viernes	Instalación
⌚	Horario	19:30 a 20:25	Polideportivo José Caballero
		20:30 a 21:25	





### 3.13. Pilates (ref. 140)

Actividad enfocada al trabajo de cuerpo y mente entendido como un todo. Se combinan ejercicios de resistencia muscular con otros dirigidos a la mejora de la flexibilidad. El método pilates está basado en seis conceptos claves: *Concentración, control, centro, precisión, fluidez y respiración.*

👤	Edad	A partir de 18 años.
🕒	Duración de la clase	60 minutos.

#### ● Pilates. 2 días: (L/X o M/J).

💰	Precio	Pago mensual. Empadronados: 37,70 €/mes. No empadronados: 56,60 €/mes.
---	--------	--

			Días	Instalación
🕒	Horario	10:00 a 11:00	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
		11:00 a 12:00	lunes/miércoles	
		10:00 a 11:00	martes/jueves	
		11:00 a 12:00	Martes/jueves	
		18:00 a 19:00	martes/jueves	
		19:00 a 20:00	martes/jueves	

#### ● Pilates. 1 día (viernes).

💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 24,50 €/mes. No empadronados: 36,80 €/mes.
---	--------	---





			Días	Instalación
🕒	Horario	10:00 a 11:00	viernes	Polideportivo José Caballero

### 3.14. Tenis adultos (ref. 272 - 7272)


Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos-tácticos de este deporte.  
Los alumnos y alumnas aportarán la raqueta.

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de tenis.**


*Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.*

	Edad	A partir de 18 años.
	Niveles	0, 1 y 2.
	Duración de la clase	50 minutos.
	Precio	Pago mensual. Empadronados: 54 €/mes. No empadronados: 81 €/mes.

#### ● Nivel 0

		Días	Instalación	
	Horario	20:35 a 21:30	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero

#### ● Nivel 1


		Días	Instalación	
	Horario	10:30 a 11:25	lunes /miércoles	Polideportivo José Caballero
		11:30 a 12:25	lunes /miércoles	
		19:35 a 20:30	lunes/miércoles	
		19:35 a 20:30	martes/jueves	
		20:35 a 21:30	martes/jueves	
		20:05 a 21:00	lunes/miércoles	C. D. Valdelasfuentes

#### ● Nivel 2

		Días	Instalación	
	Horario	20:35 a 21:30	lunes/miércoles	Polideportivo José Caballero
		20:35 a 21:30	martes/jueves	
		20:05 a 21:00	lunes/miércoles	C. D. Valdelasfuentes
		20:05 a 21:00	martes/jueves	

### 3.15. Yoga adultos (ref. 154 - 7154)

El yoga (del sánscrito *yoga*: 'unión') se refiere a una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India. Ejercicios suaves, respiratorios, *asanas*, control mental, concentración y relajación.

	Edad	A partir de 18 años.
--	------	----------------------

#### ● Yoga. 2 días (90 m) (L/X o M/J)

	Duración de la clase	90 minutos.
	Precio	Pago mensual. Empadronados: 43,50 €/mes. No empadronados: 62,30 €/mes.

		Días	Instalación
	Horario	10:00 a 11:30	Polideportivo José Caballero
		17:30 a 19:00	
		19:00 a 20:30	

#### ● Yoga. 2 días (60 m) (L/X o M/J)

	Duración de la clase	60 minutos.
	Precio	Pago pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.


		Días	Instalación
	Horario	11:00 a 12:00	Ciudad Deportiva Valdela Fuentes (*)
		18:00 a 19:00	
		19:00 a 20:00	
		20:00 a 21:00	
		21:00 a 22:00	

(\*) Fecha de comienzo del curso: 1 de octubre de 2020.



### ● Yoga. 1 día (90 m) (M, J o V)


	Duración de la clase	90 minutos.
	Precio	Pago pago trimestral. Empadronados: 28,30 €/mes. No empadronados: 42,40 €/mes.

		Días	Instalación
	Horario	11:00 a 12:30	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (*)
		17:30 a 19:00	
		19:00 a 20:30	
		19:00 a 20:30	Polideportivo José Caballero
		19:00 a 20:30	

(\*) Fecha de comienzo del curso: 2 de octubre de 2020.

### ● Yoga. 1 día (90 m) (sábados)

	Duración de la clase	90 minutos.
	Precio	Pago pago trimestral. Empadronados: 35,30 €/mes. No empadronados: 53 €/mes.

		Días	Instalación
	Horario	10:00 a 11:30	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (*)

(\*) Fecha de comienzo del curso: 2 de octubre de 2020.



### 3.16. Zumba (ref. 144)

La *zumba* propone una forma eficaz y divertida de mejorar tu condición física. Clases con ritmos latinos (salsa, cumbia, reguetón, etc.) mezclados con música internacional.

👤	Edad	A partir de 18 años.		
🕒	Duración de la clase	45 minutos.		
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.		
		Días	Instalación	
🕒	Horario	20:30 a 21:15	martes/jueves	Polideportivo José Caballero




# 4 | Actividades para Mayores


## 4.1. Gimnasia para mayores (ref. 105)

Actividad que busca el mantenimiento y la mejora de las capacidades físicas, psíquicas y sociales para ralentizar los procesos degenerativos que produce el paso del tiempo.

*Es requisito para la inscripción de nuevos alumnos y alumnas un certificado médico en el que conste que no existe contraindicación para la práctica deportiva, o pasar reconocimiento médico en nuestras instalaciones (cita previa, consultar precios en la contraportada).*

### ● Gimnasia Mayores. 2 días (L/X o M/J)

	Edad	A partir de 65 años.
	Duración de la clase	45 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 4,30 €/mes. No empadronados: 6,50 €/mes.

			Días	Instalación
	Horario	9:30 a 10:15	lunes/miércoles	Pabellón Centro
		10:20 a 11:05	lunes/miércoles	
		11:10 a 11:55	lunes/miércoles	
		12:00 a 12:45	lunes/miércoles	
		9:30 a 10:15	martes/jueves	
		10:20 a 11:05	martes/jueves	
		11:10 a 11:55	martes/jueves	Polideportivo José Caballero
		12:00 a 12:45	martes/jueves	
		12:50 a 13:35	martes/jueves	
		10:00 a 10:45	lunes/miércoles	
		12:00 a 12:45	lunes/miércoles	
		12:00 a 12:45	martes/jueves	



### ● Gimnasia Mayores. 1 día (viernes)

🕒	Duración de la clase	55 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 2,75 €/mes. No empadronados: 4,10 €/mes.

		Días	Instalación
🕒	Horario	11:00 a 11:45	Pabellón Centro
		11:50 a 12:35	
		12:40 a 13:25	

## 4.2. Natación para mayores (ref. 100)

Actividad acuática preventiva y compensatoria. Mantenimiento de las cualidades físicas básicas. Aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades básicas en el medio acuático.

Existen dos niveles: 1 (iniciación) y 2 (perfeccionamiento).

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.**


*Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.*

*Es requisito para la inscripción de nuevas alumnas y alumnos la presentación de un certificado médico en el que conste que no existe contraindicación para la práctica deportiva, o pasar reconocimiento médico en nuestras instalaciones (cita previa, consultar precios en la contraportada).*


👤	Edad	A partir de 65 años
📍	Lugar	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
📖	Niveles	1 y 2. <i>Se precisa un nivel 1 de Natación para Mayores para el nivel 1. Se precisa un nivel 2 de Natación para Mayores para el nivel 2.</i>
🕒	Duración de la clase	45 minutos.


## ● Natación para Mayores (a partir de 65 años). 2 días (L/X o M/J) (ref. 100)

	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 7,10 €/mes. No empadronados: 10,70 €/mes.
--	---------	--

		Nivel 1		Nivel 2	
	Horario	8:45 a 09:30	lunes/miércoles		lunes/miércoles
			martes/jueves		
		9:30 a 10:15	martes/jueves		
			martes/jueves		
		11:00 a 11:45	martes/jueves		martes/jueves
			lunes/miércoles		
		11:45 a 12:30	lunes/miércoles		
			martes/jueves		
12:15 a 13:00	martes/jueves		lunes/miércoles		
	lunes/miércoles				
12:30 a 13:15	lunes/miércoles		lunes/miércoles		
	martes/jueves				
13:00 a 13:45	martes/jueves		martes/jueves		
	lunes/miércoles				
13:15 a 14:00	lunes/miércoles				

## ● Natación para Mayores (a partir de 65 años). 1 día (viernes) (ref. 100/3)

	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 4,60 €/mes. No empadronados: 7 €/mes.
--	---------	--

		Nivel 1	
	Horario	8:45 a 09:30	viernes
		9:30 a 10:15	viernes











### 4.3. Gimnasia-natación para mayores (ref. 152)

Actividad enfocada al mantenimiento y desarrollo de las cualidades físicas básicas mediante propuestas que posibilitan la relación, la participación y la diversión del grupo. La primera parte de la sesión se realiza en gimnasio y la segunda, en la piscina.

**Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.**

*Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.*

*Es requisito para la inscripción de nuevos alumnos y alumnas la presentación de un certificado médico en el que conste que no existe contraindicación para la práctica deportiva, o pasar reconocimiento médico en nuestras instalaciones (cita previa, consultar precios en la contraportada).*

	Edad	A partir de 65 años
	Lugar	Polideportivo José Caballero.
	Niveles	1. <i>Se precisa como mínimo un nivel 1 de Natación para Mayores.</i>
	Duración de la clase	Dos partes de 45 minutos (gimnasio y piscina).

#### ● Gimnasia-natación para Mayores (a partir de 65 años). 1 día (ref. 152)

	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 7,10 €/mes. No empadronados: 10,70 €/mes.
--	---------	--

		<b>Gimnasia-natación para Mayores</b>	
	Horario	12:30 a 14:00	viernes

## 5 | Información de interés



### 5.1. Información de curso

- **Duración del curso 2021-2022:**

Del 20 de septiembre de 2021 al 30 de junio de 2022.

- **Periodos de vacaciones:**

Navidad: del 24 de diciembre de 2021 al 6 de enero de 2022.

Semana Santa: del 11 al 18 de abril de 2022.

- Durante el curso no se impartirán clases los días festivos y periodos vacacionales (excepto actividades en las que se especifiquen otras fechas distintas).
- Se podrán anular todos los grupos en los que no se cubra el 50% de las plazas ofertadas (antes del inicio del curso y/o durante el transcurso del mismo).
- Todas aquellas clases que sean suspendidas por condiciones climatológicas adversas, por avería técnica o similar no tendrán derecho a devolución.
- La inscripción en la actividad otorga al Ayuntamiento de Alcobendas el permiso para usar, publicar, exponer, producir, duplicar y distribuir reproducciones fotográficas y grabaciones de audio/vídeo (en cualquier tipo de formato) realizadas durante el desarrollo de las actividades para un uso divulgativo y deportivo, respetando en todo momento el derecho al honor, a la intimidad personal y a la propia imagen de los usuarios.



## 5.2. Información COVID-19

Debido a la situación de emergencia sanitaria por la COVID-19, el comienzo y desarrollo del curso 2021-22 estará condicionado por la evolución de la pandemia y las órdenes dictadas por las autoridades competentes.

- Las escuelas y actividades deportivas se ajustarán a las recomendaciones sanitarias en su planteamiento y desarrollo.
- Aprendizaje deportivo, ocio y salud para niñas, niños y adultos, con especial atención a las medidas de control y distanciamiento social.
- Por la situación sanitaria se podrá reducir el número de plazas ofertadas por grupo, así como el número de estos.
- En el caso de suspensión de las actividades por orden de las autoridades sanitarias, se procedería a la devolución de los importes.

Antes de asistir cada día a clase, si tiene síntomas compatibles con la COVID-19, fiebre, tos o síntomas respiratorios, no acuda a la actividad. Consulte con su centro de salud.

- Mascarilla obligatoria en todo uso no deportivo y siguiendo las normas de las autoridades sanitarias, así como la normativa interna de la instalación.
- Se aplicará la recomendación de la distancia de seguridad de 1,5 metros entre personas usuarias en todos los espacios de la instalación, en la organización de uso de los elementos comunes, así como en las actividades.
- La limitación del aforo vendrá condicionada por lo que se establezca por normativa para cada momento como porcentaje del aforo máximo de la instalación, estableciendo sistemas de control de aforo.
- Lavar y desinfectar las manos frecuentemente. Evite tocarse ojos, nariz y boca sin lavado previo de manos.
- Cúbrase la boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo.
- No compartir toallas ni otros objetos personales. Lavar toallas y trajes de baño al llegar a casa.
- Informe a sus hijas, hijos y menores a su cargo de las medidas preventivas anteriores, su cumplimiento te protege y nos protege a todos.

### 5.3. Pruebas de nivel

- Las pruebas de nivel son personales e intrasferibles.
- Tienen una validez de seis meses.
- No son válidas si presentan alguna corrección y/o modificación.
- No son válidas si presentan más de un nivel a la vez.
- Las pruebas de nivel son válidas independientemente del lugar en el que se hayan realizado, el lugar de la inscripción y el lugar de desarrollo de la actividad.
- No se realizarán pruebas de nivel los días festivos, los días de vacaciones de las escuelas deportivas municipales (Navidad y Semana Santa) y durante el mes de agosto.
- En inscripciones telefónicas, se deberá presentar posteriormente la prueba de nivel en el departamento de Usuarios del Polideportivo José Caballero o de la Ciudad Deportiva Valdela-sfuentes.

Existen dos instalaciones para realizar las pruebas de nivel:

- Polideportivo José Caballero (Avenida de la Transición Española, 7).
- Ciudad Deportiva Valdela-sfuentes (c/ Miguel de Cervantes, 4).

#### ● Pruebas de nivel de natación en el Polideportivo José Caballero:

Las pruebas de nivel se realizan los viernes, de 17:00 a 17:45 h, con cita previa. Se conseguirá la cita previa llamando al teléfono 91 658 71 10 (extensión 5002) en los siguientes horarios:

- Lunes y miércoles, de 12:00 a 13:00 h.
- Martes, de 17:00 a 18:00 h.

Durante el mes de julio, las pruebas se realizarán en horarios según disponibilidad.

En agosto no se realizan pruebas de nivel.

Las pruebas se reanudan el viernes 3 de septiembre de 2021.

#### ● Pruebas de nivel de tenis en el Polideportivo José Caballero:

Requisitos: raqueta de tenis y calzado deportivo.

Miércoles, a las 19:20 h. En julio, las pruebas serán los martes, de 11:30 a 12:00 h.

En agosto no se realizan pruebas de nivel.

Las pruebas se reanudan el 15 de septiembre de 2021.

#### ● Pruebas de nivel de tenis en la Ciudad Deportiva Valdela-sfuentes:

Requisitos: raqueta de tenis y calzado deportivo.

Miércoles, a las 18:55 h.

En julio y agosto no se realizan pruebas de nivel.

Las pruebas se reanudan el 22 de septiembre de 2021.

### ● Pruebas de nivel de pádel Polideportivo José Caballero:

Requisitos: raqueta de pádel y calzado deportivo.

Miércoles, a las 19:20 h. En julio, las pruebas serán los miércoles, de 11:30 a 12:00 h.

En agosto no se realizan pruebas de nivel.

Las pruebas se reanudan el 15 de septiembre de 2021.

### ● Pruebas de nivel de pádel Ciudad Deportiva Valdela Fuentes:

Requisitos: raqueta de pádel y calzado deportivo.

A partir de octubre de 2021, los miércoles, a las 19:20 h.

Durante el mes de julio, el martes 13 y miércoles 14, a las 19:30 h.

En agosto no se realizan pruebas de nivel.

Durante el mes septiembre, martes 21 y 28 y miércoles 22 y 29, a las 19:30 h.

## 5.4. Requisitos para la inscripción

- Presentar DNI (si no tiene, el del padre, madre o tutor).
- En caso necesario, se deberá presentar documento acreditativo de la edad requerida (DNI, pasaporte o libro de familia).
- Datos bancarios. En el momento de la inscripción se abonará el importe del primer trimestre o mes, según sea el pago. Los siguientes cargos se harán por domiciliación bancaria.
- Determinadas actividades requieren para la inscripción de una prueba de nivel y/o de un certificado médico.

### DESCUENTOS

- Los deportistas federados en clubes locales tendrán precio de empadronado en las escuelas deportivas o en campus deportivos que se corresponden con la especialidad de su ficha deportiva.
- Descuento de un 30% a familias inscritas en el Registro Municipal de Familias Numerosas de Alcobendas, aplicable a cursos y campus de escuelas deportivas municipales hasta que los hijos cumplan la edad de 21 años.
- Descuento del 50% en el segundo hijo y gratuidad del tercero y siguientes, aplicable a aquellos hijos de familias empadronadas en Alcobendas que han nacido a la vez (gemelos, trillizos) hasta su mayoría de edad.
- Ludoteca: acceso gratuito para toda la familia con el carné de familia numerosa hasta que los hijos cumplan la edad de 21 años.
- Cursos monográficos: Se les aplicará un 20% de descuento a los titulares del Abono Deporte.

## 5.5. Reconocimientos médicos

Recomendamos pasar reconocimiento médico antes de comenzar cualquier programa de actividad física y/o deportiva.

### SERVICIO DE MEDICINA DEPORTIVA

Teléfono de cita previa e información: 91 658 71 13.

Precios correspondientes al año 2021:

#### - Empadronados.

- 17,70 €: reconocimiento médico infantil (hasta 17 años) y mayores (a partir de 65 años).
- 36,50 €: reconocimiento médico a adultos (de 18 a 64 años).

#### - No empadronados.

- 26,60 €: reconocimiento médico infantil (hasta 17 años) y mayores (a partir de 65 años).
- 54,80 €: reconocimiento médico a adultos (de 18 a 64 años).

#### - Usuarios con Abono Deporte.

- 9,40 €: reconocimiento médico infantil (de 0 a 17 años) y mayores (a partir de 65 años).
- 21,90 €: reconocimiento médico a adultos (de 18 a 64 años).

## 5.6. Fechas de inscripción para el curso 2021 - 2022

### Fechas de inscripción para empadronados.

- A partir del 26 de mayo de 2021: natación.
- A partir del 27 de mayo de 2021: escuelas deportivas.
- A partir del 22 de junio de 2021: actividades del Servicio Médico.

### Fecha de inscripción para no empadronados.

- A partir del 29 de junio de 2021.

## 5.7. Inscripción y atención presencial

### Polideportivo José Caballero (Departamento de Usuarios).

Avenida de la Transición Española, 7.

De lunes a jueves: de 8:30 a 21:00 h.

Viernes: de 8:30 a 14:00 y de 15:30 a 20:00 h.

Del 15 de julio al 31 de agosto: de 8:30 a 14:30 h.

### Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (Departamento de Usuarios).

C/ Miguel de Cervantes, 4.

De lunes a jueves: de 8:30 a 21:00 h.

Viernes: de 8:30 a 14:00 y de 15:30 a 20:00 h.

Del 15 de julio al 31 de agosto, de 8:30 a 14:30 h.



## 5.8. Inscripciones telefónicas y telemáticas

### Servicio de Atención Ciudadana (SAC)

- En [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org) para natación, yoga, pilates, patinaje, pádel, tenis y gimnasia de mantenimiento.
- Número **010**, si llama desde Alcobendas (coste de llamada según tarifa de operadora de telefonía).
- Número **91 296 90 88**, para llamadas desde móviles o desde fuera de Alcobendas. De lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16:00 a 19:00 h. Julio, agosto y Navidad: tardes, cerrado.

## 5.9. Bajas y devoluciones

En caso de baja definitiva en alguna actividad, deberá comunicarse en:

- Presencialmente, en las oficinas del departamento de Usuarios del Patronato Municipal de Deportes.
- Telefónicamente (SAC) :  
**010** (coste de llamada según tarifa de operadora de telefonía).  
**91 296 90 88** (desde fuera de Alcobendas o desde móviles).

Información completa sobre bajas y devoluciones: en [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org).  
Ordenanzas Fiscales y Precios Públicos Municipales.

Acuerdo de establecimiento y normas de gestión de Precios Públicos por Utilización de Servicios y Actividades nº 5.3 del Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Alcobendas.



**ESCUELAS**

**2021-2022**

**DEPORTIVAS**

**Alcobendas**