



# ACTIVIDADES ABONO DEPORTE

de ALCOBENDAS  2021-2022



## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

### SERVICIO DE ESCUELAS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

#### ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y NIÑAS

---

##### ACTIVIDADES ACUÁTICAS:

- Natación Bebés (de 6 a 47 meses) .....	4
- Natación Infantil (de 4 a 6 años) .....	5
- Natación (de 7 a 17 años) .....	6
- Natación Sincronizada (de 7 a 17 años) .....	8
- Salvamento Deportivo (de 12 a 17 años) .....	9

##### ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS:

- Pádel (de 7 a 17 años) .....	10
--------------------------------	----

#### ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS

---

##### ACTIVIDADES ACUÁTICAS:

- Natación Adultos (de 18 a 55 años y mayores de 55 años) .....	11
- Rendimiento Acuático (de 18 a 55 años) .....	12

##### ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS:

- Pilates (a partir de 18 años) .....	13
- Pádel (a partir de 18 años) .....	14
- ¡Corredores! (a partir de 18 años) .....	14
- Entrenamiento Personal (a partir de 18 años) .....	15

## ACTIVIDADES DE SALUD

### SERVICIO DE MEDICINA DEPORTIVA

#### ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y NIÑAS

---

- Ejercicio Físico Adaptado (EFAi) (edad a determinar por el Servicio Médico) .....	17
- Masaje para Bebés (hasta 18 meses) .....	17
- Taller de Espalda niñas y niños (de 10 a 17 años) .....	17

#### ACTIVIDADES PARA ADULTOS

---

- Ejercicio Físico Adaptado Adultos (EFA) .....	18
- Acondicionamiento Cardiovascular (ACV) .....	18
- Taller de Espalda Básico .....	18
- Taller de Espalda Avanzado .....	19
- Ejercicio Físico y Parto .....	19
- Ejercicio Físico y Posparto .....	19

## INFORMACIÓN DE INTERÉS

- Actividades de Salud .....	20
- Actividades Abono Deporte .....	20
- Pruebas de Nivel de Natación .....	21
- Pruebas de Nivel de Pádel .....	21
- Fechas de Inscripción para el Curso 2021/2022 .....	22
- Información e Inscripciones .....	22
- Bajas y Devoluciones .....	23

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS



La asistencia a las actividades que configuran la oferta para el curso 2021/2022 requiere de la inscripción previa y del pago adicional del precio correspondiente a la actividad.

### Natación Bebés (de 6 a 27 meses):

2 días/semana (ref. 3), 1 día/semana (ref. 4) y sábado o domingo (ref. 5).

Actividad dirigida a bebés de 6 a 47 meses que se realiza en compañía del padre o de la madre, que participan de forma activa en la clase, cuyo objetivo principal es la familiarización del bebé con el medio acuático.



- **Niveles:** 1: de 6 a 23 meses.  
2: de 24 a 47 meses.
- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.
- **Requisitos:**
  - Estar dado de alta en el Abono Deporte, tanto el bebé como el adulto acompañante (\*).
  - Inscripción en la actividad.
- **Precio:** pago trimestral:
  - 15,50 €/mes. 2 días a la semana.
  - 10,10 €/mes. 1 día a la semana.
  - 12,60 €/mes. Sábados o domingos.

Horario	Natación Bebés		
	Viernes	Sábado	Domingo
9:45-10:30		Nivel 2	
10:30-11:00		Nivel 1	
11:00-11:30		Nivel 1	
11:30-12:00		Nivel 1	

Horario	Natación Bebés		
	Viernes	Sábado	Domingo
12:00-12:45		Nivel 2	
12:45-13:15		Nivel 1	Nivel 1
16:45-17:15	Nivel 1		
16:45-17:30	Nivel 2		
17:15-17:45	Nivel 2		
17:30-18:15	Nivel 2		
18:15-19:00	Nivel 2		

Horario	Natación Bebés	
	Lunes / Miércoles	Martes / Jueves
16:45-17:15	Nivel 1	
17:15-17:45	Nivel 2	Nivel 1
17:45-18:15	Nivel 2	Nivel 2
18:15-18:45	Nivel 2	Nivel 2

### Natación Infantil (de 4 a 6 años):

2 días/semana (ref. 6), viernes (ref. 7) y sábado o domingo (ref. 23).

Actividad dirigida a niños y niñas de 4 a 6 años donde se pretende la familiarización con el medio acuático, experimentando y descubriendo un nuevo elemento gratificante y divertido en busca de la autonomía en el agua.



- **Niveles:** 0, 1 y 2.
- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valde las Fuentes.
- **Requisitos:**
  - Estar dado de alta en el Abono Deporte (\*).
  - Realizar prueba de nivel.
  - Inscripción en la actividad.
- **Precio:** pago trimestral:
  - 15,50 €/mes. 2 días a la semana.
  - 10,10 €/mes. 1 día a la semana.
  - 12,60 €/mes. Sábados o domingos.

Horario	Natación Infantil (4 a 6 años)					
	Lunes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
9:45-10:30						Nivel 0
10:30-11:15					Nivel 1	Nivel 0
11:15-12:00						Nivel 1
12:00-12:45						Niveles 0 y 2
17:00-17:45		Nivel 0				
17:15-18:00	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 0	Niveles 1 y 2		
18:00-18:45	Nivel 2	Nivel 1		Nivel 1		
18:45-19:30				Nivel 2		
19:00-19:45				Nivel 0		
19:30-20:15				Niveles 1 y 2		
19:45-20:30				Nivel 0		

Horario	Natación Infantil (4 a 6 años)	
	Lunes / Miércoles	Martes / Jueves
17:15-18:00	Nivel 1	Niveles 1 y 2
18:00-18:45	Niveles 1 y 2	Nivel 1
18:45-19:30	Niveles 0 y 2	Niveles 0, 1 y 2
19:30-20:15	Nivel 0	Nivel 0

## Natación Niños (7 a 17 años):

2 días/semana (ref. 8), 1 día/semana (ref. 9) y sábado o domingo (ref. 45).

Actividad dirigida a niñas y niños de 7 a 17 años encaminada al aprendizaje de los estilos de natación y al dominio de las habilidades acuáticas.



- **Niveles:** 0, 1, 2, 3, 4 y 5.
- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valde las Fuentes.
- **Requisitos:**
  - Estar dado de alta en el Abono Deporte (\*).
  - Realizar prueba de nivel.
  - Inscripción en la actividad.
- **Precio:** pago trimestral:
  - 15,50 €/mes. 2 días a la semana.
  - 10,10 €/mes. 1 día a la semana.
  - 12,60 €/mes. Sábados o domingos.

Horario	Natación (7 a 12 años)				
	Martes	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
9:45-10:30				Nivel 1	Nivel 0
10:30-11:15					Nivel 3
11:15-12:00				Nivel 2	
12:00-12:45				Nivel 0	
17:15-18:00			Nivel 0		
18:00-18:45			Niveles 0 y 2		
18:45-19:30	Nivel 1	Nivel 2	Niveles 1 y 2		
19:30-20:15	Nivel 2	Nivel 0	Nivel 3		

Horario	Natación (7 a 12 años)	
	Lunes / Miércoles	Martes / Jueves
17:15-18:00	Nivel 0	Nivel 1
18:00-18:45	Nivel 1	Niveles 0 y 2
18:45-19:30	Niveles 0 y 2	Nivel 3
19:30-20:15	Nivel 3	

Horario	Natación (12 a 14 años)		
	Lunes / Miércoles	Martes / Jueves	Viernes
19:30-20:15	Nivel 4	Nivel 4	Nivel 4

Horario	Natación (15 a 17 años)	
	Martes / Jueves	
19:30-20:15	Nivel 5	

### Natación Sincronizada (ref. 19):

Actividad dirigida a niñas y niños de 7 a 17 años que combina natación, gimnasia y danza; coreografías acuáticas por parejas y por equipos.

Una parte de la sesión se realiza en seco y otra en el agua.



- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.
- **Requisitos:**
  - Estar dado de alta en el Abono Deporte (\*).
  - Realizar prueba de nivel específica de sincronizada.
  - Inscripción en la actividad.
- **Precio:** pago trimestral:
  - 20,20 €/mes. 1 día: miércoles.
  - 30,30 €/mes. 2 días: miércoles y viernes.

Horario	Natación Sincronizada (7 a 17 años)			
	Miércoles	Jueves	Viernes	Miércoles/viernes
17:00-18:00	(nacidos en 2008-2013) Nivel 0			
17:15-19:00		(nacidos en 2008-2013) Nivel 1	(nacidos en 2006-2008) Nivel 2	
19:15-21:00		(nacidos en 2004-2006) Nivel 3		
X 19:00-20:00				(nacidos en 2001-2006) Nivel 4
V 19:15-21:00				

## Salvamento Deportivo (ref. 15):

Actividad dirigida a niños y niñas de 12 a 17 años basada en recrear técnicas de rescate en el medio acuático, utilizando para ello técnicas de avistamiento, entrada al agua, aproximación, presas y zafaduras, remolques, extracción del agua, manejo de accidentados con posible lesión medular, etc. Todo ello, con o sin material auxiliar.



- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.
- **Requisitos:**
  - Estar dado de alta en el Abono Deporte (\*).
  - Realizar prueba de nivel. Niveles: 3, 4 y 5.
  - Inscripción en la actividad.
- **Precio:** pago trimestral:  
15,50 €/mes. 2 días a la semana.

Horario	Natación Infantil (12 a 14 años)	
	Lunes / Miércoles	Martes / Jueves
19:30-20:15	12-17 años	12-17 años

### (\*) Para las actividades acuáticas de niños y niñas:

- Hasta los 9 años, las alumnas y alumnos inscritos en actividades acuáticas accederán a la instalación acompañados por un adulto.
- Cuando el adulto abonado no pueda acompañar al niño o niña, se permitirá el acceso a un adulto no abonado presentando la tarjeta de acompañante, tarjeta de uso exclusivo para la entrada en la instalación como acompañante: acceso y asistencia en vestuarios, entrega y recogida en el punto de encuentro con el profesor de la actividad. El precio de la *tarjeta de acompañante* es de 5,30 euros.
- Los alumnos y alumnas de 10 a 14 años inscritos en actividades podrán acceder en su horario acompañados por un adulto abonado o en solitario con la autorización del padre, madre o tutor legal. No se emitirán tarjetas de acompañante para estas edades.
- La utilización indebida de la *tarjeta de acompañante* será motivo de sanción y retirada de la misma.



## ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS

La asistencia a las actividades que configuran la oferta para el curso 2021/2022 requiere de la inscripción previa y del pago adicional del precio correspondiente a la actividad.

### Pádel (7 a 17 Años) (ref. 48):

La asistencia a las actividades que configuran la oferta para el curso 2021/2022 requiere de la inscripción previa y del pago adicional del precio correspondiente a la actividad.



- **Edad:** de 7 a 17 años.
- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.
- **Requisitos:**
  - Estar dado de alta en el Abono Deporte.
  - Realizar prueba de nivel.
  - Inscripción en la actividad.
  - Raqueta de pádel.
- **Precio:** pago mensual:  
35,70 €/mes. 2 días a la semana.

Horario	Pádel	
	Lunes / Miércoles	Martes / Jueves
17:30-18:25	Nivel 1 (7-10 años)	Nivel 1 (11-15años)
17:30-18:25	Nivel 1 (11-15años)	Nivel 2 (13-17 años)
18:25-19:20	Nivel 1 (11-15 años)	Nivel 2 (10-15 años)
	Nivel 2 (10-15 años)	

*Aquellas sesiones que sean suspendidas por condiciones climatológicas adversas no tendrán derecho a devolución.*

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS



La asistencia a las actividades que configuran la oferta para el curso 2021/2022 requiere de la inscripción previa y del pago adicional del precio correspondiente a la actividad.

### Natación Adultos (ref. 13):

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



- **Edad:** de 18 a 55 años y a partir de 55 años.
- **Niveles:** 1, 2 y 3.
- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.
- **Requisitos:**
  - Estar dado de alta en el Abono Deporte.
  - Realizar prueba de nivel.
  - Inscripción en la actividad.
- **Precio:** pago trimestral:  
17,70 €/mes. 2 días a la semana.

Horario	Natación Adultos (18 a 55 años)	
	Lunes / Miércoles	Martes / Jueves
9:00-9:45		Nivel 2
16:15-17:00		Niveles 1 y 2
20:15-21:00	Nivel 3	Nivel 2

Horario	Natación Adultos (mayores 55 años)	
	Lunes / Miércoles	Martes / Jueves
8:45-9:30	Nivel 1	
9:30-10:15	Nivel 2	
9:45-10:30		Nivel 2
11:00-11:45		Nivel 1

### Rendimiento Acuático (ref. 60):

Tecnificación y perfeccionamiento de las habilidades de nado. Mejora de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad mediante los sistemas de entrenamiento adecuados, con el fin que se produzca una evolución en el rendimiento físico.



- **Edad:** de 18 a 55 años.
- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.
- **Requisitos:**
  - Estar dado de alta en el Abono Deporte.
  - Realizar prueba de nivel. Se requiere nivel 2 o 3 de natación
  - Inscripción en la actividad.
- **Precio:** pago trimestral:  
17,70 €/mes. 2 días a la semana.

Horario	Rendimiento Acuático
	Lunes/miércoles
20:15-21:00	18-55 años

## ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS

La asistencia a las actividades que configuran la oferta para el curso 2021/2022 requiere de la inscripción previa y del pago adicional del precio correspondiente a la actividad.

### Pilates (ref. 10):

Programa de entrenamiento donde se trabaja el cuerpo como un todo, tanto la mente como el cuerpo. Se combinan ejercicios de resistencia muscular con otros dirigidos a la mejora de la flexibilidad. Seis conceptos claves: concentración, control, centro, precisión, fluidez y respiración.



- **Edad:** a partir de 18 años.
- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.
- **Requisitos:**
  - Estar dado de alta en el Abono Deporte.
  - Inscripción en la actividad.
- **Precio:** pago trimestral:  
28,40 €/mes. 2 días a la semana.

Horario	Pilates
	Martes / jueves
9:30-10:30	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
18:30-19:30	
19:30-20:30	
20:30-21:30	

## Pádel Adultos (ref. 47):

Actividad donde se realizan técnicas de iniciación de este deporte en golpes, desplazamientos, colocación y reglamento.



- **Edad:** a partir de 18 años.
- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.
- **Requisitos:**
  - Estar dado de alta en el Abono Deporte.
  - Realizar prueba de nivel.
  - Inscripción en la actividad.
  - Raqueta de pádel.
- **Precio:** pago mensual:  
49 €/mes. 2 días a la semana y viernes.

Horario	Pádel		
	Lunes / Miércoles	Martes / Jueves	Viernes
17:30-19:20			Nivel 2
18:25-19:20		Nivel 1	
19:30-20:25	Niveles 1 y 2	Niveles 1 y 2	
20:25-21:20	Niveles 1 y 2	Niveles 1 y 2	
21:20-22:15	Niveles 2 y 3	Niveles 2 y 3	

*Aquellas sesiones que sean suspendidas por condiciones climatológicas adversas no tendrán derecho a devolución.*

## ¡Corredores! (ref. 69) EA:

Actividad dirigida a 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.
- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.
- **Requisitos:**
  - Inscripción en la actividad.
- **Precio:** pago trimestral:  
17,70 €/mes. 2 días a la semana.

Horario	¡Corredores!*
	Lunes / Miércoles
19:30-21:00	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

(\*) Comienzo del curso: 20/09/2021

## Entrenamiento Personal

Programa de entrenamiento que ofrece un servicio de planificación y asesoramiento deportivo individualizado según las necesidades y expectativas de cada persona.



- **Edad:** a partir de 18 años.
- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.  
Polideportivo Municipal José Caballero.
- **Requisitos:**
  - Estar dado de alta en el Abono Deporte.
  - Reserva previa (concertar con los monitores de la sala *fitness*).
  - Pago de la/s sesión/es: en el control central.
- **Precios (correspondientes al año 2021):**
  - 27 €/ sesión de 1 hora (1 o 2 personas).
  - 36,80 €/ sesión de 1 hora (3 a 5 personas)
  - 108 €/ bono de 5 sesiones (1 o 2 personas).
  - 147,20 €/ bono de 5 sesiones (3 a 5 personas).

## PROGRAMAS DE EJERCICIO ESPECÍFICOS



Todas estas actividades requieren de valoración por parte del Servicio de Medicina Deportiva para considerar adecuación al programa, prescripción del ejercicio e inscripción en la misma, previo pago adicional del precio correspondiente a la misma.



- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.  
Gimnasio del Centro Médico y piscina terapéutica.
- **Requisitos:**
  - Estar dado de alta en el Abono Deporte.
  - Valoración por parte del Servicio de Medicina Deportiva.
  - Prescripción del ejercicio.
  - Autorización e inscripción en la actividad.

**Precio:** pago trimestral:  
 Adultos: 23,80 €/mes. 2 días a la semana (\*).  
 Niños: 17,30 €/mes. 2 días a la semana (\*)

(\*) Para actividades de 3 días a la semana, el precio se calculará multiplicando por 1,50.

### Descripción y horarios de actividades:

(Los horarios podrán ser modificados por el Patronato Municipal de Deportes).

## Ejercicio Físico Adaptado Infantil (EFAi)



Programa **anual** de ejercicios destinado a niños y niñas con discapacidades que limiten su psicomotricidad. Actividad de dos sesiones semanales. Las sesiones se imparten en piscina. Límite de edad a considerar por el Servicio de Medicina Deportiva.

El titular de la tarjeta Abono Deporte tiene acceso a esta actividad sin necesidad de pago adicional.

Actividad/ secuencia	<b>Ejercicio Físico Adaptado infantil (EFAi)</b>
	Miércoles
Horario	18:00-18:50

## Masaje para Bebés



Actividad englobada dentro del programa *Ejercicio Físico y Posparto*, con dos sesiones alternas al mes. El objetivo del curso es transmitir a los padres y madres una serie de técnicas de masaje encaminadas a la estimulación sensorial y a potenciar la esfera psicomotriz del bebé.

Dirigido a madres y padres con bebés hasta 18 meses.

Actividad/ secuencia	<b>Masaje Bebés</b>
	Miércoles
Horario	11:00-11:50

## Taller de Espalda niñas y niños



Programa **anual** de dos sesiones semanales; combinación de ejercicios en gimnasio y medio acuático para la prevención y abordaje de las desalineaciones de la espalda

Dirigido a niñas y niños de 10 a 17 años.

Actividad/ secuencia	<b>Taller de Espalda niñas y niños</b>
	Lunes/miércoles
Horario	18:00-18:50

## Ejercicio Físico Adaptado Adultos (EFA)



Programa **anual** de ejercicios destinado a personas con discapacidades que limiten su movilidad. Actividad de dos sesiones semanales.

Las sesiones se imparten tanto en medio seco como en piscina.

El titular de la tarjeta Abono Deporte tiene acceso a esta actividad sin necesidad de pago adicional.

Actividad/ secuencia	Ejercicio Físico Adaptado Adultos (EFA)	
	Lunes/miércoles	Martes/jueves
Horario	13:00-13:50	12:00-12:50
	20:00-20:50	19:00-19:50

## Acondicionamiento Cardiovascular (ACV)



Programa **anual** de ejercicios específicos para personas con enfermedad cardiovascular o acumulación de factores de riesgo.

Actividad de dos sesiones semanales.

Actividad/ secuencia	Acondicionamiento Cardiovascular (ACV)	
	Lunes/miércoles	Martes/jueves
Horario	9:00-9:50	18:00-18:50

## Taller de Espalda Adultos

Programa **anual**; combinación de ejercicios en distintos medios y modalidades para la prevención y abordaje de la sintomatología de las dolencias de la espalda. Dos niveles: básico y avanzado (para este último es indispensable saber nadar en piscina profunda).

Actividad de dos sesiones semanales.



Actividad/ secuencia	Taller de Espalda Básico		
	Lunes/ miércoles	Martes/ jueves	Miércoles/ viernes
Horario	10:00-10:50	10:00-10:50	
	11:00-11:50	11:00-11:50	
		18:15-19:00	18:00-18:50
	20:00-20:50	20:00-20:50	
	21:00-21:50	21:00-21:50	

  

Actividad/ secuencia	Taller de Espalda Avanzado	
	Lunes/miércoles	Martes/jueves
Horario	10:00-10:50	
	20:00-20:50	20:00-20:50



### Ejercicio Físico y Preparto

Programa **mensual** de ejercicios dirigido al mantenimiento y la mejora de la condición física general y específica de usuarias en periodo de gestación. Actividad de dos sesiones semanales.

Actividad/ secuencia	Ejercicio Físico y Preparto
	Martes/jueves
Horario	19:00-19:50



### Ejercicio Físico y Postparto

Programa **mensual** de ejercicios en gimnasio para la mejora funcional y la actuación sobre la musculatura específica.

El programa incluye dos sesiones de masaje para bebés.

Actividad de dos sesiones semanales.

Actividad/ secuencia	Ejercicio Físico y Postparto
	Lunes / miércoles
Horario	12:00-12:50

## INFORMACIÓN DE INTERÉS

### ACTIVIDADES DE SALUD

---

**- Duración de las actividades:**

- Inicio para actividades mensuales: 1 de septiembre de 2021 (\*).
- Inicio para el resto de actividades: 20 de septiembre de 2021(\*\*).
- Final del curso 2021/2022: 30 de junio de 2022.
- Periodos vacacionales: Navidad y Semana Santa (según actividades).

## (\*) Actividades mensuales:

Ejercicio y Parto, Ejercicio y Postparto (Masaje bebés).

## (\*\*) Resto de actividades:

Taller de Espalda (niños, niñas y adultos), Ejercicio Físico Adaptado (adultos e infantil) y Acondicionamiento Cardiovascular.

Durante el mes de julio se impartirán cursos monográficos (el Servicio de Médico informará puntualmente).

### ACTIVIDADES ABONO DEPORTE

---

#### CALENDARIO DE LAS ACTIVIDADES DE ABONO DEPORTE

**- Duración del curso 2021/2022:**

- Del 1 de octubre de 2021 al 30 de junio 2022 (excepto actividades en las que se especifique la duración).

**- Periodos vacacionales (Navidad y Semana Santa):**

Actividades para niñas y niños:

- Del 23 de diciembre de 2021 al 6 de enero de 2022 (ambos incluidos).
- Del 11 al 17 de abril de 2022 (ambos incluidos).

Actividades para adultos:

- Del 31 de diciembre de 2021 al 6 de enero de 2022 (ambos incluidos).
- Del 11 al 17 de abril de 2022 (ambos incluidos).



## PRUEBAS DE NIVEL DE NATACIÓN

---

**Requisitos:** bañador, gorro y zapatillas de piscina.

No se realizarán pruebas de nivel los días festivos, el mes de agosto y en los periodos de vacaciones según el calendario del curso (Semana Santa y Navidad).

### **Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.**

Los viernes de 17:00 a 17:45 h.

- En julio y agosto no se realizaran pruebas de nivel.
- Las pruebas se reanudan el viernes 3 de septiembre de 2021.

## PRUEBAS DE NIVEL DE PÁDEL

---

**Requisitos:** raqueta de pádel y calzado deportivo.

No se realizarán pruebas de nivel los días festivos, el mes de agosto y en los periodos de vacaciones según el calendario del curso (Semana Santa y Navidad).

### **Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.**

Durante el curso (a partir de octubre): los miércoles, a las 19:20 h.

Mes de julio: martes 13 y miércoles 14.

Mes de septiembre: martes 21 y 28, miércoles 22 y 29.

Mes de agosto: no se realizan pruebas de nivel.



## FECHAS DE INSCRIPCIÓN PARA EL CURSO 2021/2022

---

### Abono Deporte:

Para abonados dados de alta:

- A partir del 10 de junio para actividades no acuáticas
- A partir del 11 de junio de 2021, actividades acuáticas.
- A partir del 7 de julio de 2021, actividades del Servicio Médico.

La inscripción en la actividad otorga al Ayuntamiento permiso para usar, publicar, exponer, producir, duplicar y distribuir reproducciones fotográficas y grabaciones en audio/vídeo realizadas durante el evento, tanto en formato papel, analógico o digital, para uso divulgativo y deportivo, respetando en todo momento el derecho al honor, la intimidad personal y la propia imagen de los usuarios.

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

---

### Inscripción y atención presencial:

#### **Polideportivo Municipal José Caballero.**

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.**

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.



### Inscripción y atención telefónica (SAC):

- Número **010**, si llama desde Alcobendas. (coste llamada según tarifa de su 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 cerrado tardes.

### BAJAS Y DEVOLUCIONES

---

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

- Oficinas de Usuarios del PMD.
- Teléfono **010** (desde Alcobendas) (coste llamada según tarifa de su operadora de telefonía) o **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.



# ACTIVIDADES ABONO DEPORTE

de ALCOBENDAS 2021-2022