

ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES CURSO 2022/23.

ÍNDICE DE ACTIVIDADES:

ACTIVIDADES INFANTILES.

- Gimnasia familiar (de 24 a 47 meses).
- Ludoteca municipal.
- Mini-tenis (5 a 7 años).
- Natación bebés (de 6 a 47 meses).
- Natación infantil (de 4 a 6 años).
- Pre-deporte (de 4 a 6 años).
- Pre-judo (de 4 a 6 años).

ACTIVIDADES PARA NIÑAS Y NIÑOS.

- Aikido (de 7 a 15 años).
- Ajedrez (de 6 a 17 años).
- Atletismo (de 6 a 12 años).
- Baile moderno (de 7 a 17 años).
- Baloncesto (de 6 a 13 años).
- Balonmano (de 5 a 13 años).
- Esgrima (de 5 a 12 años).
- Fútbol femenino (de 5 a 17 años).
- Fútbol sala (de 6 a 17 años).
- Gimnasia rítmica (de 5 a 17 años).
- Hockey sobre patines (de 5 a 9 años).
- Judo (de 7 a 17 años).
- Karate (de 6 a 17 años).
- Natación (de 7 a 17 años).
- Pádel (de 7 a 17 años).
- Patinaje artístico (de 5 a 12 años).
- Rugby (de 5 a 9 años).
- Taekwondo (de 6 a 12 años).
- Tenis (de 7 a 17 años).
- Tenis de mesa (de 6 a 16 años).
- Triatlón (de 9 a 12 años).
- Voleibol (de 8 a 17 años).

ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS.

- Aerobic.
- Aikido.
- Corredores.
- Gimnasia de mantenimiento
- Gimnasia bienestar.
- Karate.
- Mindfulness y movimiento consciente.
- Natación.
- Natación bienestar.
- Nordic walking.
- Pádel.
- Pilates.
- Tenis.
- Yoga.
- Zumba.

ACTIVIDADES PARA MAYORES.

- Gimnasia para mayores (a partir de 65 años).
- Natación para mayores (a partir de 65 años).
- Gimnasia-natación para mayores (a partir de 65 años)

ACTIVIDADES INFANTILES.

- **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.

- **Edad:** de 24 a 47 meses.
La actividad corresponde a niñas y niños que cumplen 2 y 3 años en 2022.
Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 2 o 3 años antes de la fecha de inicio de la actividad.
- **Lugar:** Polideportivo José Caballero.
- **Duración de la actividad:** clase de 45 minutos.
- **Precios:** 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	PM José Caballero

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

- **LUDOTECA MUNICIPAL.**

Servicio municipal que desde 1.982 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.

- **Edad:** todas las edades.
- **Lugar:** Polideportivo José Caballero.

	De lunes a viernes	Sábados
Horarios	17:00 a 21:00	10:30 a 14:30

- **Precios correspondientes al año 2.022(*):**

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.

- **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.**

- **Edad:** 5, 6 y 7 años.

La actividad corresponde a niñas y niños que cumplen 5, 6 y 7 años en 2022.

Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 5, 6 o 7 años antes de la fecha de inicio de la actividad.

- **Duración de la clase:** 60 minutos (1 día a la semana).
- **Precios:** pago trimestral.

Mini-tenis. 1 día (viernes) (ref. 279/I - 7279/0).

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 13,30 €/mes.
No empadronados: 19,90 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
5, 6 y 7 años	17:30 a 18:30	viernes	PM José Caballero
5, 6 y 7 años	18:30 a 19:30	viernes	PM José Caballero
5 y 6 años	17:30 a 18:30	viernes	CD Valdelasfuentes

Mini-tenis. 1 día (sábado) (ref. 279/0 - 5-6 años - 279/I o /2 - 5, 6 y 7 años).

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 16,60 €/mes.
No empadronados: 25 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
5, 6 y 7 años	10:30 a 11:30	sábado	PM José Caballero
5, 6 años	11:30 a 12:30	sábado	PM José Caballero

Mini-Tenis. 2 días (L/X o M/J) (ref. 297/0 - 5 y 6 años y 297/I - 5,6 y 7 años).

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 20,40 € mes.
No empadronados: 30,60 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
5, 6 y 7 años	17:30 a 18:30	M/J	PM José Caballero
5 y 6 años	17:30 a 18:30	L/X	PM José Caballero

• **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.

- **Nivel 1:** de 6 a 23 meses.
6 meses cumplidos con anterioridad al 1 de octubre de 2022, o cumplir 1 año en 2022.
Para inscripciones a partir del 1 de octubre de 2022: tener cumplida la edad mínima requerida antes de la fecha de inicio de la actividad.

- **Nivel 2:** de 24 a 47 meses.
El nivel 2 corresponde a bebés que cumplan 2 y 3 años en 2022.
Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 2 o 3 años antes de la fecha de inicio de la actividad

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

Duración de la clase 30 minutos.

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 19,80 €/mes.
No empadronados: 29,70 €/mes.

Horarios	Nivel 1	Nivel 2
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 (lunes a viernes) (ref. 171).

Duración de la clase 45 minutos.

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 12,90 €/mes.
No empadronados: 19,40 €/mes.

Horarios	Nivel 1	Nivel 2
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.

- **Precios (sábado o domingo):** pago trimestral.
Empadronados: 16,10 €/mes.
No empadronados: 24,20 €/mes.

Horarios	Nivel 1	Nivel 2
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

• **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 2022.
Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 4, 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.
- **Lugar:** piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
- **Niveles:** 0 (iniciación), 1 (medio) y 2 (avanzado).
- **Duración de la clase:** 45 minutos.

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

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 12,90 €/mes.
No empadronados: 19,40 €/mes.

Horarios	Nivel 0	Nivel I	Nivel 2
17:45 a 18:30	viernes	viernes	viernes
18:30 a 19:15	viernes	viernes	viernes
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).

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 16,10 €/mes.
No empadronados: 24,20 €/mes.

Horarios	Nivel 0	Nivel I	Nivel 2
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).

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 19,80 €/mes.
No empadronados: 29,70 €/mes.

Horarios	Nivel 0	Nivel I	Nivel 2
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	L/X
	M/J	M/J	M/J
19:00 a 19:45	L/X	L/X	L/X
	M/J	M/J	M/J

- **PRE- DEPORTE (de 4 a 6 años) (ref. 197).**

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

- **Edad:** de 4 a 6 años.
La actividad corresponde a niñas y niños que cumplen 4, 5 y 6 años en 2022.
Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 4, 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.
- **Duración de la clase:** 45 minutos.
- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 18 €/mes.
No empadronados: 27 €/mes.

Horario	Días	Instalación
17:15 a 18:00	martes/jueves	PM José Caballero (gimnasio 8)

- **PRE- JUDO (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 judo, utilizando los juegos como herramientas de trabajo.

- **Edad:** de 4 a 6 años.

La actividad corresponde a niños y niñas que cumplen 4, 5 y 6 años en 2022.

Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 4, 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.

- **Duración de la clase:** 60 minutos.

Pre-Judo. 1 día (viernes).

- **Precios:** pago trimestral.

Empadronados: 13,30 €/mes.

No empadronados: 19,90 €/mes.

Horario	Días	Instalación
17:00 a 18:00	viernes	CD Valdelasfuentes (Gimnasio 6)

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, participación en competiciones y/o la pertenencia a un determinado club o entidad, será 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. Así mismo, por motivos de programación, los espacios asignados a las diferentes actividades podrán ser modificados por el Área de Deportes del Ayuntamiento de Alcobendas.

• 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.

Edad: de 7 a 15 años.

Lugar: Polideportivo José Caballero.

Aikido. 1 día (12 a 15 años - martes) (7 a 11 años - jueves).

Duración de la clase: 90 minutos.

- **Precios:** pago trimestral.

Empadronados: 20,40 €/mes.

No empadronados: 30,60 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
De 7 a 11 años	18:00 a 19:30	Jueves	PM José Caballero (Gimnasio 4)
De 12 a 15 años	18:00 a 19:30	Martes	PM José Caballero (Gimnasio 4)

- **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.*

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 18 €/mes.
No empadronados: 27 €/mes.

Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
2013-2016 (nivel 1)	18:30 a 19:15	mares/jueves	CD Valdelasfuentes
2010-2012 (nivel 2)	17:30 a 19:00	viernes	CD Valdelasfuentes
2005-2010 (nivel 3)	18:30 a 20:00	viernes	CD Valdelasfuentes

- **ATLETISMO (de 6 a 12 años) (ref. 2013).**

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

- **Edad:** de 6 a 12 años.
- **Lugar:** pista de atletismo del Polideportivo José Caballero.
- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 18 €/mes.
No empadronados: 27 €/mes.

Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
2014/2015/2016	17:15 a 18:15	Lunes/miércoles martes/jueves	PM José Caballero
2012/2013	17:15 a 18:15	Lunes/miércoles martes/jueves	PM José Caballero
2010/2011	17:15 a 18:15	Lunes/miércoles martes/jueves	PM José Caballero

- **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).

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 18 €/mes.
No empadronados: 27 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
10 a 13 años	17:30 a 18:20	lunes/miércoles	PM José Caballero
14 a 17 años	17:30 a 18:20	martes/jueves	PM José Caballero

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

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 11,70 €/mes.
No empadronados: 17,60 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
7 a 9 años	17:30 a 18:20	viernes	PM José Caballero
10 a 13 años	18:30 a 19:20	viernes	PM José Caballero
14 a 17 años	19:30 a 20:20	viernes	PM José Caballero

- **BALONCESTO (de 6 a 12 años) (ref. 200).**

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos: pases, recepciones, tiro a canasta, etc.

- **Edad:** de 6 a 12 años.
- **Duración de la clase:** 60 minutos.
- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 18 €/mes.
No empadronados: 27 €/mes.

Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
6 y 7 AÑOS PREBALONCESTO	17,30 – 18,30	Lunes y miércoles	C.E.I.P Miraflores –Pista descubierta (MIXTO)
8 y 9 AÑOS BENJAMIN	17,30 – 18,30	Martes y jueves	C.E.I.P Miraflores –Pista descubierta(MIXTO)
10 , 11 y 12 AÑOS ALEVIN	17,30 – 18,30	Lunes y miércoles	C.E.I.P Miraflores –Pista descubierta (MIXTO)
2014 - 2010	17,30-23,00	L a V	Ferrandiz/Miraflores/ Antela Parada - Federados

- **BALONMANO (de 5 a 9 años) (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 indicada, y hablar con el responsable. Información: tfno. 683 50 93 92.

- **Edad:** de 5 a 9 años.
- **Duración de la clase:** 60 minutos.
- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 18 €/mes.
No empadronados: 27 €/mes.

Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
2013-2017	16:30 a 17:30	lunes/miércoles	Pabellón de los Sueños
2013-2017	16:30 a 17:30	martes/jueves	Pabellón de los Sueños

Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
2013-2017	16:00 a 17:00	lunes/miércoles	Pabellón Bachiller Alonso
2013-2017	16:00 a 17:00	martes/jueves	Pabellón Bachiller Alonso
2013-2017	17:30 a 18:30	martes/jueves	Pabellón Bachiller Alonso

- **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
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	Pabellón Centro
7 a 10 años, nive2	17:30 a 18:15	lunes/miércoles	Pabellón Centro
7 a 10 años, nivel 2	17:30 a 18:15	martes/jueves	Pabellón Centro
11 a 12 años, n- 3	18:15 a 19:00	martes/jueves	Pabellón Centro
11 a 12 años, n- 3	18:15 a 19:00	lunes/miércoles	Pabellón Centro

- **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	Días	Instalación
5 a 8 años	19:00 a 20:00	martes/viernes	CD Valdelasfuentes
9 a 10 años	19:00 a 20:00	martes/viernes	CD Valdelasfuentes
11 a 13 años	19:00 a 20:00	martes/viernes	CD Valdelasfuentes
14 años	20:00 a 21:00	martes/viernes	CD Valdelasfuentes

- **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
2015-2016	17.30 a 18:30	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
2013-2014	17:30 a 18:30	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
2011-2012	18:30 a 19:30	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
2011-2012	18:30 a 19:30	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
2009-2010	19:00 a 20:30	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
2007-2008	18.00 a 19.00	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
Femenino 09/12	18.00 a 19.00	martes/jueves	CD Valdelasfuentes

- **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.

- **Edad:** de 5 a 17 años.
- **Duración de la clase:** 45 minutos.
- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 18 €/mes.
No empadronados: 27 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
5 a 9 años	17:15 a 18:00	lunes/miércoles	PM José Caballero
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	PM José Caballero (iniciación)
9 a 13 años	17:30 a 18:15	martes/jueves	CEIP Luis Buñuel (iniciación)

Edad	Horario	Días	Instalación
9 a 17 años	18:00 a 18:45	lunes/miércoles	PM 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	PM José Caballero (intermedio)

- **HOCKEY SOBRE PATINES (de 5 a 8 años) (ref. 7203).**

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

- **Edad:** de 5 a 8 años.
- **Duración de la clase:** 60 minutos.
- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 18 €/mes.
No empadronados: 27 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
5 a 9 años	17:15 a 18:15	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
5 a 9 años	17:15 a 18:15	martes/jueves	CD Valdelasfuentes

- **JUDO (de 7 a 17 años) (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 jiu-jitsu. La no resistencia como principio técnico primordial.

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

- **Edad:** de 7 a 17 años.
- **Duración de la clase:** 60 minutos.

Judo. 2 días (L/X o M/J).

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 20,40 €/mes.
No empadronados: 30,60 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
7 a 13 años	17:00 a 18.00	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
	18.00 a 19.00	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
	18.00 a 19.00	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
14 a 17 años	19.00 a 20.00	martes/jueves	CD Valdelasfuentes

Judo. 1 día (viernes)

Duración de la clase: 90 minutos.

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 20,40 €/mes.
No empadronados: 30,60 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
7 a 10 años	17:15 a 18:45	viernes	PM José Caballero
11 a 17 años	18:45 a 20:15	viernes	PM José Caballero

- **KÁRATE (de 6 a 17 años).**

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:** de 6 a 17 años.
- **Duración de la clase:** 60 minutos.

Kárate. 2 días.

- Precios: pago trimestral.
Empadronados: 20,40 €/mes.
No empadronados: 30,60 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
6 a 15 años	19:00 a 20.30	Lunes	CD Valdelasfuentes
6 a 15 años	19:00 a 20:00	miércoles/viernes	CD Valdelasfuentes
13 a 17 años	20:00 a 21:00	miércoles/viernes	CD Valdelasfuentes
16 a 17 años	21:00 a 22:00	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
6 a 10 años	17:15 a 18:15	lunes/miércoles	PM José Caballero
10 a 17 años	18:15 a 19:15	lunes/miércoles	PM José Caballero

Kárate. 1 día (viernes).

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 13,30 €/mes.
No empadronados: 19,90 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
6 a 15 años	18.00 a 19:00	viernes	CD Valdelasfuentes

- **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.

- **Edad:** de 7 a 17 años.
- **Lugar:** piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
- **Niveles:** 0 al 8.
- **Duración de la clase:** 45 minutos.

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

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 19,80 €/mes.
No empadronados: 29,70 €/mes.

Horarios	Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5	Nivel 6	Nivel 7	Nivel 8
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			M/J				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

Horarios	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5	Nivel 6	Nivel 7	Nivel 8
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	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

Horarios	Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5	Nivel 6	Nivel 7	Nivel 8
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			

- **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.

- **Edad:** de 7 a 17 años.
- **Niveles:** del 0 al 4 (según edades y nivel técnico).

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

Duración de la clase: 55 minutos.

- **Precios:** pago mensual.
Empadronados: 37,70 €/mes.
No empadronados: 56,60 €/mes.

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
9 a 11 años	nivel 1	17:30 a 18:25	martes/jueves	PM José Caballero
12 a 17 años	nivel 2	17:30 a 18:25	lunes y miércoles	PM José Caballero
12 a 17 años	nivel 2	18:25 a 19:20	martes/jueves	PM José Caballero
12 a 17 años	nivel 3	18:25 a 19:20	lunes/miércoles	PM José Caballero
12 a 17 años	nivel 4	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	PM José Caballero

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
7 a 10 años	nivel 1	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	CD Valdellasfuentes (*)
11 a 15 años	nivel 1	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	CD Valdellasfuentes (*)
11 a 15 años	nivel 1	17:30 a 18:25	martes/jueves	CD Valdellasfuentes (*)
11 a 15 años	nivel 1	18:25 a 19:20	lunes/miércoles	CD Valdellasfuentes (*)
13 a 17 años	nivel 2	17:30 a 18:25	martes/jueves	CD Valdellasfuentes (*)
10 a 15 años	nivel 2	18:25 a 19:20	lunes/miércoles	CD Valdellasfuentes (*)
10 a 15 años	nivel 2	18:25 a 19:20	martes/jueves	CD Valdellasfuentes (*)

(*) Fecha de comienzo del curso: 3 de octubre de 2022.

Pádel. 1 día (viernes) (ref. 285).

Duración de la clase: 55 minutos.

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 24,50 €/mes.
No empadronados: 36,80 €/mes.

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
7 a 9 años	nivel 0	17:30 a 18:25	viernes	PM José Caballero
9 a 11 años	nivel 0	18:30 a 19:20	viernes	PM José Caballero

Pádel. 1 día (sábados) (ref. 286).

Duración de la clase: 90 minutos.

- **Precios:** pago mensual.
Empadronados: 38,50 €/mes.
No empadronados: 57,80 €/mes.

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

• **PATINAJE ARTÍSTICO (5 a 12 años) (ref. 212 - 274).**

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).

- Edad: de 5 a 12 años.
- Duración de la clase: 60 minutos.

Patínaje Artístico. 2 días (M/J) (ref. 212/1).

- Precio dos días: pago trimestral.
Empadronados: 18 €/mes.

No empadronados: 27 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
5 a 12 años	17:00 a 18:00	martes/jueves	PM José Caballero
5 a 12 años	18:00 a 19:00	martes/jueves	PM José Caballero

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

- Precio un día: pago trimestral.
Empadronados: 11,70 €/mes.
No empadronados: 17,60 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
5 a 12 años	17:15 a 18:15	viernes	PM José Caballero
5 a 9 años	17:15 a 18:15	viernes	PM José Caballero
9 a 12 años	17:15 a 18:15	viernes	PM José Caballero

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

- Precio un día: pago trimestral.
Empadronados: 14,60 €/mes.
No empadronados: 21,90 €/mes

Edad	Horario	Días	Instalación
5 a 12 años	11:00 a 12:00	sábado	PM José Caballero
5 a 12 años	12:00 a 13:00	sábado	PM José Caballero

• **RUGBY (de 5 a 9 años) (ref. 202).**

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

- **Edad:** de 6 a 9 años.
- **Duración de la clase:** 60 minutos.
- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 18 €/mes.
No empadronados: 27 €/mes.

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

- **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.

- **Edad:** de 6 a 12 años.
- **Duración de la clase:** 60 minutos.
- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 20,40 €/mes.
No empadronados: 30,60 €/mes.

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
6 a 12 años	nivel I	17:00 a 18:00	Martes/jueves	CD Valdelasfuentes

- **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.

- **Edad:** de 7 a 17 años.
- **Niveles:** del I al 6 (según edades y nivel técnico).
- **Duración de la clase:** 55 minutos.

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

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 20,40 €/mes.
No empadronados: 30,60 €/mes

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
7 a 9 años	nivel I	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	PM José Caballero
7 a 9 años	nivel I	17:30 a 18:25	martes/jueves	PM José Caballero
10-13 años	nivel 3	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	PM José Caballero
7 a 9 años	nivel 2	17:30 a 18:25	martes/jueves	PM José Caballero

10-13 años	nivel 3	18:30 a 19:25	Lunes/miércoles	PM José Caballero
10-13 años	Nivel 3	18,30 a19,25	Martes/miércoles	PM José Caballero

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
12 a 17 años	nivel 4	18:30 a 19:25	lunes/miércoles	PM José Caballero
12 a 17 años	nivel 4	18:30 a 19:25	martes/jueves	PM José Caballero
13 a 17 años	nivel 5	18:30 a 19:25	lunes/miércoles	PM José Caballero
13 a 17 años	nivel 5	18:30 a 19:25	martes/jueves	PM José Caballero
13 a 17 años	nivel 5	19:35 a 20:30	Lunes/miércoles	PM José Caballero

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

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
7 a 8 años	nivel 1	17:10 a 18:05	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
7 a 8 años	nivel 1	17:10 a18:05	martes/jueves	CD Valdelasfuentes

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
9 a 11 años	nivel 2	18:05 a 19:00	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
9 a 11 años	nivel 2	18:05 a 19:00	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
9 a 11 años	nivel 3	18:05 a 19:00	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
9 a 11 años	nivel 3	18:05 a 19.00	martes/jueves	CD Valdelasfuentes

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
12 a 14 años	nivel 4	19:10 a 20:05	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
12 a 14 años	nivel 4	19:10 a 20:05	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
13 a 15 años	nivel 4	19:10 a 20:05	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
15 a 17 años	nivel 5	19:10 a 20:05	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes

Tenis. Idía (viernes) (ref. 204-7204).

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 13,30 €/mes.
No empadronados: 19,90 €/mes.

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
7 a 9 años	nivel 1	17:30 a 18:30	viernes	PM José Caballero
10 a 13 años	nivel 3	18:30 a 19:30	viernes	PM José Caballero
10 a 13 años	nivel 3	17:30 a 18:30	viernes	PM José Caballero
7 a 9 años	nivel 2	18:30 a 19:30	viernes	PM José Caballero

10 a 13 años	nivel 3	19,30 a 20,30	viernes	PM José Caballero
11 a 14 años	nivel 4	19,30 a 20,30	viernes	PM José Caballero
13 a 17 años	nivel 5	19,30 a 20,30	viernes	PM José Caballero
7 a 8 años	nivel 1	18.30 a 19.30	viernes	CD Valdelasfuentes

Tenis. Idía (sábado) (ref. 208).

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 16,60 €/mes.
No empadronados: 25 €/mes.

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
7, 8 y 9 años	nivel 1	10:30 a 11:30	sábado	PM José Caballero
7, 8 y 9 años	nivel 2	11:30 a 12:30	sábado	PM José Caballero
7, 8 y 9 años	nivel 2	12:30 a 13:30	sábado	PM José Caballero
10 a 13 años	nivel 3	10:30 a 11:30	sábado	PM José Caballero
11 a 14 años	nivel 4	11:30 a 12:30	sábado	PM José Caballero
10 a 13 años	nivel 3	12:30 a 13:30	sábado	PM José Caballero
13 a 17 años	nivel 5	12:30 a 13:30	sábado	PM José Caballero

• **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.

- **Edad:** de 6 a 16 años.
- **Niveles:** 1 y 2.
- **Duración de la clase:** 120 minutos.
- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 18 €/mes.
No empadronados: 27 €/mes.

Edad	Nivel	Horario	Días	Instalación
6 a 16 años	nivel 1	17:00 a 19:00	viernes	CEIP Emilio Casado
6 a 16 años	nivel 1	19:00 a 21:00	viernes	CEIP Emilio Casado

• **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*.

- **Edad:** de 9 a 12 años.
- **Lugar:** Polideportivo José Caballero.

- **Duración de la clase:** 45 minutos.

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

Se precisa como mínimo un nivel 3 de natación.

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 20,40 €/mes.
No empadronados: 30,60 €/mes

Edad	Horario	Días	Instalación
9 a 12 años	18:15 a 19:00	*martes/jueves	PM José Caballero

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

• **VOLEIBOL FEMENINO (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.

Iemail de contacto info@voleibolalcobendas.com.

- **Edad:** de 8 a 17 años.
- **Duración de la clase:** 60 minutos.
- **Precios:** pago trimestral.
Empadronado: 18 €/mes.
No empadronados: 27 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
BENJAMIN Y ALEVIN 2011-2014 Iniciación	17:30 a 18:30	martes/jueves	PM José Caballero
ALEVIN INTERMEDIO *	17.30 a 18:30	Martes/jueves	PM José Caballero
INFANTIL 2009-2010 **	17:30 a 18:30	martes/jueves	PM José Caballero
INFANTIL 2009-2010	17:30 a 18:30	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
ALEVIN 2011-2012	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	Pabellón Luis Buñuel
CADETE Y JUVENIL PRIMER AÑO 2006 a 2008	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes

- Asistentes al curso anterior 2021-2022 ** - Contactar con el Club para prueba de Nivel.

ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS.

- **AERÓBIC (ref. I 13).**

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 la flexibilidad, coordinación, orientación y ritmo.

- **Edad:** a partir de 18 años.
- **Duración de la clase:** 50 minutos.
- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 22 €/mes.
No empadronados: 33 €/mes.

Horario	Día	Instalación
20:30 a 21:20	lunes/miércoles	PM José Caballero

- **AIKIDO ADULTOS (a partir de 16 años) (ref. I 36/2).**

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.
- **Lugar:** Polideportivo José Caballero.

Aikido (a partir de 16 años). 2 días (martes y jueves).

Duración de la clase: 60 minutos.

Precios: pago trimestral.

Empadronados: 29 €/mes.

No empadronados: 43,50 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
A partir de 16 años	19:30 a 20:30	Martes y Jueves	PM José Caballero (Gimnasio 4)

- **CORREDORES (ref. 7103).**

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.
- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 22 €/mes.
No empadronados: 33 €/mes.

Horario	Día	Instalación
19:30 a 21:00	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes

- **GINNASIA DE MANTENIMIENTO (ref. 107- 7107).**

Actividad física general de media intensidad cuyo objetivo principal es el mantenimiento y/o la mejora de las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad).

- **Edad:** a partir de 18 años.
- **Duración de la clase:** 50 minutos.
- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 22 €/mes.
No empadronados: 33 €/mes.

Horario	Día	Instalación
20.00 a 20.50	martes/jueves	CEIP Federico García Lorca
10:30 a 11:20	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
19:00 a 19:50	martes/jueves	CEIP Federico García Lorca

- **GINNASIA 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.
- **Precios:** pago trimestral.

Empadronados: 22 €/mes.
No empadronados: 33 €/mes.

Horarios	Días	Instalación
19:00 a 19:20	martes/jueves	Pabellón Centro

• **KÁRATE 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.

Kárate. 2 días (L/X, M/J).

- **Edad:** a partir de 18 años.
- **Duración de la clase:** 60 minutos.

• **Precios: pago trimestral.**

Empadronados: 29 €/mes.
No empadronados: 43,50 €/mes.

Edad	Horario	Días	Instalación
A partir de 18 años	20:00 a 21:00	miércoles/viernes	CD Valde las Fuentes
A partir de 18 años	21:00 a 22:00	martes/jueves	CD Valde las Fuentes

• **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.

Horario	Día	Instalación
---------	-----	-------------

20:00 a 22:00	jueves	PM José Caballero (Gimnasio 8)
---------------	--------	--------------------------------

• **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.

Horarios	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
8:45 a 9:30			M/J
9:30 a 10:15	L/X	L/X	
13:15 a 14:00			L/X
13:45 a 14:30	M/J		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 mensual.
Empadronados: 36,30 €/mes.
No empadronados: 54,50 €/mes.

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

- **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.

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

- **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.
- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 22 €/mes.
No empadronados: 33 €/mes

Horarios	Días	Instalación
10.00-11.00	martes/jueves	CD Valdelasfuentes

• 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.
- **Niveles:** 1, 2 y 3.

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

Duración de la clase: 55 minutos.

- **Precios:** pago mensual.
Empadronados: 54 €/mes.
No empadronados: 81 €/mes.

Horarios	Lunes/miércoles	Martes/jueves	Instalación
18:25 a 19:20	nivel 1 y 3	nivel 2 y 3	PM José Caballero
19:30 a 20:25	nivel 1 y 3	nivel 1 y 2	PM José Caballero
20:25 a 21:20	nivel 3	nivel 2	PM José Caballero
21:20 a 22:15	nivel 1, 2 y 3	nivel 2	PM José Caballero

Horarios	Lunes/miércoles	Martes/jueves	Instalación
18:25-19:20		Nivel 1	CD Valdelasfentes (*)
19:30-20:25	Nivel 1 y 2	Nivel 1 y 3	CD Valdelasfentes (*)
20:25-21:20	Nivel 1 y 2	Nivel 1 y 2	CD Valdelasfentes (*)
21:20-22:15	Nivel 3	Nivel 3 y 4	CD Valdelasfentes (*)

(*) Fecha de comienzo del curso: 3 de octubre de 2022.

Pádel Adultos. 1 día (110') (viernes) (ref. 287)

Duración de la clase: 1 hora y 50 minutos.

- **Precios:** pago mensual.
Empadronados: 54 €/mes.
No empadronados: 81 €/mes.

Horarios	Viernes	Instalación
17:30 a 19:20	nivel 2	CD Valdelasfentes (*)

Pádel Adultos. 1 día (55') (viernes) (ref. 289).

Duración de la clase: 55 minutos.

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 35,10 €/mes.
No empadronados: 52,70 €/mes.

Horarios	Viernes	Instalación
17:30 a 18:25	Nivel 1	PM José Caballero
18:30 a 19:25	Nivel 2	PM José Caballero
19:30 a 20:25	nivel 1 y 3	PM José Caballero
20:30 a 21:25	nivel 1 y 2	PM José Caballero

- **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 actividad:** 60 minutos.

Pilates. 2 días: (L/X o M/J).

- **Precios:** pago mensual.
Empadronados: 37,70 €/mes.
No empadronados: 56,60 €/mes.

Horario	Día	Instalación
10:00 a 11:00	lunes/miércoles	PM José Caballero
11:00 a 12:00	lunes/miércoles	PM José Caballero
10:00 a 11:00	martes/jueves	PM José Caballero
11:00 a 12:00	Martes/jueves	PM José Caballero
18:00 a 19:00	martes/jueves	PM José Caballero
19:00 a 20:00	martes/jueves	PM José Caballero

Pilates. 1 día (viernes).

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 24,50 €/mes.
No empadronados: 36,80 €/mes.

Horario	Día	Instalación
10:00 a 11:00	viernes	PM José Caballero

- **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:** 55 minutos.
- **Precios:** pago mensual.
Empadronados: 54 €/mes.
No empadronados: 81 €/mes.

Nivel 0.

Horario	Día	Instalación
20:35 a 21:30	lunes/miércoles	PM José Caballero

Nivel 1.

Horario	Día	Instalación
10:30 a 11:25	Lunes /miércoles	PM José Caballero
11:30 a 12:25	Lunes /miércoles	PM José Caballero
19:35 a 20:30	Lunes/miércoles	PM José Caballero
19:35 a 20:30	martes/jueves	PM José Caballero
20:35 a 21:30	martes/jueves	PM José Caballero

Nivel 2.

Horario	Día	Instalación
20:35 a 21:30	lunes/miércoles	PM José Caballero
20:35 a 21:30	martes/jueves	PM José Caballero
20.05 a 21.00	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
20.05 a 21.00	martes/jueves	CD Valdelasfuentes

- **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´) (L/X o M/J).

Duración de la clase: 90 minutos.

- **Precios:** pago mensual.
Empadronados: 43,50 €/mes.
No empadronados: 62,30 €/mes.

Horario	Día	Instalación
10:00 a 11:30	Martes/jueves	PM José Caballero
17:30 a 19:00	Martes/jueves	PM José Caballero
19:00 a 20:30	lunes/miércoles	PM José Caballero

Yoga. 2 días (60´) (L/X o M/J).

Duración de la clase: 60 minutos.

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

Horario	Día	Instalación
20:30 a 21:30	Martes/jueves	PM José Caballero
11:00 a 12:00	lunes/miércoles martes/jueves	CD Valdelasfuentes(*)
18:00 a 19:00	lunes/miércoles martes/jueves	CD Valdelasfuentes(*)
19:00 a 20:00	lunes/miércoles martes/jueves	CD Valdelasfuentes(*)
20:00 a 21:00	lunes/miércoles martes/jueves	CD Valdelasfuentes(*)
21:00 a 22:00	lunes/miércoles martes/jueves	CD Valdelasfuentes(*)

(*) Fecha de comienzo del curso: 3 de octubre de 2022

Yoga. 1 día (90´) (M, J o V).

Duración de la clase: 90 minutos.

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 28,30 €/mes.
No empadronados: 42,40 €/mes

Horario	Día	Instalación
19:00 a 20:30	viernes	PM José Caballero
19:00 a 20:30	martes	PM José Caballero
19:00 a 20:30	jueves	PM José Caballero

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

Horario	Día	Instalación
20:30 a 21:15	martes/jueves	PM José Caballero

ACTIVIDADES PARA MAYORES.

- **GINNASIA 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.
- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 4,30 €/mes.
No empadronados: 6,50 €/mes.

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

12:00 a 12:45	martes/jueves	PM José Caballero
---------------	---------------	-------------------

Gimnasia Mayores. 1 día (viernes).

- **Precios:** pago trimestral.
Empadronados: 2,75 €/mes.
No empadronados: 4,10 €/mes.

Horario	Día	Instalación
11:00 a 11:45	viernes	Pabellón Centro
11:50 a 12:35	viernes	Pabellón Centro
12:40 a 13:25	viernes	Pabellón Centro

• **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.
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.
- **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.

Horarios	Nivel 1	Nivel 2
08:45 a 09:30	lunes/miércoles	lunes/miércoles
	martes/jueves	martes/jueves
09:30 a 10:15	martes/jueves	
11:00 a 11:45	martes/jueves	martes/jueves
11:45 a 12:30	lunes/miércoles	
12:15 a 13:00	martes/jueves	
12:30 a 13:15	lunes/miércoles	lunes/miércoles

13:00 a 13:45	martes/jueves	martes/jueves
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.

Horarios	Nivel I
08:45 a 09:30	viernes
09:30 a 10:15	viernes

• **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:** I.
Se precisa como mínimo un nivel I de Natación para Mayores.
- **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

Horarios	Gimnasia-natación para mayores
12:30 a 14:00	viernes

- INFORMACION DE INTERÉS.

- INFORMACIÓN DE CURSO.

- Duración del curso 2.022-23:
Del 26 de septiembre de 2.022 al 30 de junio de 2.023.
- Periodos de vacaciones:
Navidad, del 24 de diciembre de 2.022 al 6 de enero de 2.023.
Semana Santa, del 3 al 10 de abril de 2.023.
- 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.

- INFORMACIÓN COVID- 19.

El comienzo y desarrollo del curso 2.022-23 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.
- Por la situación sanitaria se podrá reducir el número de plazas ofertadas por grupo, así como el número de éstos.
- 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.

- Uso de mascarilla según normativa vigente.

- 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.

- PRUEBAS DE NIVEL.

- Las pruebas de nivel son personales e intransferibles.
- 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 CD Valdelasfuentes.
- *Se recomienda realizar las pruebas de nivel de tenis y pádel en la misma instalación en la que se vaya a asistir a las clases.*

Existen dos instalaciones para realizar las pruebas de nivel:

- Polideportivo José Caballero (Avenida de la Transición Española, 7).
- Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (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 horas, con cita previa.

Se conseguirá la cita previa llamando al teléfono 91 658 71 10 (ext. 5002) en los siguientes horarios:

- Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00.

- Martes de 17:00 a 18:00.

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

En agosto no se realizan pruebas de nivel.

Las pruebas se reanudan el viernes 2 de septiembre de 2.022.

Pruebas de nivel de tenis en el Polideportivo José Caballero:

Requisitos: raqueta de tenis y calzado deportivo.

Miércoles, a las 19:20.

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

En agosto no se realizan pruebas de nivel.

Las pruebas se reanudan el 21 de septiembre de 2022.

Pruebas de nivel de tenis en la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes:

Requisitos: raqueta de tenis y calzado deportivo.

Miércoles, a las 18:55.

En julio y agosto no se realizan pruebas de nivel.

Las pruebas se reanudan el 22 de septiembre de 2022.

Pruebas de nivel de pádel Polideportivo José Caballero:

Requisitos: raqueta de pádel y calzado deportivo.

Miércoles, de 17:00 a 17:30.

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

En agosto no se realizan pruebas de nivel.

Las pruebas se reanudan el 21 de septiembre de 2022.

Pruebas de nivel de pádel Ciudad Deportiva Valde las Fuentes:

Requisitos: raqueta de pádel y calzado deportivo.

A partir de octubre de 2022, los martes y miércoles de las 19:20 a 19:30.

En julio, los miércoles 13 y 20, a las 18:30.

Agosto no se realizan pruebas de nivel.

Septiembre, los martes 13 y 20, miércoles 14 y 21, a las 18:30.

- 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 que hayan nacido a la vez de familias empadronadas en

Alcobendas con hijos que han nacido a la vez (gemelos, trillizos) hasta su mayoría de edad.

- Ludoteca: acceso gratuito para toda la familia con el carnet 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.

- 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 2.022:

- 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).

- FECHAS INSCRIPCIONES CURSO 2.022-23.

Fechas de inscripción empadronados.

- A partir del 24 de mayo de 2.022: natación.
- A partir del 26 de mayo de 2.022: escuelas deportivas.
- A partir del 6 de julio de 2.022: actividades del servicio médico.

Fecha de inscripción no empadronados.

- A partir del 28 de junio de 2.022.

- 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.

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

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

Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (Departamento de Usuarios).

C/ Miguel de Cervantes, 4.

De lunes a jueves: de 8:30 a 21:00.
Viernes: de 8:30 a 14:00 y de 15:30 a 20:00.
Del 15 de Julio al 31 de Agosto, de 8:30 a 14:30.

- INSCRIPCIÓN Y ATENCIÓN TELEFÓNICA.

Servicio de Atención Ciudadana (SAC).

- **010** (coste de llamada según compañía de telefonía).
- **91 296 90 88.**

De lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16:00 a 19:00.
Julio, agosto y navidad: tardes cerrado.

- BAJAS Y DEVOLUCIONES.

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

- Presencialmente en las oficinas del Departamento de Usuarios (Polideportivo José Caballero y CD Valdelasfuentes).
- Telefónicamente (SAC) :
010 (coste de llamada según compañía de telefonía).
91 296 90 88.

Información completa sobre bajas y devoluciones en www.alcobendas.org.
Ordenanzas Fiscales y Precios Públicos Municipales.