

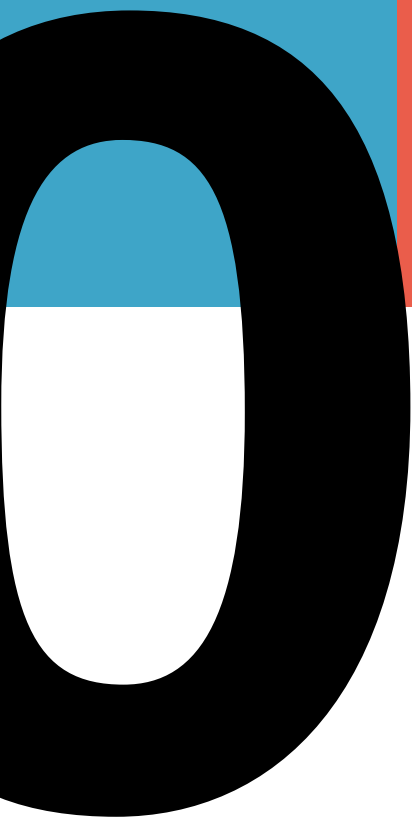


COLONIAS Y
CAMPAMENTOS
CULTURA
Y OCIO
CURSOS
DEPORTES



2022

Los Veranos de Alcobendas



Índice

| | |
|-------------------------------|----|
| Deportes | 3 |
| Colonias y campamentos | 31 |
| Educación | 44 |
| Actividades de cultura y ocio | 47 |



1

DEPORTE

ACTIVIDADES DEPORTIVAS - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO

| | SEMANA 27 de junio al 1 de julio | 1ª QUINCENA Del 4 al 15 de julio | | 2ª QUINCENA Del 18 al 29 de julio | |
|---|---|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| CAMPUS Y MINICAMPUS | MINICAMPUS DEPORTIVO (5 a 12 años) | CAMPUS DEPORTIVO (5 a 12 años) | CAMPUS JÓVENES (13 a 15 años) | CAMPUS DEPORTIVO (5 a 12 años) | CAMPUS JÓVENES (13 a 15 años) |
| | MINICAMPUS JÓVENES (13 a 15 años) | CAMPUS BALONCESTO | CAMPUS ESGRIMA | CAMPUS FÚTBOL SALA | CAMPUS TRIATLÓN |
| | MINICAMPUS TENIS y PÁDEL | CAMPUS RUGBY | CAMPUS ATLETISMO | | CAMPUS GIMNASIA RÍTMICA |
| | MINICAMPUS PATINAJE | CAMPUS BAILE MODERNO | CAMPUS TENIS y PÁDEL | | CAMPUS TENIS y PÁDEL |
| | | CAMPUS HOCKEY | | | |
| | | | | | |
| ACTIVIDADES ACUÁTICAS | | NATAción BEBÉS | NATAción (7-9 años) | NATAción BEBÉS | NATAción (7-9 años) |
| | | NATAción (4-6 años) INICIACIÓN | NATAción (10-12 años) | NATAción (4-6 años) INICIACIÓN | NATAción (10-12 años) |
| | | | NATAción (13-17 años) | | NATAción (13-17 años) |
| | | NATAción ADULTOS INICIACIÓN | NATAción MAYORES INICIACIÓN | NATAción ADULTOS INICIACIÓN | NATAción MAYORES INICIACIÓN |
| NIÑOS NIÑAS JOVENES | | PÁDEL (9-14 años) INICIACIÓN | TENIS (7-17 años) INICIACIÓN | PÁDEL (9-14 años) INICIACIÓN | TENIS (7-17 años) INICIACIÓN |
| | | | PATINAJE ARTÍSTICO (5-9 años) | | PATINAJE ARTÍSTICO (5-9 años) |
| ADULTOS | | PÁDEL ADULTOS INICIACIÓN | TENIS ADULTOS INICIACIÓN | PÁDEL ADULTOS INICIACIÓN | TENIS ADULTOS INICIACIÓN |
| | | AIKIDO (M/J) | | | |
| | (L/X) (del 4 al 27 de julio) - (M/J) (del 5 al 28 de julio) | | | | |
| CROSSFITNESS - PONTE EN FORMA - ZUMBA - BAILE MODERNO | | | PILATES - MULTIACTIVIDAD | | |

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO ACTIVIDADES ACUÁTICAS - NATACIÓN BEBÉS, NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES

Natación Bebés (6 a 47 meses) (Ref. 80)

Familiarización del bebé con el medio acuático en compañía de uno de sus padres (un acompañante adulto por bebé inscrito). La actividad se realiza en piscina climatizada. Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 30 minutos.

Obligatorio: gorro de baño (bebé y acompañante) y zapatillas de piscina.

Nivel 1: de 6 a 23 meses.

Nivel 2: de 24 a 47 meses.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

Natación Infantil (4 a 6 años) (Ref. 83)

Iniciación a la natación. Familiarización con el medio acuático, experimentando y descubriendo un nuevo elemento.

Búsqueda de la autonomía:

Aprender a nadar.

La actividad se realiza en piscina climatizada.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 45 minutos.

Obligatorio: gorro de baño y zapatillas de piscina.

No se requiere prueba de nivel.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

Natación (7 a 9 años) (Ref. 84)

Iniciación a la natación (nivel 1) y perfeccionamiento de los diferentes estilos (nivel 2).

La actividad se realiza en piscina climatizada.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 45 minutos

Obligatorio: gorro de baño y zapatillas de piscina.

No se requiere prueba de nivel.

Dos niveles:

Nivel 1: no sabe nadar o nada un poco.

Nivel 2: sabe nadar (nivel medio).

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

| | QUINCENA Del 4 al 15 de julio (de lunes a viernes) | | | | | QUINCENA Del 18 al 29 de julio (de lunes a viernes) | | | | |
|--|---|-------|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|-------|
| | HORA DE INICIO DE LAS CLASES | | | | | HORA DE INICIO DE LAS CLASES | | | | |
| Bebés nivel 1 (6 a 23 meses) | 17:30 | | 19:00 | | | 17:30 | | 19:00 | | |
| Bebés nivel 2 (24 a 47 meses) | 17:00 | 18:30 | | 20:30 | | 17:00 | 18:30 | | 20:30 | |
| Natación Infantil Iniciación (4 a 6 años) | 11:00 | 11:45 | 17:15 | 18:00 | 18:45 | 11:00 | 11:45 | 17:15 | 18:00 | 18:45 |
| Natación (7 a 9 años) nivel 1 - nivel 2 | 16:45 | | | | | 16:45 | | | | |
| PRECIO | EMPADRONADO: 26,10 € NO EMPADRONADO: 39,20 € | | | | | EMPADRONADO: 26,10 € NO EMPADRONADO: 39,20 € | | | | |

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - ACTIVIDADES ACUÁTICAS - NATACIÓN BEBÉS, NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES



Natación (10 a 12 años) (Ref. 85)

Iniciación a la natación (nivel 1) y perfeccionamiento de los diferentes estilos (nivel 2).
La actividad se realiza en piscina climatizada.
Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.
Duración de la clase: 45 minutos.
Obligatorio: gorro de baño y zapatillas de piscina.

No se requiere prueba de nivel.

Dos niveles:

Nivel 1: no sabe nadar o nada un poco.

Nivel 2: sabe nadar (nivel medio).

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

Natación (13 a 17 años) (Ref. 79)

Perfeccionamiento de los diferentes estilos. La actividad se realiza en piscina climatizada.
Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.
Duración de la clase: 45 minutos.
Obligatorio: gorro de baño y zapatillas de piscina.

No se requiere prueba de nivel.

Nivel único:

Nivel 2: sabe nadar (nivel medio).

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

| | QUINCENA Del 4 al 15 de julio (de lunes a viernes) | QUINCENA Del 18 al 29 de julio (de lunes a viernes) |
|--|---|--|
| | HORA DE INICIO DE LAS CLASES | HORA DE INICIO DE LAS CLASES |
| Natación (10 a 12 años) nivel 1 - nivel 2 | 17:30 | 17:30 |
| Natación (13 a 17 años) nivel 2 | 19:30 | 19:30 |
| PRECIO | EMPADRONADO: 26,10 € NO EMPADRONADO: 39,20 € | EMPADRONADO: 26,10 € NO EMPADRONADO: 39,20 € |

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - NATACIÓN ADULTOS Y MAYORES

Natación Adultos Iniciación (Ref. 86)

Iniciación a la natación, habilidades básicas: **aprender a nadar.**

Dirigido a usuarios de 18 a 64 años.

La actividad se realiza en piscina climatizada.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero (piscina poco profunda).

Duración de la clase: 45 minutos.

Obligatorio: gorro de baño y zapatillas de piscina.

Nivel 1 (iniciación): aprendizaje de las habilidades básicas en el medio acuático.

No se requiere prueba de nivel.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

Natación Mayores Iniciación (a partir de 65 años) (Ref. 89)

Actividad orientada al desarrollo de las habilidades básicas en el medio acuático.

Mantenimiento y mejora de la condición física general.

A partir de 65 años.

La actividad se realiza en piscina climatizada.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero (piscina poco profunda).

Duración de la clase: 45 minutos.

Obligatorio: gorro de baño y zapatillas de piscina.

Nivel 1 (iniciación): aprendizaje de las habilidades básicas en el medio acuático.

No se requiere prueba de nivel.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**



| | Del 4 al 15 de julio (de lunes a viernes) | | Del 18 al 29 de julio (de lunes a viernes) | | PRECIOS POR QUINCENA | |
|--------------------------------|--|-------|---|-------|----------------------|-----------------|
| | HORA DE INICIO DE LAS CLASES | | HORA DE INICIO DE LAS CLASES | | EMPADRONADOS | NO EMPADRONADOS |
| Natación Adultos Iniciación | 9:30 | 16:00 | 9:30 | 16:00 | 39,20 € | 58,80 € |
| Natación Mayores Iniciación | 13:15 | | 13:15 | | 7,10 € | 10,70 € |



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DEPORTIVOS

Minicampus y Campus Deportivo de Verano (Ref. 88)

Dirigido a niñas y niños de 5 a 12 años.
Grupos de edad: 5 a 6, 7 a 9 y 10 a 12 años.

Medio seco: juegos predeportivos, deportes alternativos, deportes de equipo e individuales, ludoteca, talleres y actividades relacionadas con el medio natural.

Medio acuático: clase diaria de natación, iniciación y perfeccionamiento. Juegos y recreación.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

Minicampus y Campus Deportivo Jóvenes (Ref. 75)

Dirigido a jóvenes de 13 a 15 años.

Medio seco: deportes convencionales, actividades de *fitness*, ciclismo *indoor* y entrenamiento funcional.

Medio acuático: clase diaria de natación, perfeccionamiento de estilos, iniciación al salvamento acuático y socorrismo. Juegos y recreación.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

❗ Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
- En la mochila: bañador, gorro de piscina, chanclas y toalla (recomendable gafas de natación).
- Cumplimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

* **USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

| | Del 27 de junio al 1 de julio (de lunes a viernes) | Del 4 al 15 de julio (de lunes a viernes) | Del 18 al 29 julio (de lunes a viernes) | SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA |
|------------------------------|--|---|---|---|
| | HORARIO MINICAMPUS | HORARIO CAMPUS | HORARIO CAMPUS | |
| Campus (5 a 6 años) | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 | RECEPCIÓN 8:30 a 9:00 RECOGIDA 14:00 a 14:30 |
| Campus (7 a 9 años) | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 | |
| Campus (10 a 12 años) | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 | |
| Campus (13 a 15 años) | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 | |
| PRECIO | EMPADRONADOS: 62,60 € NO EMPADRONADOS: 94 € | EMPADRONADOS: 104,40 € NO EMPADRONADOS: 156,60 € | EMPADRONADOS: 104,40 € NO EMPADRONADOS: 156,60 € | |



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

Minicampus de Patinaje Artístico (Ref. 37)

Propuesto por el Ayuntamiento de Alcobendas y el Club de Patinaje Artístico de Alcobendas.

Dirigido a niños y niñas de 7 a 12 años. Grupos de edad: 7 a 9 y 10 a 12 años.

Contenidos: iniciación y perfeccionamiento de las técnicas básicas.

Juegos, talleres y recreación en el medio acuático.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

📌 Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Patines de dos ejes (patinaje artístico).
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
- En la mochila: bañador, chanclas y toalla.
- Complimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de minicampus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

* **USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

Campus de Baile Moderno (Ref. 63)

Dirigido a niñas y niños de 7 a 9 años.

Contenidos: iniciación al baile moderno: *hip hop, funk*, etc.

Juegos, talleres y recreación en el medio acuático.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

📌 Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
- En la mochila: bañador, chanclas y toalla.
- Complimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

* **USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

| | Del 27 de junio al 1 de julio (de lunes a viernes) | Del 4 al 15 de julio (de lunes a viernes) | SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA | |
|----------------------------------|---|--|---|--|
| | HORARIO MINICAMPUS | HORARIO CAMPUS | | |
| Patinaje Artístico (7 a 12 años) | 9:00 a 14:00 | | RECEPCIÓN 8:30 a 9:00 | |
| Baile Moderno (7 a 9 años) | | 9:00 a 14:00 | | |
| PRECIO | EMPADRONADOS: 85,10 € | EMPADRONADOS: 141,80 € | RECOGIDA 14:00 a 14:30 | |
| | NO EMPADRONADOS: 127,70 € | NO EMPADRONADOS: 212,70 € | | |

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

Minicampus y Campus de Tenis y Pádel (Ref. 67)

Propuesto por el servicio de actividades del Ayuntamiento de Alcobendas.

Dirigido a niños y niñas de 8 a 13 años. Grupos de edad: 8 a 10 y 11 a 13 años.

Contenidos: iniciación y perfeccionamiento de las técnicas básicas. Recreación en el medio acuático.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

📌 Imprescindible:

- Almuerzo y bebida. • Raquetas de tenis y pádel.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
- En la mochila: bañador, chanclas y toalla.
- Complimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

No requiere prueba de nivel de tenis y pádel.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

Campus de Gimnasia Rítmica (Ref. 87)

Propuesta del Club de Gimnasia Rítmica Alcobendas, con la colaboración del Ayuntamiento de Alcobendas.

Dirigido a niñas y niños de 6 a 12 años. Grupos de edad: 6 a 9 y 10 a 12 años.

Contenidos: iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos de la gimnasia rítmica y de los diferentes elementos que la componen. Actividades complementarias: danza clásica, jazz, aeróbic, juegos, talleres.

Recreación en el medio acuático.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

📌 Imprescindible:

- Almuerzo y bebida. • Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
- En la mochila: bañador, chanclas y toalla.
- Complimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

| | Del 27 de junio al 1 de julio (de lunes a viernes) | Del 4 al 15 de julio (de lunes a viernes) | Del 18 al 29 julio (de lunes a viernes) | SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA |
|--------------------------------|---|--|--|---|
| | HORARIO MINICAMPUS | HORARIO CAMPUS | HORARIO CAMPUS | |
| Tenis y Pádel (8 a 13 años) | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 | RECEPCIÓN 8:30 a 9:00 |
| Gimnasia Rítmica (6 a 12 años) | | | 9:00 a 14:00 | |
| PRECIO | EMPADRONADOS: 85,10 € | EMPADRONADOS: 141,80 € | EMPADRONADOS: 141,80 € | |
| | NO EMPADRONADOS: 127,70 € | NO EMPADRONADOS: 212,70 € | NO EMPADRONADOS: 212,70 € | |

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

Campus de Atletismo (Ref. 77)

Propuesto por el Servicio de Actividades del Ayuntamiento de Alcobendas.

Dirigido a niñas y niños de 7 a 12 años.

Grupos de edad: 7 a 9 y 10 a 12 años.

Contenidos: iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos.

Recreación en el medio acuático.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
- En la mochila: bañador, chanclas y toalla.
- Complimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

* **USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

Campus de Hockey sobre patines (Ref. 65)

Propuesto por el Club Patín Alcobendas, con la colaboración del Ayuntamiento de Alcobendas.

Dirigido a niños y niñas de 5 a 12 años.

Grupos de edad: 5 a 8 y 9 a 12 años.

Contenidos: iniciación y tecnificación. Fundamentos técnico-tácticos, juegos, recreación en el medio acuático.

Nivel 1 (5 a 8 años): se requiere nivel básico de patinaje.

Nivel 2 (9 a 12 años): se requiere nivel medio de patinaje.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
- Patines de dos ejes, protecciones (casco, muñequeras, coderas y rodilleras).
- Palo de hockey aportado por el Club Patín Alcobendas (traer el propio si se tiene).
- En la mochila: bañador, chanclas y toalla.
- Complimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

* **USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

| | Del 4 al 15 de julio (de lunes a viernes) | SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA | |
|------------------------------------|--|---|---------------|
| | HORARIO CAMPUS | RECEPCIÓN | RECOGIDA |
| Atletismo (7 a 12 años) | 9:00 a 14:00 | 8:30 a 9:00 | 14:00 a 14:30 |
| Hockey sobre patines (5 a 12 años) | 9:00 a 14:00 | | |
| PRECIO | EMPADRONADOS: 141,80 € | | |
| | NO EMPADRONADOS: 212,70 € | | |

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

Campus de Esgrima (Ref. 66)

Propuesta del Club Recreativo Esgrima Alcobendas, con la colaboración del Ayuntamiento de Alcobendas.
Dirigido a niños y niñas de 9 a 13 años.
El arma principal será la espada, conocimientos de florete y sable.
Los alumnos no aportarán el material.
Contenidos: iniciación y perfeccionamiento de las técnicas básicas. Fundamentos técnico-tácticos básicos, juegos adaptados, competiciones y esgrima escénica. Recreación en el medio acuático.
Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.
Duración del campus: 5 horas diarias.

❗ Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario y calzado deportivo.
- En la mochila: bañador, chanclas y toalla.
- Complimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

* USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE

Campus de Baloncesto (Ref. 69)

Propuesto por el Club Baloncesto Alcobendas, con la colaboración del Ayuntamiento de Alcobendas.
Dirigido a niñas y niños de 7 a 12 años.
Grupos de edad: 7 a 9 y 10 a 12 años.
Contenidos: iniciación y perfeccionamiento de las técnicas básicas. Fundamentos técnico-tácticos tanto individuales como colectivos, juegos y partidos, etc. Recreación en el medio acuático.
Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.
Duración del campus: 5 horas diarias.

❗ Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte. En la mochila: bañador, chanclas y toalla.
- Complimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

* USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE

| | Del 4 al 15 de julio (de lunes a viernes) | SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA | |
|--------------------------|--|--|---------------------------|
| | HORARIO CAMPUS | | |
| Esgrima (9 a 13 años) | 9:00 a 14:00 | RECEPCIÓN 8:30 a 9:00 | RECOGIDA 14:00 a 14:30 |
| Baloncesto (7 a 12 años) | 9:00 a 14:00 | | |
| PRECIO | EMPADRONADOS: 141,80 € | | |
| | NO EMPADRONADOS: 212,70 € | | |

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

Campus de Fútbol sala (Ref. 76)

Propuesto por CDE Alcobendas Futsal, con la colaboración del Ayuntamiento de Alcobendas.

Dirigido a niños y niñas de 7 a 12 años. Grupos de edad: 7 a 9 y 10 a 12 años.

Contenidos: iniciación y tecnificación en este deporte de equipo. Fundamentos técnico-tácticos tanto individuales como colectivos, juegos y deportes alternativos. Recreación en el medio acuático
 Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.
 Duración del campus: 5 horas diarias.

❗ Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
- En la mochila: bañador, chanclas y toalla.
- Complimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

Campus de Rugby (Ref. 95)

Propuesto por el Alcobendas Rugby Club, con la colaboración del Ayuntamiento de Alcobendas.

Dirigido a niñas y niños de 7 a 12 años. Grupos de edad: 7 a 9 y 10 a 12 años.

Contenidos: iniciación y tecnificación en este deporte de equipo. Fundamentos técnico-tácticos tanto individuales como colectivos, juegos, etc.
 Recreación en el medio acuático.
 Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.
 Duración del campus: 5 horas diarias.

❗ Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
- En la mochila: bañador, chanclas y toalla.
- Complimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

| | Del 4 al 15 de julio (de lunes a viernes) | Del 18 al 29 de julio (de lunes a viernes) | SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA | |
|---------------------------|--|---|---|--|
| | HORARIO CAMPUS | HORARIO CAMPUS | | |
| Fútbol sala (7 a 12 años) | | 9:00 a 14:00 | RECEPCIÓN 8:30 a 9:00 | |
| Rugby (7 a 12 años) | 9:00 a 14:00 | | | |
| PRECIO | EMPADRONADOS: 141,80 € | EMPADRONADOS: 141,80 € | | |
| | NO EMPADRONADOS: 212,70 € | NO EMPADRONADOS: 212,70 € | | |

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

Campus de Triatlón (Ref. 62)

NOVEDAD

Propuesta del Ecosport Triatlón Alcobendas, con la colaboración del Ayuntamiento de Alcobendas.

Dirigido a niños y niñas de 10 a 14 años.

Iniciación y tecnificación en este deporte, compuesto de tres disciplinas atletismo (carrera), bicicleta y natación.

Contenidos: técnica básica de los tres deportes (carrera, ciclismo y natación), juegos, recreación en el medio acuático.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

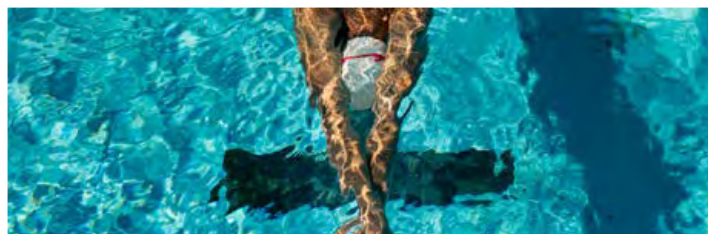
No requiere prueba de nivel de natación.

Nivel medio de crol y espalda.

❶ Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario y calzado deportivo.
- En la mochila: bañador, chanclas y toalla.
- Cumplimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**



**Del 18 al 29 de julio
(de lunes a viernes)**

HORARIO CAMPUS

9:00 a 14:00

EMPADRONADOS: **141,80 €**

NO EMPADRONADOS: **212,70 €**

**SERVICIO GRATUITO
DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA**

RECEPCIÓN
8:30 a 9:00

RECOGIDA
14:00 a 14:30

Triatlón (10 a 14 años)

PRECIO

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - ACTIVIDADES NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES

Pádel Iniciación (9 a 14 años) (Ref. 64)

Iniciación a este deporte, donde se desarrollarán los golpes, desplazamientos, colocación y reglamento.

Dirigido a niños y niñas de 9 a 14 años.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 50 minutos.

📌 Requisitos:

- Raqueta de pádel.
- Vestuario y calzado deportivo.

No requiere prueba de nivel de pádel.

Del 4 al 15 de julio, de lunes a viernes.

Del 18 al 29 de julio, de lunes a viernes.

Hora de inicio de las clases (1ª y 2ª quincena):

- De 9 a 11 años, a las 10:30 h.
- De 12 a 14 años, a las 11:20 h.

🏷️ Precios por quincena.

Empadronados: 35,10 €.

No empadronados: 52,70 €.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

Tenis Iniciación (7 a 17 años) (Ref. 99)

Iniciación a este deporte, donde se desarrollarán los golpes, saques, desplazamientos, juego y reglamento.

Dirigido a niñas y niños de 7 a 17 años.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 50 minutos.

📌 Requisitos:

- Raqueta de tenis.
- Vestuario y calzado deportivo.

No requiere prueba de nivel de tenis.

Del 4 al 15 de julio, de lunes a viernes.

Del 18 al 29 de julio, de lunes a viernes.

Hora de inicio de las clases (1ª y 2ª quincena):

- De 7 a 9 años, a las 10:30 h.
- De 10 a 13 años, a las 11:30 h.
- De 14 a 17 años, a las 12:30 h.

🏷️ Precios por quincena.

Empadronados: 19,80 €.

No empadronados: 29,70 €.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

Patinaje Artístico Iniciación (5 a 9 años) (Ref. 68)

Propuesto por Club Patinaje Artístico Alcobendas, en colaboración con el PMD. Curso de iniciación al patinaje artístico.

Dirigido a niñas y niños de 5 a 9 años.

Grupos: 5 a 6 años y 7 a 9 años.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la actividad: 60 minutos.

📌 Requisitos:

- Patines de dos ejes (patinaje artístico).
- Vestuario deportivo.

Del 4 al 15 de julio, de lunes a viernes.

Del 18 al 29 de julio, de lunes a viernes.

Hora de inicio de las clases (1ª y 2ª quincena):

- De 5 a 6 años, a las 18:00 h.
- De 7 a 9 años, a las 18:00 h.

🏷️ Precios por quincena.

Empadronados: 19,80 €.

No empadronados: 29,70 €.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - ACTIVIDADES ADULTOS

Pádel Adultos Iniciación (Ref. 78)

Iniciación a este deporte, donde se desarrollarán los golpes, desplazamientos, colocación y reglamento.

A partir de 18 años.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de las clases: 50 minutos.

📌 Requisitos:

• Raqueta de pádel. • Vestuario y calzado deportivo.

No requiere prueba de nivel de pádel.

Del 4 al 15 de julio, de lunes a viernes.

Del 18 al 29 de julio, de lunes a viernes.

Hora de inicio de las clases (1ª y 2ª quincena): 19:30, 20:30 y 21:30 h.

📌 Precios por quincena.

• Empadronados: 54,10 €. • No empadronados: 81,20 €.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE.**

Tenis Adultos Iniciación (Ref. 98)

Iniciación a este deporte, donde se desarrollarán los golpes, desplazamientos, colocación y reglamento.

A partir de 18 años.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de las clases: 50 minutos.

📌 Requisitos:

• Raqueta de tenis. • Vestuario y calzado deportivo.

No requiere prueba de nivel de tenis.

Del 4 al 15 de julio, de lunes a viernes.

Del 18 al 29 de julio, de lunes a viernes.

Hora de inicio de las clases (1ª y 2ª quincena): 9:30 y 21:30 h.

📌 Precios por quincena.

• Empadronados: 54,10 €. • No empadronados: 81,20 €.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE.**



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - ACTIVIDADES ADULTOS

Aikido (Ref. 90) *CURSO MONOGRÁFICO*

El aikido armoniza agresiones y situaciones de conflicto sin oposición.
Unificación de mente, cuerpo y espíritu.
A partir de 16 años.

Duración del curso: 6 horas.

Curso quincenal de dos días a la semana.

Instalación: Polideportivo José Caballero.

Duración de las clases: 90 minutos.

📌 Requisitos: vestuario deportivo.

Del 5 al 14 de julio, martes y jueves.

Hora de inicio de las clases: 20:00 h.

📌 Precios por quincena.

- Empadronados: 25,20 €.
- No empadronados: 37,80 €.
- Titulares del Abono Deporte: 20,16 €.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE.**

Crossfitness (Ref. 82)

MENSUAL

Actividad enfocada a la mejora de la condición física.
Intensidad media/alta.

A partir de 18 años.

Curso mensual de dos días a la semana.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de las clases: 45 minutos.

Requisitos: vestuario y calzado deportivo.

Del 4 al 27 de julio, lunes y miércoles.

Hora de inicio de las clases: 20:00 h.

📌 Precios

- Empadronados: 29,40 €.
- No empadronados: 44,10 €.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE.**



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - ACTIVIDADES ADULTOS

Ponte en forma (Ref. 58)

MENSUAL

Programa de entrenamiento para grupos reducidos: acondicionamiento físico adaptado a cada alumno.

- Grupos de 4 personas.
- A partir de 18 años.

Curso mensual de dos días a la semana.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de las clases: 45 minutos.

📌 Requisitos: vestuario y calzado deportivo.

Del 4 al 27 de julio, lunes, miércoles y viernes.

Del 5 al 28 de julio, martes, jueves y viernes.

Los viernes la actividad se desarrolla en la sala fitness.

Hora de inicio de las clases: 19:30 h.

📌 Precios

- Empadronados: 54,10 €.
- No empadronados: 81,20 €.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE.**

Multiactividad (Ref. 81)

MENSUAL

Actividad que combina diferentes disciplinas, enfocada a la mejora de la condición física de manera divertida, *crossfitness, TRX, ciclo indoor, zumba, disco pump.*

A partir de 18 años.

Curso mensual de dos días a la semana.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de las clases: 60 minutos.

📌 Requisitos: vestuario y calzado deportivo.

Del 4 al 27 de julio, lunes y miércoles.

Hora de inicio de las clases: 21:00 h.

📌 Precios

- Empadronados: 29,40 €.
- No empadronados: 44,10 €.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE.**



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - ACTIVIDADES ADULTOS

Zumba (Ref. 71)

MENSUAL

Mejora la condición física de manera divertida con bailes latinos acompañados de música internacional. • A partir de 18 años.

Curso mensual de dos días a la semana.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 60 minutos.

📌 Requisitos: vestuario y calzado deportivo.

Del 4 al 27 de julio, lunes y miércoles.

Hora de inicio de las clases: 20:00 h.

Del 5 al 28 de julio, martes y jueves.

Hora de inicio de las clases: 19:00 h.

📌 Precios

- Empadronados: 29,40 €.
- No empadronados: 44,10 €.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE.**

Pilates Verano (Ref. 04)

MENSUAL

Método gimnástico en el que se trabaja el cuerpo como un todo. Fundamentado en seis principios básicos: Respiración, concentración, centralización, control, precisión y fluidez de movimiento. • A partir de 18 años.

Curso mensual de dos días a la semana.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 60 minutos.

📌 Requisitos: vestuario y calzado deportivo.

Del 4 al 27 de julio, lunes y miércoles.

Hora de inicio de las clases: 10:00 y 11:00 h.

Del 5 al 28 de julio, martes y jueves.

Hora de inicio de las clases: 18:00 y 19:00 h.


📌 Precios

- Empadronados: 29,40 €.
- No empadronados: 44,10 €.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE.**



ACTIVIDADES DEPORTIVAS - CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES

| CURSOS DE VERANO | |  | | | | |
|----------------------------|--|--|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| | | 1ª QUINCENA 1 al 14 de julio | 2ª QUINCENA 15 al 29 de julio | 1ª QUINCENA 1 al 14 de julio | 2ª QUINCENA 15 al 29 de julio | 1ª QUINCENA 1 al 12 de agosto |
| CAMPUS | CAMPUS YUDO | CAMPUS KÁRATE | CAMPUS DEPORTIVO | CAMPUS DEPORTIVO | CAMPUS DEPORTIVO | |
| | CAMPUS TAEKWONDO | CAMPUS TAEKWONDO | | | | |
| | CAMPUS JÓVENES | CAMPUS JÓVENES | | | | |
| | CAMPUS TENIS-PÁDEL | CAMPUS TENIS-PÁDEL | | | | |
| ACUÁTICAS NIÑOS Y NIÑAS | | | NATACIÓN BEBÉS | NATACIÓN BEBÉS | | NATACIÓN BEBÉS |
| | | | NATACIÓN INFANTIL (4-6 años) | NATACIÓN INFANTIL (4-6 años) | | NATACIÓN INFANTIL (4-6 años) |
| | | | NATACIÓN (7-12 años) | NATACIÓN (7-12 años) | | NATACIÓN (7-12 años) |
| ADULTOS | YOGA ADULTOS (L/X) (del 4 al 27 de julio) (M/J) (del 5 al 28 de julio) | | NATACIÓN ADULTOS | NATACIÓN ADULTOS | | NATACIÓN ADULTOS |
| | HIPOPRESIVOS ADULTOS (M/J) (del 5 al 28 de julio) | | | | | RENDIMIENTO ACUÁTICO (L/X) |
| | | | | | | PILATES (M/J) |

CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES - CAMPUS DEPORTIVOS

Campus Deportivo Jóvenes (Ref. 75)

Dirigido a jóvenes de 14 a 17 años.

Medio acuático: técnica de estilos, técnicas de salvamento acuático y nado con aletas.

Medio seco: *nordic-walking*, actividades *fitness*, *ciclo indoor* y deportes de equipo.

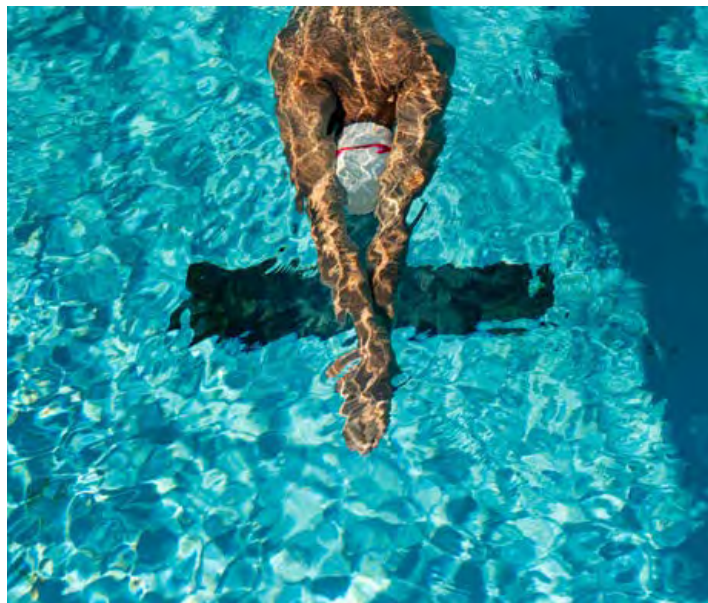
Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Duración del campus: 2,5 horas diarias.

📌 Imprescindible:

- Vestuario y calzado deportivo.
- En la mochila: bañador, gorro de piscina, chanclas y toalla.
- Cumplimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

* USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE



| | Del 1 al 14 julio (de lunes a viernes) | Del 15 al 29 julio (de lunes a viernes) |
|---|---|--|
| | HORARIO CAMPUS | HORARIO CAMPUS |
| Campus Deportivo Jóvenes (14 a 17 años) | 9:30 a 12:00 | 9:30 a 12:00 |
| PRECIOS POR QUINCENA | EMPADRONADOS: 62,60 € | EMPADRONADOS: 62,60 € |
| | NO EMPADRONADOS: 94,00 € | NO EMPADRONADOS: 94,00 € |

CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

Campus de Yudo (Ref. 74)

Dirigido a niños y niñas de 6 a 12 años.
 Arte marcial de contacto. Aprendizaje de caídas, movimientos y técnicas básicas e inmovilizaciones. Juegos y defensa personal aplicados al yudo y recreación en el medio acuático.
 Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.
 Duración del campus: 5 horas diarias.

❗ Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
- En la mochila: bañador, gorro de piscina, chanclas y toalla.
- Complimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

Campus de Kárate (Ref. 05)

Dirigido a niños y niñas de 6 a 14 años.
 Arte marcial donde se enseñan los diferentes movimientos de defensa y ataque *katas*. Juegos y defensa personal aplicados al kárate y recreación en el medio acuático.
 Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.
 Duración del campus: 5 horas diarias.

❗ Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
- En la mochila: bañador, gorro de piscina, chanclas y toalla.
- Complimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

| | Del 1 al 14 julio (de lunes a viernes) | Del 15 al 29 de julio (de lunes a viernes) | SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA | |
|-----------------------------|---|---|---|---------------|
| | HORARIO CAMPUS | HORARIO CAMPUS | RECEPCIÓN | RECOGIDA |
| Yudo (6 a 12 años) | 9:00 a 14:00 | | 8:30 a 9:00 | 14:00 a 14:30 |
| Kárate (6 a 14 años) | | 9:00 a 14:00 | | |
| PRECIOS POR QUINCENA | EMPADRONADOS: 141,80 € | EMPADRONADOS: 141,80 € | LUGAR DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA: Plaza de entrada C.D. Valdelasfuentes. | |
| | NO EMPADRONADOS: 212,70 € | NO EMPADRONADOS: 212,70 € | | |

CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

Campus de Tenis y Pádel (Ref. 67)

Dirigido a niños y niñas de 8 a 13 años. Grupos de edad: 8 a 10 y 11 a 13 años.

Fundamentos técnicos, tácticos, juegos, etc.

Recreación en el medio acuático.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Duración del campus: 5 horas diarias.

📌 Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Raquetas de tenis y pádel.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
- En la mochila: bañador, gorro de piscina, chanclas y toalla.
- Complimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

Campus de Taekwondo (Ref. 93)

Dirigido a niñas y niños de 6 a 12 años.

Arte marcial coreano que reúne golpes con los pies, saltando o volando (*taek*), con puños (*won*) y es un arte o manera de ser (*do*).

Juegos y recreación en el medio acuático.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Duración del campus: 5 horas diarias.

📌 Imprescindible:

- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
- En la mochila: bañador, gorro de piscina, chanclas y toalla.
- Complimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

| | Del 1 al 14 julio (de lunes a viernes) | Del 15 al 29 julio (de lunes a viernes) | SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA | |
|------------------------------------|---|--|---|---------------|
| | HORARIO CAMPUS | HORARIO CAMPUS | RECEPCIÓN | RECOGIDA |
| Tenis y pádel (8 a 13 años) | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 | 8:30 a 9:00 | 14:00 a 14:30 |
| Taekwondo (6 a 12 años) | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 | | |
| PRECIOS POR QUINCENA | EMPADRONADOS: 141,80 € | EMPADRONADOS: 141,80 € | | |
| | NO EMPADRONADOS: 212,70 € | NO EMPADRONADOS: 212,70 € | LUGAR DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA: Plaza de entrada C.D. Valdelasfuentes. | |

CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES - ACTIVIDADES ADULTOS

Yoga (Ref. 92)

MENSUAL

Ejercicios suaves, respiratorios, asanas (posturas) y otras técnicas para principiantes e iniciados.

• Control mental, concentración y relajación. • A partir de 18 años.

Curso mensual de dos días a la semana.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Duración de la clase: 60 minutos.

📌 **Requisitos:** vestuario y calzado deportivo.

Del 5 al 28 de julio, martes y jueves.

Horario de inicio de las clases: 11:00, 19:00 y 20:15 h.

Del 4 al 27 de julio, lunes y miércoles.

Horario de inicio de las clases: 19:00 y 20:15 h.

📌 Precios

- Empadronados: 29,40 €.
- No empadronados: 44,10 €.

* **USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE.**

Hipopresivos (Ref. 96)

MENSUAL

Trabajo abdominal y corrección postural.

Los ejercicios de gimnasia *hipopresiva* tienen una acción respiratoria, creando reacciones sistémicas a corto plazo: relajación postural diafragmática, activación tónica del periné y de la faja abdominal. A partir de 18 años.

Contraindicado para embarazadas y personas con hipertensión.**Curso mensual de dos días a la semana.**

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Duración de la clase: 60 minutos.

📌 **Requisitos:** vestuario y calzado deportivo.

Del 5 al 28 de julio, martes y jueves.

Hora de inicio de las clases: 17:45 h.

📌 Precios

- Empadronados: 29,40 €.
- No empadronados: 44,10 €.

* **USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE.**



CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES - CAMPUS DEPORTIVO



Campus Deportivo (Ref. 52)

Dirigido a niños y niñas de 5 a 14 años.

Existen tres grupos de edad: 5 a 7, 8 a 10 y 11 a 14 años.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Medio acuático: técnica de estilos de natación, según niveles, y juegos recreativos.

Medio seco: juegos y deportes alternativos, técnicas básicas de deportes convencionales, actividades con música que desarrollan el ritmo y la coordinación.

Duración del campus: 5 horas diarias (de 9:00 a 14:00 h.).

📌 Requisitos:

- Estar dado de alta en el Abono Deporte.
- Inscripción en la actividad.
- Vestuario y calzado deportivo.
- En la mochila: bañador, gorro de piscina, chanclas y toalla.

📌 Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Cumplimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de campus:
 - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
 - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE**

| | Del 1 al 14 julio (de lunes a viernes) | Del 15 al 29 de julio (de lunes a viernes) | Del 1 al 12 agosto (de lunes a viernes) |
|---------------------------------|---|---|--|
| | HORARIO CAMPUS | HORARIO CAMPUS | HORARIO CAMPUS |
| Campus Deportivo (5 a 7 años) | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 |
| Campus Deportivo (8 a 10 años) | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 |
| Campus Deportivo (11 a 14 años) | 9:00 a 14:00 | 9:00 a 14:00 | |
| PRECIOS POR QUINCENA | ABONADOS: 83,50 € | ABONADOS: 83,50 € | ABONADOS: 83,50€ |

| SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA | |
|---|----------------------------------|
| RECEPCIÓN 8:30 a 9:00 | RECOGIDA 14:00 a 14:30 |
| LUGAR DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA: Plaza de entrada C.D. Valdelasfuentes. | |

Natación Bebés (6 a 47 meses) (Ref. 34)

Familiarización del bebé con el medio acuático en compañía de uno de sus padres.

Un acompañante adulto por bebé inscrito.

La actividad se realiza en piscina climatizada.

Duración de la clase: 30 minutos.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Nivel 1: de 6 a 23 meses.

Nivel 2: de 24 a 47 meses.

Bañador, toalla, gorro y zapatillas de piscina.

📌 Requisitos:

- Estar dado de alta en el Abono Deporte (bebé y adulto acompañante).
- Inscripción en la actividad.

* **ADULTOS: USO DE MASCARRILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE.**

Natación Infantil (4 a 6 años) (Ref. 36)

Familiarización con el medio acuático, experimentando y descubriendo un nuevo elemento. Búsqueda de la autonomía:

aprender a nadar.

Dirigido a niñas y niños de 4 a 6 años.

Duración de la clase: 45 minutos.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Niveles 0 y 1:

no se requiere prueba de nivel.

Nivel 2: prueba de nivel.

Bañador, toalla, gorro y zapatillas de piscina.

📌 Requisitos:

- Estar dado de alta en el Abono Deporte (*).
- Inscripción en la actividad.

(* *Los niños y niñas accederán a la piscina acompañados por un adulto abonado.*

* **USO DE MASCARRILLA HASTA LA ENTRADA AL AGUA.**

Natación (7 a 12 años) (Ref. 57)

Familiarización con el medio acuático, Experimentando y descubriendo un nuevo elemento. Búsqueda de la autonomía:

aprender a nadar.

Dirigido a niños y niñas de 7 a 12 años.

Duración de la clase: 45 minutos.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Nivel 0: no se requiere prueba de nivel.

Niveles 1, 2, 3 y 4: prueba de nivel.

Bañador, toalla, gorro y zapatillas de piscina.

📌 Requisitos:

- Estar dado de alta en el Abono Deporte (*).
- Inscripción en la actividad.

(* *Las niñas y niños accederán a la piscina acompañados por un adulto abonado.*

* **USO DE MASCARRILLA HASTA LA ENTRADA AL AGUA.**



| | Del 1 al 14 julio (de lunes a viernes) | Del 15 al 29 de julio (de lunes a viernes) | PRECIOS POR QUINCENA |
|--|---|---|----------------------|
| | HORARIO | HORARIO | |
| Natación Bebés nivel 1 (6 a 23 meses) | 17:00 | 17:00 | 15,90 € |
| Natación Bebés nivel 2 (24 a 47 meses) | 17:30 | 17:30 | |
| Natación Infantil (4 a 6 años) nivel 0 | 18:00 | 18:00 | 15,90 € |
| Natación Infantil (4 a 6 años) nivel 1 | 18:45 | 18:45 | |
| Natación (7 a 12 años) nivel 0 | 19:30 | 19:30 | 15,90 € |

| | SEPTIEMBRE Lunes y miércoles | SEPTIEMBRE Martes y jueves | SEPTIEMBRE Viernes | PRECIOS |
|--|---------------------------------|-------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| | HORARIO | HORARIO | HORARIO | |
| Natación Bebés (6 a 23 meses) nivel 1 | 16:45 | 17:15 | 16:45 | 2 días: 15,50 € 1 día: 10,10 € |
| Natación Bebés (24 a 47 meses) nivel 2 | 17:15 | 17:45 y 18:15 | 17:15 | |
| Natación Infantil (4 a 6 años) nivel 0 | 18:45 y 19:30 | 18:45 y 19:30 | 19:45 | 2 días: 15,50 € 1 día: 10,10 € |
| Natación Infantil (4 a 6 años) nivel 1 | 17:15 y 18:00 | 18:00 | 18:00 y 19:30 | |
| Natación Infantil (4 a 6 años) nivel 2 | | | 18:45 | |
| Natación (7 a 12 años) nivel 0 | | 17:15 | 17:15 | 2 días: 15,50 € 1 día: 10,10 € |
| Natación (7 a 12 años) nivel 1 | 18:00 | | 18:45 | |
| Natación (7 a 12 años) nivel 2 | 18:45 | | 18:00 | |
| Natación (7 a 12 años) nivel 3 | 19:30 | 18:45 | | |
| Natación (7 a 12 años) nivel 4 | | 19:30 | | |



Natación Adultos (Ref. 35)

Dos niveles: iniciación y perfeccionamiento
A partir de 18 años.

Instalación: Ciudad Deportiva
Valdelasfuentes.

Duración de la clase: 45 minutos.

Nivel 1: grupo de iniciación.

Aprendizaje de las habilidades básicas.

No requiere prueba de nivel.

Nivel 2: grupo de perfeccionamiento.

Perfeccionamiento de habilidades y estilos:
Crol, braza y espalda (piscina profunda).

Requiere prueba de nivel (mínimo, nivel 2).

Pruebas de nivel: viernes, de 17:00 a 17:45 h.

📌 Requisitos:

- Estar dado de alta en el Abono Deporte.
- Inscripción en la actividad.
- Bañador, toalla, gorro y zapatillas de piscina.

Del 1 al 14 de julio, de lunes a viernes.

Del 15 al 29 de julio, de lunes a viernes.

Hora de inicio de las clases (1ª y 2ª
quincena):

- Nivel 1: 20:15 h.
- Nivel 2: 21:00 h.

📌 Precios por quincena: 18,20 €.

* USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA
VIGENTE.

Pilates (Ref. 40)

Método gimnástico en el que se trabaja el
cuerpo como un todo. Fundamentado en
seis principios básicos:

respiración, concentración, centralización,
control, precisión y fluidez de movimiento.

A partir de 18 años.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Duración de las clases: 60 minutos.

Curso mensual de dos días a la semana.

📌 Requisitos:

- Estar dado de alta en el Abono Deporte.
- Inscripción en la actividad.
- Vestuario deportivo.

Del 4 al 28 de julio, martes y jueves.

Del 1 al 29 de septiembre, martes y jueves.

Hora de inicio de las clases: 10:00,19:00 y
20:15 h.

📌 Precio: 28,40 €.

* USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA
VIGENTE.

Natación Adultos (Ref. 35)**MENSUAL**

Dos niveles: iniciación y perfeccionamiento
A partir de 18 años.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Duración de la clase: 45 minutos.

Nivel 1: grupo de iniciación.

Aprendizaje de las habilidades básicas.

No requiere prueba de nivel.

Nivel 2: grupo de perfeccionamiento.

Perfeccionamiento de habilidades y estilos:
Crol, braza y espalda (piscina profunda).

Nivel 3: grupo de perfeccionamiento.

Perfeccionamiento de habilidades y estilos:
crol, braza, espalda, virajes y salidas (piscina profunda).

Pruebas de nivel: viernes, de 17:00 a 17:45 h.

📌 Requisitos:

- Estar dado de alta en el Abono Deporte.
- Inscripción en la actividad.
- Bañador, toalla, gorro y zapatillas de piscina.

Del 1 al 30 de septiembre.

- Nivel 1: a las 16:30 h, **martes y jueves.**
- Nivel 2: a las 16:30 h, **martes y jueves.**
- Nivel 3: a las 20:15 h, **lunes y miércoles.**

📌 Precios por quincena: 17,70 €.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE.**

Rendimiento Acuático (Ref. 37)**MENSUAL**

La actividad busca tecnificación y perfeccionamiento de habilidades de nado, así como potenciar, 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.

A partir de 18 años.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Duración de la clase: 45 minutos.

Requiere prueba de nivel (mínimo, nivel 2 y 3).

Pruebas de nivel: viernes de 17:00 a 17:45 h.

📌 Requisitos:

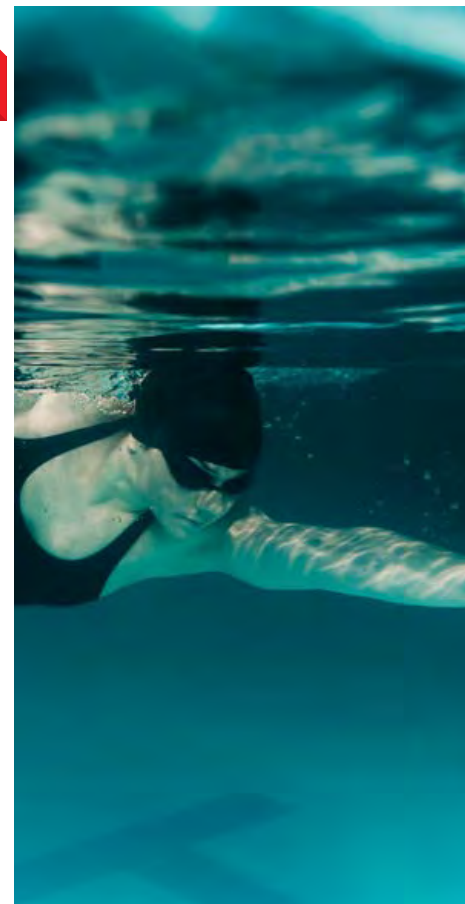
- Estar dado de alta en el Abono Deporte.
- Inscripción en la actividad.
- Bañador, toalla, gorro y zapatillas de piscina

Del 1 al 30 de septiembre, lunes y miércoles.

Hora de inicio de las clases: 20:15 h.

📌 Precio: 17,70 €.

*** USO DE MASCARILLA SEGÚN NORMATIVA VIGENTE.**



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

FECHAS DE INSCRIPCIÓN:

Natación, actividades deportivas y todos los campus: a partir del 18 de mayo.

No empadronados: a partir del 31 de mayo.

Actividades verano con Abono Deporte :

A partir del 20 de mayo.

CRITERIOS DE EDAD:

Para la inscripción en cualquiera de las actividades ofrecidas, se ha de tener cumplida la edad mínima requerida antes de la fecha de inicio de la actividad, o cumplirla durante el periodo de duración de la misma.

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.

- Cursos monográficos: se les aplicará un 20% de descuento a los titulares del abono deporte.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

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 h. y de 15:30 a 20:00 h.

A partir del 15 de julio y hasta el 31 de agosto:

De lunes a viernes, 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.

A partir del 15 de julio y hasta el 31 de agosto:

De lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h.

INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA (SAC):

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

Horario de atención:

De lunes a viernes: de 8:30 a 14:30 y de 16:00 a 19:00 h.

Julio y agosto: tardes sin servicio.

BAJAS Y DEVOLUCIONES:

Bajas:

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

- Oficina de Usuarios del Área de Deportes.
- **010** (coste de llamada según operadora de telefonía).
- **91 296 90 88.**

Devoluciones:

La comunicación de la baja deberá realizarse antes del inicio de la actividad. La cantidad a devolver será el importe cobrado menos 12 €, que se destinarán a compensar los gastos originados en el proceso administrativo.

Una vez iniciada la actividad, solo se devolverá parte de la cuota pagada por anticipado cuando el usuario solicite la baja en base a enfermedad grave o prolongada de alumno o alumna, justificada mediante documento médico oficial.

La información completa sobre bajas y devoluciones también se puede consultar en la página web del Ayuntamiento:

www.alcobendas.org.



COLONIAS Y CAMPAMENTOS

IMAGINA TU VERANO 2022

El verano es una buena época para divertirse y disfrutar de nuestro tiempo libre. Si quieres empezar con ilusión esta nueva estación, no te puedes perder las actividades que hemos preparado para ti.

Desde el Ayuntamiento te invitamos a participar de un programa variado y con novedades para todos.

COLONIAS URBANAS EN JULIO Y AGOSTO

Las colonias más Ilusionantes, Mágicas, Animadas, Geniales, Inclusivas, Novedosas en Alcobendas.

Información:

Fechas: del 1 al 15 de julio, del 18 al 29 de julio, del 1 al 12 de agosto y del 16 al 31 de agosto. El 25 de julio y el 15 de agosto son festivos.

Edades: de 4 a 12 años (nacidos entre 2010 y 2018).

Lugares:

Durante el mes de julio, en los colegios públicos Luis Buñuel, Bachiller Alonso López, Daoiz y Velarde, Castilla, Emilio Casado, Seis de Diciembre y Valdepalitos. Durante el mes de agosto, en el colegio público Miguel Hernández.

Precios y horarios:

| Colonias en julio y agosto | Horarios | Empadronados Alcobendas | Trabajadores Alcobendas | Resto |
|---|---------------------------|-------------------------|-------------------------|----------|
| Colonia | De 9:00 a 14:00 h (A) | 72 € | 86 € | 143 € |
| Colonia + comida | De 9:00 a 15:00 h (C) | 103,50 € | 140 € | 207 € |
| Los Primeros de la Colonia + colonia | De 7:30 a 14:00 h (B) | 98,50 € | 117,50 € | 196 € |
| Los Primeros de la Colonia + colonia + comida | De 7:30 a 15:00 h (B y C) | 130 € | 171,50 € | 260 € |
| Colonia + comida + Los Últimos de la Colonia | De 9:00 a 16:00 h (A y D) | 110,55 € | 148,39 € | 221,02 € |
| Los Primeros de la Colonia + colonia + comida + Los Últimos de la Colonia | De 7:30 a 16:00 h (B y D) | 137,05 € | 179,89 € | 274,02 € |
| Los Primeros de la Colonia | De 7:30 a 9:00 h (B) | 26,50 € | 31,50 € | 53 € |
| Los Últimos de la Colonia | Hasta las 16:00 h (D) | 7,05 € | 8,39 € | 14,02 € |
| Días sueltos Los Primeros de la Colonia | De 7:30 a 9:00 h (B y E) | 4 € | 4 € | 7,50 € |
| Días sueltos Los Últimos de la Colonia | Hasta las 16:00 h (D y E) | 1,72 € | 1,85 € | 2,42 € |

(A) Existe flexibilidad en el horario de entrada de 9:00 a 9:30 h.

(B) Este servicio incluye desayuno y monitores.

(C) Existe flexibilidad en el horario de salida de 15:00 a 15:30 h.

(D) Existe flexibilidad en el horario de salida de 16:00 a 16:30 h.

(E) No se puede contratar exclusivamente este servicio sin la actividad de colonia.

El precio incluye: tentempié de media mañana para todos los participantes, equipo de monitores, actividades, piscina, talleres, juegos y materiales específicos. Los servicios de desayuno, tentempié y comida se llevarán a cabo a través de un servicio de *catering*.

Toda la información se encuentra en la web www.imaginalcobendas.org.

CAMPAMENTOS

Todas las posibilidades al alcance de los niños/as y jóvenes, con programas adaptados a las diferentes edades. Una gran oportunidad para adentrarse en la naturaleza, practicar deportes acuáticos, aprender a cuidar de nuestro entorno, conocer nuevos lugares y hacer muchos amigos y amigas. Con programas avalados por la experiencia y con los mejores equipos humanos.

Campamento Náutico Infantil

Un clásico en la oferta de verano. Con una propuesta que complementa las actividades de animación y ocio y tiempo libre con actividades náuticas, deportivas y de playa adecuadas al entorno. Vela ligera, *windsurf*, piragüismo, *paddle surf* y *paddle gigante*, talleres en consonancia con los objetivos de desarrollo sostenible de la ONU, deportes en la playa, veladas y excursiones en el entorno.

Fechas: del 28 de junio al 7 de julio. **Lugar:** Los Alcázares (Murcia).

Edades: de 9 a 12 años (nacidos entre 2010 y 2013). **Plazas:** 79.

Precios:

- **Empadronados en Alcobendas:** 260 €.
- **Padres trabajadores en Alcobendas:** 312 €.
- **Resto:** 520 €.

Documentación necesaria para finalizar la inscripción:

- Autorización de campamento debidamente cumplimentada, incluyendo fotocopia de la tarjeta sanitaria.
- Declaración responsable relativa a la salud del participante y de sus familiares.
- Original de la tarjeta sanitaria el día de la salida del campamento.

Reunión informativa para las familias:

Lunes 6 de junio, a las 18 h, en el salón de actos de la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes (c/ Miguel de Cervantes, 4).

Campamento Náutico Juvenil

Dirigido a las personas que quieran iniciarse en los deportes náuticos y disfrutar del sol y la playa. Con una propuesta que complementa las actividades de animación y ocio y tiempo libre con actividades náuticas con nivel inicial o avanzado, para quien ya haya participado anteriormente, y actividades deportivas y de playa adecuadas al entorno. Vela ligera, *windsurf*, piragüismo, *paddle surf* y *paddle gigante*, talleres en consonancia con los objetivos de desarrollo sostenible de la ONU, deportes en la playa, veladas y excursiones en el entorno.

Fechas: del 20 al 29 julio. **Lugar:** Los Alcázares (Murcia).

Edades: de 13 a 16 años (nacidos entre 2006 y 2009). **Plazas:** 59.

Precios:

- **Empadronados en Alcobendas:** 260 €.
- **Padres trabajadores en Alcobendas:** 312 €.
- **Resto:** 520 €.

Documentación necesaria para finalizar la inscripción:

- Autorización de campamento debidamente cumplimentada, incluyendo fotocopia de la tarjeta sanitaria y fotocopia del DNI.
- Declaración responsable relativa a la salud del participante y de sus familiares.
- Original de la tarjeta sanitaria el día de la salida del campamento.

Reunión informativa para las familias:

Lunes 6 de junio a las 18 h. en el salón de actos de la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes (c/ Miguel de Cervantes, 4).

Campamento Multiaventura Juvenil

Disfrutar de la naturaleza, una estupenda manera de pasar el verano. Dirigido a quienes les guste las actividades de ocio y tiempo libre, complementándolas con la práctica de diferentes deportes de montaña, multiaventura (*BTT*, escalada, rápel, tirolina, *rafting*, descenso de barrancos, canoas, senderismo, tiro con arco), así como yincanas y juegos en consonancia con el entorno (*Archery TAG*, *Jump extrem*, *Olimpiadas Gimkhana Rialp*), veladas y excursión por el Parque Nacional de Aigüestortes.

Fechas: del 29 de junio al 8 de julio. **Lugar:** Rialp (Lérida).

Edades: de 13 a 16 años (nacidos entre 2006 y 2009). **Plazas:** 70.

Precios:

- **Empadronados en Alcobendas:** 265 €.
- **Padres trabajadores en Alcobendas:** 318 €.
- **Resto:** 530 €.

Documentación necesaria para finalizar la inscripción:

- Autorización de campamento debidamente cumplimentada, incluyendo fotocopia de la tarjeta sanitaria y fotocopia del DNI.
- Declaración responsable relativa a la salud del participante y de sus familiares.
- Original de la tarjeta sanitaria el día de la salida del campamento.

Reunión informativa para las familias

Miércoles 8 de junio, a las 18 h, en el salón de actos de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (c/ Miguel de Cervantes, 4).

Campamento Multiaventura Infantil

Disfrutar de la naturaleza es una estupenda manera de pasar el verano. Dirigido a quienes les guste las actividades de ocio y tiempo libre, complementándolas con la práctica de diferentes deportes de montaña, multiaventura (*BTT*, escalada, rápel, tirolina, *rafting*, descenso de barrancos, canoas, senderismo, tiro con arco), así como yincanas y juegos en consonancia con el entorno (*Mixtrail*, *Jump extrem*, *Olimpiadas Gimkhana Rialp*), veladas y excursión por el Parque Nacional de Aigüestortes.

Fechas: del 19 a 28 julio. **Lugar:** Rialp (Lérida).

Edades: del 9 a 12 años (nacidos entre 2010 y 2013). **Plazas:** 70.

Precios:

- **Empadronados en Alcobendas:** 265 €.
- **Padres trabajadores en Alcobendas:** 318 €.
- **Resto:** 530 €.

Documentación necesaria para finalizar la inscripción:

- Autorización de campamento debidamente cumplimentada, incluyendo fotocopia de la tarjeta sanitaria.
- Declaración responsable relativa a la salud del participante y de sus familiares.
- Original de la tarjeta sanitaria el día de la salida del campamento.

Reunión informativa para las familias

Miércoles 8 de junio, a las 18 h, en el salón de actos de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (c/ Miguel de Cervantes, 4).



Campamento de Naturaleza y Medio Ambiente Infantil

Un campamento con el hilo conductor de la educación ambiental y sostenible. Se llevarán a cabo actividades de ocio y tiempo libre, deportes alternativos, juegos populares, tiro con arco, ruta en MTB, talleres y actividades acuáticas. Los más pequeños podrán disfrutar de rutas por el entorno observando la naturaleza y participar en diferentes talleres creativos y actividades de educación ambiental.

Fechas: del 15 al 22 de julio. **Lugar:** Romangordo (Cáceres).

Edades: de 7 a 11 años (nacidos entre 2011 y 2015). **Plazas:** 45.

Precios:

- **Empadronados en Alcobendas:** 200 €.
- **Padres trabajadores en Alcobendas:** 240 €.
- **Resto:** 400 €.

Documentación necesaria para finalizar la inscripción:

- Autorización de campamento debidamente cumplimentada, incluyendo fotocopia de la tarjeta sanitaria.
- Declaración responsable relativa a la salud del participante y de sus familiares.
- Original de la tarjeta sanitaria el día de la salida del campamento.

Reunión informativa para las familias:

Lunes 13 de junio, a las 18 h, en el salón de actos de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (c/ Miguel de Cervantes, 4).



- *Los participantes se comprometen a tener la documentación que se les solicite según el tipo de actividad del CAMPAMENTO.*
- *Ningún participante podrá entrar ni salir antes de las horas previstas durante el desarrollo del campamento.*

Inscripciones

A través de www.alcobendas.org:

- **Inscripción online para empadronados:** a partir del **20 de abril**, desde las 8:30 h.
- **Inscripción online para padres trabajadores en Alcobendas:** a partir del **5 de mayo**, desde las 8:30 h.
- **Inscripción online para no empadronados:** a partir del **11 de mayo**, desde las 8:30 h.

Cambios en colonias: una vez realizada la inscripción, los cambios de horarios ampliados, servicio de comida, cambio de colegio y cualquier otro tipo de modificación deberán comunicarlos en el SAC, a través de los teléfonos 010, si llama desde Alcobendas (coste según tarifa de su operadora de telefonía) o 91 296 90 88, si la llamada es desde teléfono móvil o desde fuera de Alcobendas, a partir del **10 de mayo** y hasta tres días hábiles antes del inicio de cada quincena de colonias.

Una vez iniciadas las colonias, los cambios de los servicios se harán efectivos al día siguiente de su contratación.

Fechas de cierre de inscripciones y cambios en las colonias

Tres días hábiles antes del inicio de cada quincena de colonias.

- 1ª quincena de julio. Último día de inscripción: 27 de junio.

INSCRIPCIONES - COLONIAS

- 2ª quincena de julio. Último día de inscripción: 12 de julio.
- 1ª quincena de agosto. Último día de inscripción: 26 de julio.
- 2ª quincena de agosto. Último día de inscripción: 9 de agosto.

Aporte de documentación necesaria para finalizar la inscripción de colonias: una vez realizado el pago de colonias de verano, para confirmar la plaza es OBLIGATORIO enviar cumplimentada y firmada en el plazo de 10 días la siguiente documentación:

- Autorización de colonias.
- Declaración responsable relativa a la salud del participante y de sus familiares.

Entrega de documentación:

De manera telemática: adjuntando la documentación escaneada, debidamente cumplimentada y firmada, a través de www.alcobendas.org, en el apartado *Adjuntar autorización colonias/Aporte documentación colonias de verano*.

Presencialmente: de manera excepcional, aquellas personas que no puedan acceder al proceso telemático podrán acudir presencialmente a la recepción de Imagina (c/ Ruperto Chapí, 18) a partir del 21 de abril, en horario de 9 a 14 y de 17 a 20 h, de lunes a viernes.

Normativa para la inscripción colonias:

- En la misma inscripción, puede incluir, como máximo, a cuatro participantes, siempre que sea para la misma colonia y quincena. Si desea colonias o quincenas diferentes, debe realizarlo con otras inscripciones.
- Según la normativa de Precios Públicos, no se inscribirán personas con recibos pendientes.
- El pago se realizará a través de tarjeta VISA, MAESTRO o MASTERCARD.
- Es imprescindible contar con una cuenta de correo electrónico para hacerle llegar el justificante de la reserva y del pago.
- **Descuentos para familias numerosas:** descuento del 20% para todos los hijos e hijas de las familias numerosas de Alcobendas debidamente inscritas en el *Registro de Familias Numerosas* del Ayuntamiento.
- Para considerar empadronado a un menor, deberá tener esta consideración él mismo y uno de sus padres o tutores legales, excepto si se demuestra documentalmente que los padres viven fuera de la Comunidad de Madrid mediante certificado de empadronamiento.

INSCRIPCIONES - CAMPAMENTOS INFANTILES Y JUVENILES

Preinscripción/solicitud de número de sorteo:

Online, en www.alcobendas.org.

La preinscripción se realiza por el total de las plazas ofertadas para cada campamento.

Preinscripción sin pago y obtención de número de sorteo para empadronados: del 22 al 29 de abril.

Fecha del sorteo: 5 de mayo.

Normativa para el sorteo:

- Solo se podrá obtener un único número de sorteo para una única actividad por participante.
- En un mismo formulario, se podrán solicitar hasta cuatro números de sorteo para cuatro participantes diferentes en la misma actividad.
- El número que salga en cada uno de los sorteos será el primero a partir del cual se asignarán el número de las plazas correspondientes a cada uno de los campamentos.

Inscripciones con pago:

- **Inscripciones online con pago: del 11 al 18 de mayo**, para aquellas personas cuyos números hayan sido asignados por sorteo en el campamento correspondiente. A través de **www.alcobendas.org**, desde las 8:30 h.

- **Inscripción telefónica con pago:** a partir del **24 de mayo**, a las 8:30 h, para aquellas personas **empadronadas sin obtención de plaza** en el sorteo, en el caso de que queden plazas libres. A través de los teléfonos 010 (llamadas desde Alcobendas, coste según tarifa) y 91 296 90 88 (llamadas desde fuera de Alcobendas o desde teléfonos móviles), de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h, de lunes a viernes.

- **Inscripción telefónica con pago:** a partir del **27 de mayo**, a las 8:30 h, para aquellas **personas no empadronadas**, en el caso de que queden plazas libres. A través de los teléfonos 010 (llamadas desde Alcobendas, coste según tarifa) y 91 296 90 88 (llamadas desde fuera de Alcobendas o desde teléfonos móviles), de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h, de lunes a viernes.

Normativa para el pago:

- El pago fraccionado se aplica para importes superiores a 250 euros y únicamente para personas empadronadas.
- Se puede abonar en uno o tres recibos. Se cobrará el primer recibo en el momento de la inscripción y los otros, en los meses sucesivos.
- Si las circunstancias sanitarias no permiten el número de participantes previsto y es necesario una reducción de las plazas,

se asignarán estas siguiendo el orden del sorteo realizado el 5 de mayo. A los participantes que no obtengan plaza por este motivo se les realizará la devolución del importe abonado íntegro.

- Si el número de plazas ocupadas en un campamento no llega a un número mínimo de participantes, el campamento no será llevado a cabo, realizándose la devolución del importe abonado íntegro.
- Si las circunstancias sanitarias no permiten el desarrollo del campamento, se realizará la devolución del importe abonado íntegro.
- Según la normativa de Precios Públicos, no se inscribirán personas con recibos pendientes.
- El pago se realizará a través de tarjeta VISA, MAESTRO o MASTERCARD.
- Es imprescindible contar con una cuenta de correo electrónico para hacerle llegar el justificante de la reserva y del pago.
- **Descuentos para familias numerosas:** descuento del 20% para todos los hijos e hijas de las familias numerosas de Alcobendas debidamente inscritas en el *Registro de Familias Numerosas* del Ayuntamiento.
- Para considerar empadronado a un menor, deberá tener esta consideración él mismo y uno de sus padres o tutores legales, excepto si se demuestra documentalmente que los padres viven fuera de la Comunidad de Madrid mediante certificado de empadronamiento.

Bajas y devoluciones (Según la normativa de precios públicos)

- Deberá comunicarlo en el SAC o en los teléfonos 010 (llamadas desde Alcobendas) o 91 296 90 88 (llamadas desde fuera de Alcobendas o desde teléfonos móviles) **siete días hábiles** (el sábado y el domingo no se consideran hábiles) antes del inicio de la actividad.
- Se devolverá el importe abonado menos 12 euros por gastos administrativos. Transcurrido este plazo, no se devolverá importe alguno.
- La información completa sobre bajas y devoluciones también se puede consultar en la página web del Ayuntamiento: www.alcobendas.org.
- **Anulaciones** en los servicios de colonias: si se anula algún servicio contratado con siete días laborales de antelación, se devolverá el importe abonado íntegro. Después de este plazo, no se devuelve ningún importe. Si la anulación se produce por un motivo justificado, el usuario realizará una reclamación adjuntando la documentación oportuna para que se decida si hay devolución o no.

INSCRIPCIONES - INFORMACIÓN

- **Cláusula COVID Colonias:** al aceptar la posibilidad de anulación o cese de la actividad de la colonia, que aparece en la declaración responsable de salud, en caso de producirse incidencias relacionadas con COVID-19, no se devolverá el importe de la colonia.
- **Cláusula COVID Campamento:** una vez iniciado el campamento, tal y como se asume al firmar la declaración responsable de salud, no se devolverá el dinero si, por motivos de COVID-19, el participante tiene que regresar o mantenerse aislado.

Fechas tope de baja para devolución:

Fecha tope de baja para DEVOLUCIÓN DE COLONIAS:

- 1ª quincena de julio. Último día de baja: 21 de junio.
- 2ª quincena de julio. Último día de baja: 6 de julio.
- 1ª quincena de agosto. Último día de baja: 20 de julio.
- 2ª quincena de agosto. Último día de baja: 3 de agosto.

Fecha tope de baja para DEVOLUCIÓN DE CAMPAMENTOS:

- Náutico Infantil. Último día de baja: 16 de junio.
- Náutico Juvenil. Último día de baja: 8 de julio.
- Multiaventura Infantil. Último día de baja: 7 de julio.
- Multiaventura Juvenil. Último día de baja: 17 de junio.
- Naturaleza y Medio Ambiente Infantil. Último día de baja: 5 de julio.

Más información:

Imagina. Oficina de Información Juvenil
(c/ Ruperto Chapí, 18. 28100 Alcobendas);
teléfono 91 659 09 57;

www.imaginalcobendas.org;

oij@imaginalcobendas.org; y redes sociales (Facebook y Twitter).

Horario: de lunes a viernes, de 11 a 14 h,
y de lunes a jueves, 17 a 20.

Atención telefónica.

Atención presencial con cita previa.

COLONIAS DE SERVICIOS SOCIALES

Campaña Socioeducativa

Esta actividad se integra, un año más, en las colonias de juventud. Tiene como finalidad continuar, durante el periodo estival, con el trabajo que ya se viene realizando desde los servicios sociales con los niños y sus familias. Estas campañas están destinadas a niños de 4 a 12 años, se realizarán en un colegio público durante los meses de julio y agosto y continuarán siendo gratuitas.

Las inscripciones se realizarán exclusivamente en el Departamento de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Alcobendas (c/ Libertad, 6), previa comunicación con el/la profesional de referencia.

Colonia de Educación Especial para Personas con Discapacidad

El Ayuntamiento apoyará a las familias con hijos/as con necesidad de educación especial para que estos/as participen en actividades de ocio y tiempo libre, se favorezca la autonomía personal y la relación social con el grupo de iguales, al tiempo que se facilite la conciliación de la vida laboral de sus familias.

Este apoyo se realizará a través de tramitación de ayuda económica a las familias, quienes deberán realizar una solicitud al Departamento de Servicios Sociales acompañada de presupuesto por escrito del campamento urbano al que deseen llevar a sus hijos/as (en el que indiquen las fechas, el horario, las actividades y el precio del mismo), así como la documentación acreditativa de la situación socio-familiar que se considere imprescindible para la tramitación de la ayuda. Desde Servicios Sociales se valorará la posibilidad de apoyar con el pago de dicha actividad.

Los participantes deben acudir a centros o aulas específicas de Educación Especial durante el curso escolar.

Las personas o familias interesadas deberán solicitar cita en el Departamento de Servicios Sociales (c/ Libertad, 6; teléfono 91 663 70 01; correo electrónico ssociales@aytoalcobendas.org). El plazo para realizar las solicitudes será de 30 días, tras la publicación de esta información.



Magia científica

Adéntrate en el mundo de la ciencia con tus propias manos. Realizarás una variedad de experimentos científicos mientras das respuesta a los enigmas que se te plantean. Descubre cómo es ser un investigador. Durante las sesiones, se van a trabajar diversas ramas de la ciencia, con el objetivo de que los asistentes comprendan la importancia de cuidar el medio ambiente y fomentar el desarrollo sostenible, así como aprender ideas de educación para la salud dentro de un clima de igualdad y respeto. Recomendado para chicos y chicas que no han participado nunca en esta actividad, y que no asistieron en año anterior, dado que los contenidos son similares a anteriores ediciones.

Fechas:

- Del 4 al 8 de julio, de 15 a 17 años.
- Del 11 al 15 de julio, de 12 a 14 años.

Horario: de 10:30 a 12:30 h.

Lugar: Universidad Popular Miguel Delibes.

Precio: empadronados/as: 45 €.

Padres trabajadores en Alcobendas: 52,50 €.
Resto: 82,50 €.

Dirigido: a jóvenes de **12 a 17 años con la edad cumplida** empadronados/as y a hijos/as de trabajadores/as en el municipio.

TALLERES CREATIVOS JUVENILES 2022

Teatro joven

Conoce y desarrolla tus aptitudes artísticas en un entorno divertido y seguro, donde tú eres protagonista. Un espacio de expresión creativa donde descubrirás facetas artísticas tuyas que ni te habías imaginado. El taller será una fiesta para tus sentidos y aprenderás a conocerte, a comunicarte con otras personas, a trabajar en equipo, a sacar punta a tu sentido del humor, encontrando nuevos amigos. Todo ello, observando las artes escénicas desde otro punto de vista.

Fechas: del 4 al 15 de julio.

Horario: de 10 a 13 h.

Lugar: Escuela Municipal de Música y Danza.

Precio: empadronados/as: 66,50 €. Padres trabajadores en Alcobendas: 80 €. Resto: 133 €.

Dirigido: a jóvenes de **12 a 17 años con la edad cumplida** empadronados/as y a hijos/as de trabajadores/as en el municipio.

Creación de videojuegos

Convierte en un desarrollador/a *gamer* de videojuegos iniciándote en las herramientas prácticas para diseñar tu propio videojuego, conociendo las competencias tecnológicas y creativas necesarias, eso sí, siempre de forma divertida, segura y conociendo a amigos/as.

Fechas: del 4 al 15 de julio.

Horario: de 10 a 13 h.

Lugar: Imagina.

Precio: empadronados/as: 96,50€.

Padres trabajadores en Alcobendas: 115,80 €.
Resto: 193 €.

Dirigido: a jóvenes de **14 a 17 años con la edad cumplida** empadronados/as y a hijos/as de trabajadores/as en el municipio.



Cine y videocreación

Si te sientes actriz, actor, guionista, director/a, o cineasta, este es tu taller. Desarrolla tus inquietudes artísticas y tu talento de forma creativa, colaborativa y experimentando con la tecnología propia del cine y la *videocreación*. Un verano de cine te espera.

Fechas: del 18 al 29 de julio.

Horario: de 10 a 13 h.

Lugar: Imagina.

Precio: empadronados/as: 75 €. Padres trabajadores en Alcobendas: 90 €. Resto: 150 €.

Dirigido: a jóvenes de **14 a 17 años con la edad cumplida** empadronados/as y a hijos/as de trabajadores/as en el municipio.

English last minute

Espacio de ocio en inglés dirigido a niños de 12 a 14 años y de 15 a 17 años. Se trabajarán, en un ambiente distendido, los *Objetivos de Desarrollo Sostenible* mediante talleres y juegos, además del inglés conversacional.

Fechas: grupo de edad 12-14 años: del 27 de junio al 8 de julio. Grupo de edad 15-17 años: del 11 al 22 de julio.

Horario: de 10 a 13 h.

Lugar: Espacio Miguel Delibes.

Dirigido: a jóvenes de **12 a 17 años con la edad cumplida** empadronados/as y a hijos/as de trabajadores/as en el municipio.

INSCRIPCIONES EN TALLERES CREATIVOS

A través de www.alcobendas.org.

- **Inscripción *online* para empadronados:** a partir del **5 de mayo**, desde las 8:30 h.
- **Inscripción *online* padres trabajadores en Alcobendas:** a partir del **12 de mayo**, desde las 8:30 h.
- **Inscripción *online* para no empadronados:** a partir del **17 de mayo**, desde las 8:30 h.
- **Inscripciones de *English last minute*:** del 13 al 19 de junio, en www.imaginalcobendas.org.

Bajas y devoluciones:

1. Deberá comunicarlo en el SAC. o en los teléfonos 010 desde Alcobendas (coste de la llamada según su operadora de telefonía) o 91 296 90 88 (desde fuera de Alcobendas o móvil) siete días hábiles (el sábado y domingo no se consideran hábiles) antes del inicio de la actividad.
2. Se devolverá el importe abonado menos 12 euros por gastos administrativos. Transcurrido este plazo, no se devolverá importe alguno.



ESCUELAS DE VERANO

Escuela de verano de circo

Aventúrate en el maravilloso mundo del circo, donde podrás disfrutar y desarrollar todas tus habilidades a través del juego y el trabajo en equipo. En un espacio seguro y muy divertido, practicarás las siguientes técnicas circenses: malabares, acrobacias, trapecio, aro aéreo, equilibrios, telas.

La escuela es semanal, los contenidos son diferentes en cada semana y se pueden inscribir en tantas semanas como deseen, abonando la tarifa correspondiente.

Fechas: las dos últimas semanas de julio y las dos primeras semanas de agosto.

Horario: semanal, de lunes a viernes, de 10 a 14 h.

Edad: grupo de 10 niños/as de 7 a 9 años y grupo de 12 niños/as de 10 a 13 años. Total: ocho grupos.

Lugar: El Invernadero de Arroyo de la Vega.

Precio: empadronado/as: 36 €.

Padres trabajadores en Alcobendas: 43 €.

Resto: 71,50 €.

Escuela de verano de matemáticas

Ven a disfrutar de las matemáticas de una forma divertida a través de la experimentación y el juego y estimula tu curiosidad científica a través de la magia, el origami, los juegos al aire libre y los juegos de estrategia y construcción.

La escuela es semanal, los contenidos son diferentes en cada semana y se pueden inscribir en tantas semanas como deseen, abonando la tarifa correspondiente.

Fechas: del 27 de junio al 29 de julio o, durante cuatro semanas, desde el 4 hasta el 29 de julio.

Horario: semanal, de lunes a viernes, de 9 a 14 h.

Edad: grupo de 20 niños/as de 9 a 13 años (ocho grupos durante las cinco semanas, repartidos de la siguiente manera: en las semanas una, dos y tres se harían dos grupos y en las semanas cuatro y cinco se haría un solo grupo).

Lugar: Ciudad Deportiva Valde las Fuentes.

Precio: empadronados/as: 36 €.

Padres trabajadores en Alcobendas: 43 €.

Resto: 71,50 €.

Arts summer camp

Taller artístico desarrollado íntegramente en inglés, en el que potenciarás tu creatividad y desarrollarás tus aptitudes artísticas. Será una experiencia original muy enriquecedora y divertida en la que disfrutarás del placer de pintar empleando algunas técnicas como lápiz, carboncillo, pastel, acuarela, óleo, pintura textil y arcilla.

La escuela es semanal, los contenidos son diferentes en cada semana y se pueden inscribir en tantas semanas como deseen, abonando la tarifa correspondiente.

Fechas: del 27 de junio al 29 de julio o, durante cuatro semanas, desde el 4 hasta el 29 de julio.

Horario: semanal, de lunes a viernes, de 9 a 14 h.

Edad: tres grupos de 5, 6 y 7 años y dos grupos de 8, 9 y 10 años.

Lugar: Centro de Arte Alcobendas.

Precio: empadronados/as: 36 €.

Padres trabajadores en Alcobendas: 43 €.

Resto: 71,50 €.

Inscripciones en escuelas de verano

A través de www.alcobendas.org

- Inscripción online para empadronados: a partir del 20 de abril, desde las 8:30 h.
- Inscripción online padres trabajadores en Alcobendas: a partir del 5 de mayo, desde las 8:30 h.
- Inscripción online no empadronados: a partir del 11 de mayo, desde las 8:30 h.

Bajas y devoluciones

1. Deberá comunicarlo en el SAC. o en los teléfonos 010 desde Alcobendas (coste de la llamada según su operadora de telefonía) o 91 296 90 88 (desde fuera de Alcobendas o móvil) siete días hábiles (el sábado y domingo no se consideran hábiles) antes del inicio de la actividad.
2. Se devolverá el importe abonado menos 12 euros por gastos administrativos. Transcurrido este plazo, no se devolverá importe alguno.

SEMANA DE BIENESTAR JOVEN

ASESORÍA PSICOLÓGICA

Inteligencia emocional joven

Los participantes en este taller podrán reconocer e identificar de forma consciente las emociones, pudiendo verbalizarlas, contribuyendo a establecer y desarrollar unas relaciones sociales saludables y en sintonía con la personalidad de cada uno; y promover el trabajo centrado en el crecimiento personal para una mejora del bienestar y la calidad de vida, aprendiendo técnicas que les permitan responder a los conflictos del día a día, de una forma sana, divertida y constructiva.

Fechas: martes 5 y jueves 7 de julio.

Horario: de 11 a 12:30 h.

Lugar: Imagina.

Precio: gratuito.

Plazas: 15.

Dirigido: a jóvenes de 14 a 16 años **con la edad cumplida** empadronados/as.

Inscripciones: en www.imaginalcobendas.org, a partir del lunes 13 de junio.

EUROPA

Campos de voluntariado

Los campos de voluntariado son encuentros internacionales basados en la convivencia entre jóvenes voluntarios/as de 18 a 35 años de diferentes culturas y nacionalidades. No es necesario el dominio de idiomas ni la experiencia previa. La duración de los campos es de siete a 21 días.

Precio de inscripción: empadronados/as en municipios de la Red Joven Norte (Alcobendas, Algete, Colmenar Viejo, Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes): 32,50 €. Trabajan/estudian en Alcobendas: 43 €. Resto: 65 €.

El transporte, el seguro, el visado y la tasa de campo corren por cuenta del participante.

En www.imaginalcobendas.org se pueden consultar el proceso de solicitud y los campos ofertados. Más información: en la Asesoría de Programas Europeos, en el correo europa@imagina.aytoalcobendas.org.

Voluntariado in country en Imagina

Oportunidad de voluntariado que busca dos jóvenes de 18 a 25 años. Participarán en un voluntariado nacional de corta duración como monitores/as de apoyo a actividades de ocio juvenil. Los participantes deberán estar empadronados en Alcobendas, poseer un nivel de inglés B1 y tener predisposición para trabajar con infancia y juventud. Al ser un proyecto financiado por el *Cuerpo Europeo de Solidaridad*, los/as voluntarios/as obtendrán un apoyo económico durante el proyecto, que incluye manutención, dinero de bolsillo y transporte.

Fechas: del 13 de junio al 22 de julio.

Inscripción: del 22 abril al 2 mayo, formulario y solicitud en www.imaginalcobendas.org. Más información: en la Asesoría de Programas Europeos, en el correo europa@imagina.aytoalcobendas.org.

Encuentros internacionales

En verano, se llevan a cabo encuentros de grupos de jóvenes en diferentes municipios de Europa. Estas actividades ofrecen la posibilidad de convivir y de conocer mejor sus culturas respectivas. Los encuentros giran en torno a un tema de interés mutuo, sobre el que se debate, se trabaja y se contrastan las diferentes visiones. Puedes encontrar toda la información en la Asesoría de Programas Europeos de Imagina, los lunes y miércoles, de 17 a 20 h, y en www.imaginalcobendas.org.



3

EDUCACIÓN

CURSOS DE LA UNIVERSIDAD POPULAR MIGUEL DELIBES - PARA MAYORES DE 16 AÑOS

INTRODUCCIÓN A WORDPRESS

Precio: 45,94 €.

Sistema de gestión que permite la publicación de contenidos en la web de manera sencilla. Líder en la creación de webs.

Se requiere conocimientos del entorno Windows.

| HORARIO | FECHAS | CÓDIGO |
|--|-----------------------|--------|
| De 11:30 a 13:30 h, de lunes a viernes | 4/7/2022 al 15/7/2022 | 44.14 |

FOTOGRAFÍA CON MÓVIL

Precio: 45,94 €.

Manejo de la cámara del teléfono móvil controlando manualmente la exposición, profundidad de campo, enfoque, etc. para conseguir excelentes fotografías.

| HORARIO | FECHAS | CÓDIGO |
|---------------------------------------|-----------------------|--------|
| De 9:30 a 11:30 h, de lunes a viernes | 4/7/2022 al 15/7/2022 | 44.15 |

CÓMO PREPARAR UNA ENTREVISTA DE TRABAJO Y UN CURRÍCULUM EN INGLÉS

Precio: 45,94 €.

Aprendizaje de las herramientas básicas e imprescindibles para acceder a una entrevista de trabajo o presentar un currículum de la manera más idónea.

TALLER DE CREACIÓN TEATRAL

| HORARIO | FECHAS | CÓDIGO |
|---------------------------------------|-----------------------|--------|
| De 9:30 a 11:30 h, de lunes a viernes | 4/7/2022 al 15/7/2022 | 45.7 |

TALLER INTENSIVO DE ESCRITURA CREATIVA

Precio: 36,75 €.

Taller destinado a todas aquellas personas interesadas en los difíciles y enriquecedores artes de la lectura de piezas literarias de grandes maestros y la oferta de diversas dinámicas que favorezcan la creatividad literaria de los participantes.

| HORARIO | FECHAS | CÓDIGO |
|----------------------------------|-----------------------|--------|
| De 11 a 13 h, de lunes a viernes | 4/7/2022 al 13/7/2022 | 46.7 |

CURSO DE CONTABILIDAD GENERAL

Precio: 45,94 €.

Se abordarán conceptos básicos como masas patrimoniales de activo, pasivo y neto; el funcionamiento de las cuentas; anotaciones en los libros *Diario* y *Mayor*; contabilización de las operaciones contables que pudieran tener lugar a lo largo del ejercicio económico; proceso de regularización y cierre al final del año contable

| HORARIO | FECHAS | CÓDIGO |
|--|-----------------------|--------|
| De 11:30 a 13:30 h, de lunes a viernes | 4/7/2022 al 15/7/2022 | 46.9 |

ESPAÑOL

Precio: 36,75 €.

Taller teórico-práctico en el que se pretende desmitificar el bloqueo creativo y lograr que la idea inicial se materialice en el texto. Se trabajarán los personajes, el conflicto, el espacio, el tiempo, el lenguaje, etc.

| HORARIO | FECHAS | CÓDIGO |
|--|-----------------------|--------|
| De 19:30 a 21:30 h, de lunes a viernes | 4/7/2022 al 13/7/2022 | 46.12 |

Precio: 45,94 €.

Introducción al conocimiento de este idioma. Especialmente diseñado para los que acaban de llegar a España y se quieren incorporar al aprendizaje de esta lengua.

Antes de formalizar la matrícula, deberán realizar una **prueba de nivel**, que pueden recoger en la Universidad Popular Miguel Delibes o descargarla [aquí](#).

Una vez completada, se entregará en la UPMD o se enviará por correo electrónico a upa@aytoalcobendas.org para su evaluación. Los profesores se pondrán en contacto con el/la interesado/a.

| HORARIO | FECHAS | CÓDIGO |
|---------------------------------------|-----------------------|--------|
| De 9:30 a 11:30 h, de lunes a viernes | 4/7/2022 al 15/7/2022 | 46.11 |

Inscripciones:

Empadronados en Alcobendas: a partir del 25 de mayo.

No empadronados: a partir del 2 de junio.

Inscripciones presenciales:

Universidad Popular Miguel Delibes (Avenida de la Magia, 4), de lunes a viernes, de 9 a 14 y de 16 a 20 h (el 25 de mayo, desde las 8:30 h).

Inscripciones solo telefónicas:

Servicio de Atención Ciudadana (SAC).

Llamando a los teléfonos **010**, si lo hace desde Alcobendas (coste de llamada según tarifa de su operadora de telefonía), o **91 296 90 88**, si la llamada es desde fuera de Alcobendas o desde teléfonos móviles.

Horario: de 8:30 a 14:30 y 16 a 19 h, de lunes a viernes.

El importe de los cursos se abonará con tarjeta bancaria.

Teléfono para información de los cursos: 91 662 60 62 (extensión 19809).

PROGRAMA 'CONCILIACIÓN EN VACACIONES'

Este programa pretende mejorar la calidad de la educación en Alcobendas atendiendo las necesidades de conciliación entre los calendarios escolar y laboral de las familias.

Destinado al alumnado de centros de Educación Infantil (segundo ciclo) y Primaria escolarizados o empadronados en Alcobendas, así como al alumnado que, no estando empadronado ni matriculado en centros de la ciudad, sus padres/tutores trabajan en empresas radicadas en Alcobendas.

Los niños realizan actividades de ocio y tiempo libre: expresión dinámica y plástica, de naturaleza y medio ambiente, de deporte y recreación, de *cuéntacuentos* y habilidades sociales, y de juegos en inglés. Diseñadas especialmente para los diferentes grupos que se formen.

Fechas: del 27 al 30 de junio y del 1 de septiembre hasta el inicio del curso escolar 2022/2023 (aún por determinar el calendario escolar).

Horario: de 7:30 a 18:30 h. **Lugar:** CEIP Emilio Casado.

Precio (incluyendo desayuno y comida): para usuarios empadronados o escolarizados en Alcobendas y usuarios con padres o tutores trabajadores en empresas que tengan firmado el *Convenio por el Fomento del Empleo* con el Ayuntamiento de Alcobendas, 11,15 €/día; y para usuarios con padres/tutores trabajadores en Alcobendas, 25,50 €/día.

Inscripciones: mediante trámite electrónico en la web municipal alcobendas.org.

HORARIO DE LAS MEDIATECAS ESPECIAL DE EXÁMENES

Del 18 de abril al 10 de julio las mediatecas municipales ponen a disposición de los estudiantes sus salas de estudio para facilitar la preparación de los exámenes.

Mediateca Pablo Iglesias (Paseo de la Chopera, 59).

Sala de estudio abierta de 9 a 21 horas, de lunes a sábado.

Mediateca Centro de Arte Alcobendas

Sala de estudio abierta de lunes a domingos, de 10 a 21 h. y los festivos 2 y 16 de mayo.

Mediateca Anabel Segura

Sala de estudio abierta de lunes a sábado, de 9 a 21 h.



4

**ACTIVIDADES
CULTURALES
Y DE OCIO**

ACTIVIDADES CULTURALES Y DE OCIO

CINE DE VERANO

Un año más vuelve, *Cine de Verano*. Una actividad de ocio familiar, gratuita y al aire libre que se ofrece **en el Parque de Cataluña** durante los meses de julio y agosto.

Los **viernes 1, 8, 15, 22 y 29 de julio y 5, 12, 19 y 26 de agosto** se proyectarán, **a las 22 h**, películas para todos los públicos para que las familias de Alcobendas puedan disfrutar de unas noches de verano amenas y divertidas.

MUESTRA DE TÍTERES Y TEATRO DE CALLE

La *Muestra de Títeres* nos anima a pequeños y mayores los fines de semana de julio con las actuaciones de diversas compañías.

Fechas, horas y lugares: sábados 2, 9, 23 y 24 de julio, en el Paseo de Valdelastrillas; domingos 3 y 17 de julio, en la Plaza de la Artesanía; y domingos 10 y 24 de julio, en la Plaza Dura (Arroyo de la vega). Todos ellos, a las 20:30 h.

Para todos los públicos. Gratuito.

ACTUACIONES DE LA ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA Y DANZA

- Sábado 11 de junio, a las 19:30 h, en el Auditorio Paco de Lucía: **Teatro Musical: GREASE.**
- Domingo 12 de junio, a las 13 h, en el Centro Municipal La Esfera: **Festival de Danza Infantil.**
- Viernes 17 de junio, a las 19:30 h, en el Centro de Arte Alcobendas: **Taller de Creatividad.**
- Viernes 24 de junio, a las 20 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas: **Festival de Danza.**

FOTONOCHES

Proyección de fotografías al aire libre donde se mezcla el trabajo de autores consagrados con nuevos valores de la Escuela Internacional de Fotografía Alcobendas (PIC.A). Buena oportunidad para compartir con amigos, profesionales y aficionados una noche mágica.

Fecha y lugar: viernes 1 de julio, a las 22 h, en plaza dura de El Invernadero.

LA MÚSICA CONQUISTA LAS CALLES DE ALCOBENDAS

La Escuela Municipal de Música y Danza tendrá actuaciones los fines de semana desde el 3 junio al 2 de julio, ofreciendo música de distintos estilos musicales con la participación de las agrupaciones de la Escuela, solistas, grupos de música de cámara..., más algún grupo invitado y en diferentes espacios, como la Plaza de la Literatura, la Plaza Mayor, el Parque Asturias y Cantabria, Arroyo de la Vega o Fuente Lucha.

IMAGINA EN LOS PARQUES

Imagina ofrece a los jóvenes ocio y cultura al aire libre todos los jueves desde el 30 de junio al 21 de julio. El objetivo es pasar un buen rato en los parques con actividades creativas y desconectar del entretenimiento *online* por unas horas. Juegos de mesa, talleres, conciertos, Dj', circo, *voley*, *skate*, baile... Una gran oportunidad para disfrutar del verano más joven en compañía a través del ocio alternativo, saludable, inclusivo y participativo, en colaboración con asociaciones y entidades juveniles de tu ciudad.

ACTIVIDADES CULTURALES Y DE OCIO

AIRE LIBRE PARA JÓVENES

Parque Aventura en Cercedilla

Visitaremos uno de los parques de aventura más grandes de Europa. Se encuentra en pleno corazón de la sierra, en el valle de la Fuenfría de la sierra de Guadarrama.

Fechas: martes 28 de junio, de 9 a 14 h.

Precio: 22 euros, para personas empadronadas, y 26 euros, para no empadronadas.

Piraguas en Lozoya

Un plan perfecto para desconectar del bullicio de la ciudad, con vistas a la sierra de Guadarrama y su parque natural. Durante tres horas, podrán disfrutar de una mañana de aventura en el agua. Se recomienda llevar ropa de baño, zapatillas cerradas (escarpines), gorra, crema solar y agua suficiente para hidratarse. Es requisito imprescindible saber nadar.

Fechas: jueves 30 de junio, de 9 a 14 h.

Precio: 27 euros, para personas empadronadas; y 30 euros, para no empadronadas.

La Asesoría de Naturaleza de Imagina organiza estas excursiones, dirigidas a jóvenes de 14 a 35 años con la edad cumplida, con preferencia para las personas empadronadas en Alcobendas. Los menores de edad tendrán que ir acompañados de un adulto con la edad requerida para la actividad.

Cada excursión cuenta con 53 plazas y las inscripciones se deben hacer a través de www.imaginalcobendas.org a partir del viernes 3 de junio.

EXPOSICIONES EN EL CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

Gorka Postigo.

Fotografía.

Periodo expositivo: del 1 de junio a 11 septiembre, en la sala 1.

Cuerpo y Naturaleza. Universos soñados, de Rafael Navarro

Fotografía.

Periodo expositivo: del 8 de junio al 25 de septiembre, en las salas 2 y 3.

Frágil, de Chus Burés

Diseño de joyas.

Periodo expositivo: del 25 mayo al 11 de septiembre, en el punto de encuentro



ACTIVIDADES CULTURALES Y DE OCIO

EXPOSICIONES EN EL CENTRO CULTURAL ANABEL SEGURA

Paula Rodríguez

Pintura.

Periodo expositivo: del 11 de mayo al 11 de junio.

Fernando Díaz Ge

Pintura.

Periodo expositivo: del 15 de junio al 16 de julio.

OTRAS EXPOSICIONES

Ángel de la Torre Peña

Pintura.

Lugar: Ciudad Deportiva Valdela Fuentes.

Periodo expositivo: del 12 de mayo al 26 de junio.

David Barrera

Fotografía y grafiti.

Lugar: Bulevar Salvador Allende.

Periodo expositivo: de junio a diciembre.

Paco Gómez

Lugar: Paseo de Valdela Fuentes.

Periodo expositivo: de junio a diciembre.



ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR ASOCIACIONES

SEMANA CULTURAL DE CASTILLA Y LEÓN

Jornadas culturales en torno al vino de Castilla y León, indicación geográfica protegida para denominar los grandes vinos de la tierra. Contaremos con una exposición, degustación de productos de la tierra y bailes tradicionales en los jardines de la sede.

Fechas y lugar: viernes 3 de junio, a las 19 h, degustación de vino; y sábado 4 de junio, a las 20 h, bailes tradicionales, en su sede (Paseo de la Chopera, 64).

Organiza: Casa de Castilla y León.

FIESTA DEL BOLLU

Para degustar el típico *bollu preñau*, acompañado de un *vasín* de sidra, con las actuaciones del grupo de baile Andolina y de la banda de gaitas Respingo. Sobre las 21:15 h, dará comienzo el baile con orquesta, hasta las 23:30.

Fecha y lugar: sábado 4 de junio, a las 19 h, en el Centro Municipal La Esfera (plaza cubierta).

Organiza: Casa de Asturias.

TRASTRILLO SARASVATI

Mercadillo de objetos de segunda mano que se viene desarrollando todos los primeros domingos de mes con la finalidad de que cualquier vecino pueda vender o comprar objetos de segunda mano.

Fecha y lugar: domingos 5 de junio y 3 de julio, de 10:30 a 14:30 h, en la Avenida Olímpica.

Organiza: Asociación Sarasvati.

TERTULIAS LITERARIAS PAPEL Y PLUMA

Tertulias mensuales donde se debate y reflexiona sobre una obra literaria.

Fecha y lugar: miércoles 8 y 13 de junio, a las 20 h, en Espacio Miguel Delibes (sala *El Cubo*).

Organiza: papel y pluma asociación literaria.

PASEO DEL ARTE Y LA ARTESANÍA

El segundo domingo de cada mes se realiza esta actividad, donde se pueden encontrar regalos artesanos y piezas de arte originales.

Fecha y lugar: domingos 12 de junio y 10 de julio, de 11 a 18 h, en la Plaza del Pueblo.

Organiza: Artistas del Pueblo.

DÍA EUROPEO DE LA MÚSICA

Gran concierto al aire libre con la Banda Municipal de Música y la Coral de Alcobendas para conmemorar el *Día Europeo de la Música*.

Fecha y lugar: sábado 18 de junio, a las 22 h, en la Plaza de los Juegos Reunidos (Arroyo de la Vega).

Organizan: Banda Municipal de Música y Coral de Alcobendas.



ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR ASOCIACIONES

PASEO DEL ARTE Y LA ARTESANÍA ESPECIAL PINTORES E ILUSTRADORES

Exposición de pintores e ilustradores en enclave natural para que los vecinos de Alcobendas disfruten del arte en los parques.

VII Concurso de Pintura Rápida al Aire Libre: se realizará el domingo 19 de junio, en el *Paseo del Arte y la Artesanía*, en dos modalidades: infantil y adulta. Las obras premiadas y finalistas serán expuestas en el Centro Cultural Pablo Iglesias.

Fecha y lugar: domingos 19 de junio y 17 de julio, de 11 a 15 h, en Arroyo de la Vega (Rosaleda de Épinay sur Seine).

Organiza: Artistas del Pueblo.

NOCHE DE SAN JUAN

Podremos disfrutar de la magia del fuego, la música y la diversión. Durante toda la tarde y noche, podremos refrescarnos y recuperar el ánimo en las casetas de las casas regionales de Asturias, Andalucía, Murcia y Xuntanza de Galegos y del Consejo de la Juventud.

Fecha y lugar: jueves 23 de junio, en el recinto ferial del Parque de Andalucía.

Desde las 20 h: **concurso fotográfico *La Noche Efímera***, a cargo de las asociaciones A Contraluz y Artistas del Pueblo, **talleres de maquillaje infantil y de adultos y actividades de animación.**

A las 22:30 h: tradicional **conxuro galego y degustación de queimada**, con la Banda de Gaitas de Xuntanza de Galegos y otras actuaciones.

A las 23:40 h: **desfile de antorchas**, con la participación del público, **hogueras de San Juan y fuegos artificiales**, para finalizar con un **gran concierto estelar.**

CONCIERTO DE VERANO

Concierto con repertorio adaptado a los gustos del público asistente.

Fecha y lugar: domingo 26 de junio, a las 20:30 h, en el templete del Parque de Cataluña.

Organiza: Banda Municipal de Música.

DÍA DE GALICIA. GRAN SARDIÑADA

Se asan las sardinas, que se degustarán junto con pan y refrescos, con la actuación de la Banda de Gaitas, grupos de baile y *cantareiras* de Xuntanza.

Fechas y lugares: viernes 15 de julio, a las 19 h, en el Parque de Galicia. El domingo 17 de julio, a las 11:45 h, habrá un recorrido urbano desde el Centro Municipal La Esfera a la iglesia de San Pedro, donde se celebrará una misa, con una actuación posterior a las puertas de la iglesia.

Organiza: Xuntanza de Galegos.



