

# Los Veranos de Alcobendas 2023

COLONIAS Y  
CAMPAMENTOS

CULTURA  
Y OCIO

CURSOS DEPORTES





# Índice

**Deportes**

**Colonias y Campamentos  
para la conciliación familiar**

**Cursos de la Universidad Popular  
y “Conciliación en vacaciones”**

**Actividades de cultura y ocio**

**Página**

**3**

**30**

**44**

**47**





1

Deportes

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO

	SEMANA 26 al 30 de junio	1ª QUINCENA Del 3 al 14 de julio		2ª QUINCENA Del 17 al 28 de julio	
CAMPUS MINICAMPUS	MINI-CAMPUS 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)
	MINI-CAMPUS JÓVENES (13 a 15 años)	CAMPUS GIMNASIA RÍTMICA	CAMPUS ESGRIMA	CAMPUS FÚTBOL SALA	CAMPUS TRIATLÓN
	MINI-CAMPUS TENIS y PÁDEL	CAMPUS RUGBY	CAMPUS ATLETISMO	CAMPUS BAILE MODERNO	CAMPUS BALONCESTO
	MINI-CAMPUS 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 (L/X) (del 3 al 26 de julio)			
		NATACIÓN MAYORES INICIACIÓN (L/X) (del 3 al 26 de julio)			
NIÑOS NIÑAS JÓVENES		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)		
ADULTOS		PÁDEL ADULTOS INICIACIÓN	TENIS ADULTOS INICIACIÓN	PÁDEL ADULTOS INICIACIÓN	TENIS ADULTOS INICIACIÓN
		(L/X) (del 3 al 26 de julio) - (M/J) (del 4 al 27 de julio)			
		CROSSFITNESS - PONTE EN FORMA - ZUMBA		PILATES - BOXFITNESS	

## POLIDEPORTIVO J. CABALLERO - ACTIVIDADES ACUÁTICAS - NATACIÓN BEBÉS, NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES

### Natación Bebés de 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.

### 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.**

### 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).

	QUINCENA del 3 al 14 de julio (de lunes a viernes)					QUINCENA del 17 al 28 de julio (de lunes a viernes)				
	HORA DE INICIO DE LAS CLASES					HORA DE INICIO DE LAS CLASES				
<b>Bebés nivel 1</b> (6 a 23 meses)	17:30 h.		19:00 h.			17:30 h.		19:00 h.		
<b>Bebés nivel 2</b> (24 a 47 meses)	17:00 h.		18:30 h.		20:00 h.	17:00 h.		18:30 h.		20:00 h.
<b>Natación Infantil</b> Iniciación (4 a 6 años)	11:00 h.	11:45 h.	17:15 h.	18:00 h.	18:45 h.	11:00 h.	11:45 h.	17:15 h.	18:00 h.	18:45 h.
<b>Natación</b> (7 a 9 años) niveles 1 y 2	16:45 h.					16:45 h.				
<b>PRECIOS</b>	EMPADRONADOS: <b>26,10 €</b> NO EMPADRONADOS: <b>39,20 €</b>					EMPADRONADOS: <b>26,10 €</b> NO EMPADRONADOS: <b>39,20 €</b>				

## POLIDEPORTIVO J. 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).

### 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).

	QUINCENA del 3 al 14 de julio (de lunes a viernes)	QUINCENA del 17 al 28 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 h.	17:30 h.
Natación (13 a 17 años) nivel 2	19:00 h.	19:00 h.
PRECIOS	EMPADRONADOS: <b>26,10 €</b> NO EMPADRONADOS: <b>39,20 €</b>	EMPADRONADOS: <b>26,10 €</b> NO EMPADRONADOS: <b>39,20 €</b>

## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - NATACIÓN ADULTOS Y MAYORES

### Natación Adultos Iniciación (Ref. 86)

MENSUAL

Iniciación a la natación, habilidades básicas: aprender a nadar.  
Dirigido a usuarios de 18 a 64 años.  
Curso mensual de dos días a la semana.  
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.**

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

MENSUAL

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.  
Curso mensual de dos días a la semana.  
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.**



	Del 3 al 26 de julio (lunes y miércoles)		PRECIOS POR MES	
	HORA DE INICIO DE LAS CLASES		EMPADRONADOS	NO EMPADRONADOS
<b>Natación Adultos Iniciación</b>	10:15 h.	16:00 h.	<b>39,20 €</b>	<b>58,80 €</b>
<b>Natación Mayores Iniciación</b>	13:15 h.		<b>7,10 €</b>	<b>10,70 €</b>





## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DEPORTIVOS

### Mini-campus y Campus Deportivo de Verano (Ref. 88)

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

**Medio seco:** juegos pre-deportivos, 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 José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

### Mini-campus 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.

	Del 26 al 30 de junio (de lunes a viernes)	Del 3 al 14 de julio (de lunes a viernes)	Del 17 a 28 de julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO DEL MINI-CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS		
<b>Campus</b> (5 a 6 años)	9:00 a 14:00 h.	9:00 a 14:00 h.	9:00 a 14:00 h.	RECEPCIÓN 8:30 a 9:00 h.	RECOGIDA 14:00 a 14:30 h.
<b>Campus</b> (7 a 9 años)	9:00 a 14:00 h.	9:00 a 14:00 h.	9:00 a 14:00 h.		
<b>Campus</b> (10 a 12 años)	9:00 a 14:00 h.	9:00 a 14:00 h.	9:00 a 14:00 h.		
<b>Campus</b> (13 a 15 años)	9:00 a 14:00 h.	9:00 a 14:00 h.	9:00 a 14:00 h.		
<b>PRECIOS</b>	Empadronados: <b>62,60 €</b>	Empadronados: <b>104,40 €</b>	Empadronados: <b>104,40 €</b>		
	No empadronados: <b>94 €</b>	No empadronados: <b>156,60 €</b>	No empadronados: <b>156,60 €</b>		



## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

### Mini-campus de Patinaje Artístico (Ref. 37)

Propuesto por la delegación de Deportes 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.
- Cumplimentar **ficha de alumno** entregada el primer día de mini-campus:
  - Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
  - Información previa en caso de tratamientos médicos, alergias y otras consideraciones.

### 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.
- Cumplimentar **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.

	Del 26 al 30 de junio (de lunes a viernes)	Del 3 al 14 de julio (de lunes a viernes)	Del 17 al 28 julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO DEL MINI-CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS		
<b>Patinaje Artístico</b> (7 a 12 años)	9:00 a 14:00 h.			RECEPCIÓN 8:30 a 9:00 h.	RECOGIDA 14:00 a 14:30 h.
<b>Baile Moderno</b> (7 a 9 años)		9:00 a 14:00 h.	9:00 a 14:00 h.		
<b>PRECIOS</b>	Empadronados: <b>85,10 €</b>	Empadronados: <b>141,80 €</b>	Empadronados: <b>141,80 €</b>		
	No empadronados: <b>127,70 €</b>	No empadronados: <b>212,70 €</b>	No empadronados: <b>212,70 €</b>		

## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

### Mini-campus y Campus de Tenis y Pádel (Ref. 67)

Propuesto la delegación de Deportes.  
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.

**No requiere prueba de nivel de tenis y pádel.**

#### ✓ 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.

### Campus de Gimnasia Rítmica (ref. 87)

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

	Del 26 al 30 de junio (de lunes a viernes)	Del 3 al 14 de julio (de lunes a viernes)	Del 17 al 28 julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO DEL MINI-CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS		
Tenis y Pádel (8 a 13 años)	9:00 a 14:00 h.	9:00 a 14:00 h.	9:00 a 14:00 h.	RECEPCIÓN 8:30 a 9:00 h.	RECOGIDA 14:00 a 14:30 h.
Gimnasia Rítmica (6 a 12 años)		9:00 a 14:00 h.			
PRECIOS	Empadronados: <b>85,10 €</b> No empadronados: <b>127,70 €</b>	Empadronados: <b>141,80 €</b> No empadronados: <b>212,70 €</b>	Empadronados: <b>141,80 €</b> No empadronados: <b>212,70 €</b>		

# POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

## Campus de Atletismo (ref. 77)

Propuesto por la delegación de Deportes.  
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.
- 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.

## Campus de Hockey sobre Patines (Ref. 65)

Propuesto por el Club Patín Alcobendas, con la colaboración de la delegación de Deportes.

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:

- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte. Almuerzo y bebida.
- 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.
- 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.

	Del 3 al 14 de julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO DEL CAMPUS		
Atletismo (7 a 12 años)	9:00 a 14:00 h.		
Hockey sobre Patines (8 a 12 años)	9:00 a 14:00 h.	RECEPCIÓN 8:30 a 9:00 h.	RECOGIDA 14:00 a 14:30 h.
PRECIOS	Empadronados: <b>141,80 €</b>		
	No empadronados: <b>212,70 €</b>		

## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

### Campus de Esgrima (ref. 66)

Propuesta del Club Recreativo Esgrima Alcobendas, con la colaboración de la delegación de Deportes.

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.

### Campus de Baloncesto (Ref. 69)

Propuesto por el Club Baloncesto Alcobendas, con la colaboración de la delegación de Deportes.

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 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.

#### ✓ Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
- 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.

	Del 3 al 14 de julio (de lunes a viernes)	Del 17 al 28 de julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO DEL CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS	RECEPCIÓN 8:30 a 9:00 h.	RECOGIDA 14:00 a 14:30 h.
<b>Esgrima</b> (8 a 13 años)	9:00 a 14:00 h.			
<b>Baloncesto</b> (7 a 12 años)		9:00 a 14:00 h.		
<b>PRECIOS</b>	Empadronados: <b>141,80 €</b>	Empadronados: <b>141,80 €</b>		
	No empadronados: <b>212,70 €</b>	No empadronados: <b>212,70 €</b>		

## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

### Campus de Fútbol Sala (Ref. 76)

Propuesto por CDE Alcobendas Futsal, con la colaboración de la delegación de Deportes.  
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.

### Campus de Rugby (Ref. 95)

Propuesto por el Alcobendas Rugby Club, con la colaboración de la delegación de Deportes.  
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.
- 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.

#### ✓ Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
- 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.

	Del 3 al 14 de julio (de lunes a viernes)	Del 17 al 28 de julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO DEL CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS		
Fútbol Sala (7 a 12 años)		9:00 a 14:00 h.		
Rugby (7 a 12 años)	9:00 a 14:00 h.			
PRECIOS	Empadronados: <b>141,80 €</b>	Empadronados: <b>141,80 €</b>	RECEPCIÓN 8:30 a 9:00 h.	RECOGIDA 14:00 a 14:30 h.
	No empadronados: <b>212,70 €</b>	No empadronados: <b>212,70 €</b>		

## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN



### Campus de Triatlón (Ref. 62)

Propuesta del Ecosport, con la colaboración de la delegación de Deportes. 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.

Nivel medio de crol y espalda

**No requiere prueba de nivel de natación.**

### ✓ 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.

**Del 17 al 28 de julio  
(de lunes a viernes)**

HORARIO DEL CAMPUS

**SERVICIO GRATUITO  
DE RECEPCIÓN  
Y RECOGIDA**

**Triatlón (10 a 14 años)**

9:00 a 14:00 h.

**RECEPCIÓN**

**RECOGIDA**

8:30

14:00

a 9:00 h.

a 14:30 h.

**PRECIOS**

Empadronados: **141,80 €**

No empadronados: **212,70 €**



## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES

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

Iniciación a este deporte donde se desarrollan 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 03 al 14 de julio, de lunes a viernes.**

**Del 17 al 28 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 €.

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

Iniciación a este deporte donde se desarrollaran 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 03 al 14 de julio, de lunes a viernes.**

**Del 17 al 28 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 €.

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

Propuesto por Club Patinaje Artístico Alcobendas, en colaboración con la delegación de Deportes.

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 03 al 14 de julio, de lunes a viernes.**

Hora de inicio de las clases:

- 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 €.





## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - ADULTOS

**NOVEDAD**

### Pádel Adultos Iniciación (Ref. 78)

Iniciación a este deporte donde se desarrollaran 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 03 al 14 de julio, de lunes a viernes.**

**Del 17 al 28 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 €.

### Tenis Adultos Iniciación (Ref. 98)

Iniciación a este deporte donde se desarrollaran 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 03 al 14 de julio, de lunes a viernes.**

**Del 17 al 28 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 €.

### Retiro Urbano de Yoga, Mindfulness y Movimiento consciente (Ref. 51)

Curso que pretende mejorar la conciencia corporal, la gestión de las emociones y reducir el estrés.

*A partir de 18 años.*

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de las clases: 180 minutos.

Requisitos:

- Vestuario y calzado deportivo.

**Recomendable que cada alumno aporte aislante.**

**Del 03 al 06 de julio, de lunes a jueves.**

**Del 10 al 13 de julio, de lunes a jueves.**

Hora de inicio de las clases:

9:00 y 18:30 h.

• **Precios por curso:**

Empadronados: 50,40 €.

No empadronados: 75,60 €.

Titulares del Abono Deporte: 40,80 €.

**CURSOS MONOGRAFICOS**



## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - ADULTOS

### Yoga (Ref. 94)

NOVEDAD

Actividad compuesta de ejercicios suaves, respiratorios, “asanas” (posturas) y otras técnicas para principiantes e iniciados. Control mental, concentración y relajación. *A partir de 18 años.*

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de las clases: 90 minutos.

Requisitos:

- Vestuario y calzado deportivo.

**Recomendable que cada alumno aporte aislante.**

**Del 17 al 20 de julio, de lunes a jueves.**

**Del 24 al 27 de julio, de lunes a jueves.**

Hora de inicio de las clases:

9:00 y 20:00 h.

• **Precios por curso:**

Empadronados: 25,20 €.

No empadronados: 37,80 €.

Titulares del Abono Deporte: 20,40 €.

**CURSOS MONOGRAFICOS**

### 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 la clase: 45 minutos.

Requisitos: vestuario y calzado deportivo.

**Del 03 al 26 de julio, lunes y miércoles.**

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

• **Precios:**

Empadronados: 29,40 €.

No empadronados: 44,10 €.

### Ponte en forma (ref. 58)

MENSUAL

Programa de entrenamiento para grupos reducidos:

Acondicionamiento físico adaptado a cada alumno. Grupo de 10 personas.

*A partir de 18 años.*

**Curso mensual de dos días a la semana.**

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 45 minutos.

Requisitos: vestuario y calzado deportivo.

**Del 03 al 26 de julio, lunes, miércoles y viernes.**

(Los viernes la actividad se desarrolla en sala fitness)

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

• **Precios:**

Empadronados: 29,40 €.

No empadronados: 44,10 €.



## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - ADULTOS

### Boxing Training (Ref. 81)

NOVEDAD  
MENSUAL

Actividad de entrenamiento que combina movimientos y técnicas del boxeo, kickboxing y muay thai, sin contacto, con ejercicios de fitness.

*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 03 al 26 de julio, lunes y miércoles.**

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

**• Precios:**

Empadronados: 29,40 €.

No empadronados: 44,10 €.

### 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 03 al 26 de julio, lunes y miércoles.**

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

**Del 04 al 27 de julio, martes y jueves.**

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

**• Precios:**

Empadronados: 29,40 €.

No empadronados: 44,10 €.

### 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 3 al 26 de julio, lunes y miércoles.**

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

**Del 4 al 27 de julio, martes y jueves.**

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

**Del 7 al 28 de julio, viernes.**

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

**• Precios (2 días) – (L/X ó M/J):**

Empadronados: 29,40 €.

No empadronados: 44,10 €.

**• Precio (1 día) – (Viernes):**

Empadronados: 19,10 €.

No empadronados: 28,70 €.



## ACTIVIDADES DEPORTIVAS CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES

### CURSOS DE VERANO



	1ª QUINCENA 3 al 14 de julio	2ª QUINCENA 17 al 28 de julio	1ª QUINCENA 3 al 14 de julio	2ª QUINCENA 17 al 28 de julio	1ª QUINCENA 31 de julio al 11 de agosto	MES septiembre 1 al 29
CAMPUS	CAMPUS JUDO	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 (M/J) (del 4 al 27 de julio) (M/J) (del 5 al 28 de septiembre)		NATACIÓN ADULTOS	NATACIÓN ADULTOS		NATACIÓN ADULTOS
	HIPOPRESIVOS ADULTOS (M/J) (del 4 al 27 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 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.

	Del 3 al 14 julio (de lunes a viernes)	Del 17 al 28 julio (de lunes a viernes)
	HORARIO DEL CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS
<b>Deportivo Jóvenes</b> (14 a 17 años)	9:30 a 12:00 h.	9:30 a 12:00 h.
<b>PRECIOS POR QUINCENA</b>	Empadronados: <b>62,60 €</b>	Empadronados: <b>62,60 €</b>
	No empadronados: <b>94,00 €</b>	No empadronados: <b>94,00 €</b>



## CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

### Campus de Judo (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 Judo 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.
- 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.

### 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.
- 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.

	Del 3 al 14 julio (de lunes a viernes)	Del 17 al 28 de julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO CAMPUS	HORARIO CAMPUS	RECEPCIÓN	RECOGIDA
Judo (6 a 12 años)	9:00 a 14:00 h.		8:30 a 9:00 h.	14:00 a 14:30 h.
Kárate (6 a 14 años)		9:00 a 14:00 h.		
PRECIOS POR QUINCENA	Empadronados: <b>141,80 €</b>	Empadronados: <b>141,80 €</b>	LUGAR DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA: Plaza de entrada C.D. Valdelasfuentes	
	No empadronados: <b>212,70 €</b>	No empadronados: <b>212,70 €</b>		

## CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

### Campus de Tenis y Pádel (Ref. 67)

Dirigido a niños y niñas de 8 a 13 años. Grupo 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.
- 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.

### 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.
- 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.

	Del 3 al 14 julio (de lunes a viernes)	Del 17 al 28 julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO DEL CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS	RECEPCIÓN	RECOGIDA
Tenis y Pádel (8 a 13 años)	9:00 a 14:00 h.	9:00 a 14:00 h.	8:30 a 9:00 h.	14:00 a 14:30 h.
Taekwondo (6 a 12 años)	9:00 a 14:00 h.	9:00 a 14:00 h.		
PRECIOS POR QUINCENA	Empadronados: <b>141,80 €</b>	Empadronados: <b>141,80 €</b>	LUGAR DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA: Plaza de entrada C.D. Valdelasfuentes	
	No empadronados: <b>212,70 €</b>	No empadronados: <b>212,70 €</b>		

## CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES - ACTIVIDADES PARA 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 4 al 27 de julio, martes y jueves.**

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

**Del 5 al 28 de septiembre, martes y jueves.**

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

**• Precios:**

Empadronados: 29,40 €.

No empadronados: 44,10 €.

### 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 4 al 27 de julio, martes y jueves.**

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

**• Precios:**

Empadronados: 29,40 €.

No empadronados: 44,10 €.







## 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 años, 8 a 10 años y 11 a 14 años.  
Quincenas de Julio.

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.) Sin comida.

7 horas y media diarias (de 9:00 a 16:30 h.) Con comida.

### 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.

	Del 3 al 14 julio (de lunes a viernes)	Del 17 al 28 de julio (de lunes a viernes)	Del 31 julio a 11 agosto (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO CAMPUS	HORARIO CAMPUS	HORARIO CAMPUS		
<b>Deportivo</b> (5 a 7 años)	9:00 a 14:00 h. Sin comida 9:00 a 16:30 h. Con comida	9:00 a 14:00 h. Sin comida 9:00 a 16:30 h. Con comida	9:00 a 14:00 h. De 5 a 6 años	<b>RECEPCIÓN</b> De 8:30 a 9:00 h.	<b>RECOGIDA</b> De 14:00 a 14:30 h.
<b>Deportivo</b> (8 a 10 años)	9:00 a 14:00 h. Sin comida 9:00 a 16:30 h. Con comida	9:00 a 14:00 h. Sin comida 9:00 a 16:30 h. Con comida	9:00 a 14:00 h. De 7 a 8 años		
<b>Deportivo</b> (11 a 14 años)	9:00 a 14:00 h. Sin comida 9:00 a 16:30 h. Con comida	9:00 a 14:00 h. Sin comida 9:00 a 16:30 h. Con comida	9:00 a 14:00 h. De 9 a 11 años		
<b>PRECIOS POR QUINCENA</b>	<b>83,50 €</b> Sin comida <b>200,50 €</b> Con comida	<b>83,50 €</b> Sin comida <b>200,50 €</b> Con comida	<b>83,50 €</b> Sin comida	LUGAR DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA: Plaza de entrada C.D. Valdelasfuentes.	

## Natación Bebés de 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.

## 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.**

**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).

**Niveles: 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.*

## Natación de 7 a 12 años (Ref. 57)

Familiarización con el medio acuático. Experimentando y descubriendo un nuevo elemento. Búsqueda de la autonomía: **aprender a nadar.**

**aprender a nadar.**

Dirigido a niños y niñas de 7 a 12 años.

Duración de la clase: 45 minutos.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

**Niveles: 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.*



	Del 3 al 14 julio (de lunes a viernes)	Del 17 al 28 de julio (de lunes a viernes)	PRECIOS POR QUINCENA
	HORA DE INICIO DE LAS CLASES	HORA DE INICIO DE LAS CLASES	
<b>Natación Bebés nivel 1</b> (6 a 23 meses)	17:00 h.	17:00 h.	<b>15,90 €</b>
<b>Natación Bebés nivel 2</b> (24 a 47 meses)	17:30 h.	17:30 h.	
<b>Natación Infantil</b> (4 a 6 años) nivel 0	18:00 h.	18:00 h.	<b>15,90 €</b>
<b>Natación Infantil</b> (4 a 6 años) nivel 1	18:45 h.	18:45 h.	
<b>Natación</b> (7 a 12 años) nivel 0	19:30 h.	19:30 h.	<b>15,90 €</b>

	SEPTIEMBRE Lunes y miércoles	SEPTIEMBRE Martes y jueves	SEPTIEMBRE Viernes	PRECIOS MES
	HORA DE INICIO DE LAS CLASES	HORA DE INICIO DE LAS CLASES	HORA DE INICIO DE LAS CLASES	
<b>Natación Bebés nivel 1</b> (6 a 23 meses)		17:15 h.		<b>2 días/ semana 15,50 €</b> <b>1 día/ semana 10,10 €</b>
<b>Natación Bebés nivel 2</b> (24 a 47 meses)		17:45 h.	17:15 h.	
<b>Natación Infantil</b> (4 a 6 años) nivel 0	17:30 h.		17:45 h.	
<b>Natación Infantil</b> (4 a 6 años) nivel 1	18:15 h.			
<b>Natación Infantil</b> (4 a 6 años) nivel 2		18:15 h.		
<b>Natación</b> (7 a 12 años) nivel 0		19:00 h.	18:30 h.	
<b>Natación</b> (7 a 12 años) nivel 1	19:00 h.			
<b>Natación</b> (7 a 12 años) nivel 2	18:45 h.		19:15 h.	

### 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 3 al 14 de julio, de lunes a viernes.**

**Del 17 al 28 de julio, de lunes a viernes.**

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

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

• **Precio por quincena:** 18,20 €.



## CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES - ACTIVIDADES ADULTOS

### Pilates (Ref. 40)

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.*

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 27 de julio, martes y jueves.**

**Del 5 al 28 de septiembre, martes y jueves.**

Horarios de inicio de las clases:

10:00, 19:00 y 20:15 h.

- **Precio:** 28,40 €.

### 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 4 al 28 de septiembre.**

- Nivel 1: a las 16:30 h. martes y jueves.

- Nivel 2: a las 19:45 h. martes y jueves.

- Nivel 3: a las 19:45 h. lunes y miércoles.

- **Precio por quincena:** 17,70 €.

### 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 las clases: 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 4 al 27 de septiembre, lunes y miércoles.**

Horarios de inicio de las clases: 20:30 h.

- **Precio:** 17,70 €.

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

### FECHAS DE INSCRIPCIÓN:

**Natación, actividades deportivas y campus (incluido campus deportivo abono deporte):**

a partir del 18 de mayo.

No empadronados: a partir del 31 de mayo.

**Actividades verano con abono deporte:**

A partir del 24 de mayo.

### CRITERIOS DE EDAD:

Para la inscripción en cualquiera de las actividades ofertadas, 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 que hayan nacido a la vez de familias empadronadas en Alcobendas con hijos que han nacido a la vez (gemelos, trillizos) hasta su mayoría de edad.
- Cursos monográficos: se les aplicará un 20% de descuento a los titulares del abono deporte.

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

**POLIDEPORTIVO JOSÉ CABALLERO**

Avenida de la Transición Española, 7.

**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.*

**CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES**

C/ Miguel de Cervantes, 4.

**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 1 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).

- **912 969 088.**

**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:

- Oficinas de Usuarios de Deportes.
- **010** (coste de llamada según operadora de telefonía).
- **912 969 088.**

**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. Sólo 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](http://www.alcobendas.org)**

A group of children are playing with a large, colorful parachute in a grassy field. The parachute is held up by the children, creating a vibrant canopy of red, blue, yellow, and green. The children are wearing casual summer clothing, and the background shows a clear sky and some trees in the distance.

# 2 Colonias y campamentos para la conciliación familiar

## **IMAGINA TU VERANO 2023**

El Servicio de Juventud, Infancia y Adolescencia ha organizado para este verano distintas actividades urbanas socioeducativas infantiles y juveniles, talleres creativos, Escuelas de Verano y campamentos. El programa OCIO INFANTIL, ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS Y DE CONCILIACION FAMILIAR es una magnífica opción para las familias de Alcobendas que quieren un verano de experiencias, aprendizaje y diversión para sus hijos e hijas y una manera de conciliar las vacaciones laborales con las escolares asegurando la protección y cuidado a toda la infancia del municipio.

## COLONIAS PARA LA CONCILIACIÓN FAMILIAR

Las Colonias más Ilusionantes, **M**ágicas, **A**nimadas, **G**eniales, **I**nclusivas, **N**ovedosas en **A**lcobendas.

Información	Lugares
<p><b>Edades:</b> de 4 a 12 años (nacidos entre 2011 y 2019).</p> <p><b>Fechas:</b> del 3 al 14 de julio, del 17 al 31 de julio, del 1 al 14 de agosto y del 16 al 31 de agosto. <b>El 15 de agosto es festivo.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante el mes de julio en los CEIP Antonio Machado, Bachiller Alonso López, Daoiz y Velarde, Castilla, Emilio Casado y Valdepalitos.</li> <li>• Durante el mes de agosto en el CEIP Miguel Hernández.</li> </ul>

### PRECIOS Y HORARIOS:

Colonias en julio y agosto	Horarios	Empadronados Alcobendas	Padres 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 €
Primeros de Colonia + Colonia	De 7:30 a 14:00 h. (B)	98,50 €	117,50 €	196 €
Primeros de Colonia + Colonia + Comida	De 7:30 a 15:00 h. (B y C)	130 €	171,50 €	260 €
Colonia + Comida + Últimos de la Colonia	De 9:00 a 16:00 h. (A y D)	110,55 €	148,39 €	221,02 €
Primeros de Colonia + Colonia + Comida + 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 Primeros de colonia	De 7:30 a 9:00 h. (B y E)	4 €	4 €	7,50 €
Días sueltos Últimos de 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.



## CAMPAMENTOS PARA LA CONCILIACIÓN FAMILIAR

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 de 2023.

**Lugar:** Los Alcázares. Murcia.

**Edades:** 9 a 12 años (nacidos entre 2014 y 2011).

**Plazas:** 79.

**Precios:**

- **Empadronados Alcobendas:** 260 €.
- **Hijos/as de trabajadores de Alcobendas:** 312 €.
- **Resto:** 520 €.

**Documentación necesaria para finalizar la inscripción:**

- Autorización de campamento debidamente cumplimentada incluyendo fotocopia del DNI (quien lo tenga) y de la tarjeta sanitaria.
- Original de la tarjeta sanitaria y el DNI el día de la salida del campamento.

**Reunión informativa familias:**

**5 de junio**, 18 horas, en el Salón de Actos de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (C/ Miguel de Cervantes, 4).

Más información en [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org)

### 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, 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 de 2023.

**Lugar:** Los Alcázares. Murcia.

**Edades:** 13 a 16 años (nacidos entre 2010 y 2007).

**Plazas:** 59.

**Precios:**

- **Empadronados Alcobendas:** 260 €.
- **Hijos/as de trabajadores de Alcobendas:** 312 €.
- **Resto:** 520 €.

**Documentación necesaria para finalizar la inscripción:**

- Autorización de campamento debidamente cumplimentada incluyendo fotocopia del DNI y fotocopia de la tarjeta sanitaria.
- Original de la tarjeta sanitaria y el DNI el día de la salida del campamento.

**Reunión informativa familias:**

**5 de junio**, a las 18 horas, en el Salón de Actos de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (C/ Miguel de Cervantes, 4).

Más información en [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org)

### 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 (escalada, rappel, tirolesa, rafting, descenso de barrancos, canoas, senderismo, tiro con arco) así como Gymkanas y juegos en consonancia con el entorno (Jump extrem, olimpiadas gimkhana Rialp), veladas y excursión por el parque nacional de Aigüestortes.

**Fechas:** del 3 al 12 julio de 2023.

**Lugar:** Rialp. Lérida.

**Edades:** 13 a 16 años (nacidos entre 2010 y 2007).

**Plazas:** 70.

**Precios:**

- **Empadronados Alcobendas:** 265 €.
- **Hijos/as de trabajadores de Alcobendas:** 318 €.
- **Resto:** 530 €.

**Documentación necesaria para finalizar la inscripción:**

- Autorización de campamento debidamente cumplimentada incluyendo fotocopia del DNI y fotocopia de la tarjeta sanitaria.
- Original de la tarjeta sanitaria y del DNI el día de la salida del campamento.

**Reunión informativa familias:**

**7 de junio**, a las 18 horas, en el Salón de Actos de la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes (C/ Miguel de Cervantes, 4).

Más información en [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org)

### Campamento Multiaventura Infantil

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 (escalada, rappel, tirolesa, rafting, descenso de barrancos, canoas, senderismo, tiro con arco) así como Gymkanas 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 de 2023.

**Lugar:** Rialp. Lérida.

**Edades:** 9 a 12 años (nacidos entre 2014 y 2011).

**Plazas:** 70.

**Precios:**

- **Empadronados Alcobendas:** 265 €.
- **Hijos/as de trabajadores de 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 (quien lo tenga).
- Original de la tarjeta sanitaria y el DNI el día de la salida del campamento.

**Reunión informativa familias:**

**7 de junio**, a las 18 horas, en el Salón de Actos de la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes (C/ Miguel de Cervantes, 4).

Más información en [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org)





## Campamento de Naturaleza y Medioambiente Infantil

Un campamento con hilo conductor de educación ambiental y sostenible. Se llevarán a cabo actividades de ocio y tiempo libre, deportes alternativos, juegos populares, tiro con arco, ruta en MTB, paragua, vivac, 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 17 al 24 de julio de 2023.

**Lugar:** Romangordo. Provincia de Cáceres. Extremadura.

**Edades:** 7 a 11 años (nacidos entre 2016 y 2012).

**Plazas:** 45.

**Precios:**

- Empadronados Alcobendas: 200 €.
- Hijos/as de trabajadores de Alcobendas: 240 €.
- Resto: 400 €.

**Documentación necesaria para finalizar la inscripción:**

- Autorización de campamento debidamente cumplimentada incluyendo fotocopia de la tarjeta sanitaria y la del DNI (quien lo tenga).
- Original de la tarjeta sanitaria y el DNI el día de la salida del campamento.

**Reunión informativa familias on line:**

**12 de junio**, a las 18 horas en el Salón de Actos de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (C/ Miguel de Cervantes, 4).

Más información a partir de mayo en [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org)

- **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.**
- **Una vez iniciado el Campamento, si el participante tiene que regresar o mantenerse aislado por enfermedad infectocontagiosa, no se devolverá el dinero. Las familias son las encargadas de recoger a sus hijos/as, al igual que cuando sobrevienen otros incidentes o enfermedades en el desarrollo de los campamentos, en un plazo máximo de 48 horas.**

## INFORMACIÓN ESPECÍFICA

La información más específica y actualizada de la actividad de colonias se encuentra en el siguiente enlace: <https://www.imaginalcobendas.org/ocio/colonias-y-campamentos/>. Toda la información se encuentra en la web [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org)

### INSCRIPCIONES - COLONIAS

#### Inscripciones colonias

##### A través de [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org).

- Inscripción on line (empadronados): a partir del 18 de abril desde las 8:30 h.
- Inscripción on line hijos/as de trabajadores en Alcobendas: a partir del 9 de mayo desde las 8:30 h.
- Inscripción on line resto: a partir del 16 de mayo desde las 8:30 h.

**Cambios en las colonias:** Una vez realizada la inscripción, los cambios de horarios ampliados, servicio de comida, cambio de colegio así como cualquier otro tipo de modificación deberá comunicarse en el S.A.C. en los teléfonos 010 desde Alcobendas (coste según tarifa de su operadora de telefonía) o en el 91 296 90 88 (desde el 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 iniciada las colonias los cambios de los servicios se harán efectivos al día siguiente de su contratación.

#### Fechas cierre de inscripciones y cambios en las colonias

- Tres días hábiles antes del inicio de cada quincena de colonias.
- 1º quincena de julio. Último día de inscripción: 27 de junio.

- 2º quincena de julio. Último día de inscripción: 11 de julio.

- 1º quincena de agosto. Último día de inscripción: 26 de julio.

- 2º quincena de agosto. Último día de inscripción: 9 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 la autorización de colonias cumplimentada y firmada en el plazo de 10 días.

##### Entrega de documentación de colonias:

###### De manera telemática:

Adjuntando la autorización escaneada, debidamente cumplimentada y firmada, a través de [www.alcobendas.org](http://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 en horario de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 h. a partir del 19 de abril.

#### 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 normativa de Precios Públicos no se inscribirán personas con recibos pendientes.
- El pago se realizará a través de tarjeta VISA, MAESTRO o MASTERCARD.
- Imprescindible contar con una cuenta de correo electrónico para hacerle llegar el justificante de la reserva y del pago.
- **Descuentos de 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 el 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:

**On line:** [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)

**Preinscripción sin pago y obtención de número de sorteo para empadronados: del 20 de abril a las 8:30 h. hasta el 26 de abril a las 14:00 h.**

### Normativa para el sorteo:

1. Sólo se podrá obtener un único número de sorteo para una única actividad por participante.
2. En un mismo formulario se podrán solicitar hasta 4 números de sorteo para 4 participantes diferentes en la misma actividad.
3. 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.
4. Sorteo: **4 de mayo**. 17:30 h. en el Salón de Plenos del Ayuntamiento. Retransmisión en directo por 'streaming'.

### Inscripciones con pago:

- **Inscripciones on line con pago: del 10 de mayo, a las 8:30 h. hasta el 17 de mayo a las 14:00 h.** para aquellas personas cuyos números hayan sido asignados por sorteo en el campamento correspondiente a través de la página web: [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)
- **Inscripción telefónica con pago:** a partir del **23 de mayo** a las 8:30 h., para aquellas personas empadronadas sin obtención de plaza en el sorteo en el caso que queden plazas libres.

- **Inscripción telefónica con pago:** a partir del **30 de mayo** a las 8:30 h. para aquellas personas no empadronadas, en el caso que queden plazas libres.

010 (llamadas desde Alcobendas, coste según tarifa).  
91 296 90 88 (llamadas desde fuera de Alcobendas o desde teléfonos móviles)  
Horario: de 8:30 a 14:30 y de 16:00 a 19:00 h. de lunes a viernes.

### Aporte de documentación necesaria para finalizar la inscripción de campamentos:

Una vez realizado el pago del campamento, para confirmar la plaza, es **OBLIGATORIO** enviar la autorización de campamentos cumplimentada y firmada en el plazo máximo de 10 días.

### Entrega de autorización de campamentos:

#### De manera telemática:

Adjuntando la autorización debidamente cumplimentada y firmada, a través de [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org) en el apartado *Adjuntar autorización colonias / Aporte documentación campamentos*.

#### 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 en horario de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 h.

### Normativa para el pago:

- El pago fraccionado se aplica para importes superiores a 250 € 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 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.
- Según normativa de Precios Públicos no se inscribirán personas con recibos pendientes.
- El pago se realizará a través de tarjeta VISA, MAESTRO o MASTERCARD.
- Imprescindible contar con una cuenta de correo electrónico para hacerle llegar el justificante de la reserva y del pago.
- **Descuentos de 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 el 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.

## COLONIAS DE SERVICIOS SOCIALES

### Colonias servicios sociales

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 entre 4 y 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, 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 de 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 documentación acreditativa de la situación sociofamiliar que se considere imprescindible para la tramitación de 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 información sobre cómo solicitar la ayuda en el departamento de Servicios Sociales (calle Libertad nº 6, teléfono 916637001) o a través de la cuenta de correo: [ssociales@aytoalcobendas.org](mailto:ssociales@aytoalcobendas.org)). El plazo para realizar las solicitudes será de 30 días, tras la publicación de esta información.





## TALLERES CREATIVOS

### “Taller creativo de artes escénicas”

Conoce y desarrolla tus aptitudes artísticas en un entorno divertido y seguro, donde tú eres protagonista. Un espacio de Expresión Creativa donde descubrirás tu talento y el mundo del cine, la videocreación, la interpretación teatral, la expresión corporal, musical o plástica. Sumérgete en esta aventura creativa dónde 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 3 al 14 de julio.

**Horario:** de 10:00 a 13:00 h.

**Lugar:** Escuela de Música y Danza.

**Dirigido:** a jóvenes de **12 a 17 años con la edad cumplida.**

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

### INSCRIPCIONES EN TALLERES CREATIVOS

**INSCRIPCIONES ONLINE** en [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)

Empadronados a partir del 11 de mayo.  
Hijos/as de trabajadores a partir del 17 de mayo.  
Resto: a partir del 23 de mayo.

### English last minute

English Last Minute es un espacio de ocio en inglés dirigido a jóvenes de entre 12 y 14 años y 15 y 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 26 de junio al 7 de julio. Grupo de edad 15-17 del 10 al 21 de julio.

**Horario:** de 10:00 a 13:00 h.

**Lugar:** Miguel Delibes.

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

**Inscripciones** gratuitas hasta completar aforo del 5 al 16 de junio en [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org)

## 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 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 a tantas semanas como deseen abonando la tarifa correspondiente.

**Fechas:** del 17 al 28 de julio y del 31 de julio al 11 de agosto.

**Horario:** semanal de lunes a viernes, de 09:30 a 14:00 h.

**Edad:** de 4 a 13 años.

**Requisito imprescindible tener la edad cumplida en el momento del inicio de la actividad.**

**Lugar:** Invernadero Arroyo de la Vega.

**Precio:** empadronados/as 36 €. Hijos/as de trabajadores en Alcobendas: 43 €. Resto: 71,50 €.

### Escuela de verano “Cuando las mates son un juego”

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, origami, juegos al aire libre, juegos de estrategia y construcción.

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

**Fechas:** desde el 26 de junio al 28 de julio.

**Horario:** semanal de lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 h.

**Edad:** de 8 a 13 años.

**Requisito imprescindible tener la edad cumplida en el momento del inicio de la actividad.**

**Lugar:** por determinar.

**Precio:** empadronados/as 36 €. Hijos/as de trabajadores en Alcobendas: 43 €. Resto: 71,50 €.





## ESCUELAS DE VERANO

### Escuela de verano "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 a tantas semanas como deseen abonando la tarifa correspondiente.

**Fechas:** desde el 26 de junio al 28 de julio de 2023 o durante 4 semanas desde el 03 al 28 de julio de 2023.

**Horario:** semanal de lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 h.

**Edad:** de 5 a 10 años.

**Requisito imprescindible tener la edad cumplida en el momento del inicio de la actividad.**

**Lugar:** Centro de Arte Alcobendas.

**Precio:** empadronados/as 36 €. Hijos/as de trabajadores en Alcobendas: 43 €. Resto: 71,50 €.



### INSCRIPCIONES ESCUELAS DE VERANO

A través de [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)

- **Inscripción on line (empadronados):** a partir del **18 de abril** desde las 8.30 horas.
- **Inscripción on line hijos/as de trabajadores en Alcobendas:** a partir del **9 de mayo** desde las 8:30 h.
- **Inscripción on line resto:** a partir del **16 de mayo** desde las 8:30 h.

## BAJAS - INFORMACIÓN

### FECHAS TOPES DE BAJA PARA DEVOLUCIÓN:

Fecha tope de baja para devolución de **Colonias**:

- 1º quincena de julio. Último día de baja: 21 de junio.
- 2º quincena de julio. Último día de baja: 5 de julio.
- 1º quincena de agosto. Último día de baja: 20 de julio.
- 2º quincena de agosto. Último día de baja: 3 de agosto.

Fecha tope de baja para la devolución de **Campamentos**:

- Náutico Infantil. Último día de baja: 16 de junio.
- Náutico Juvenil. Último día de baja: 10 de julio.
- Multiaventura Infantil. Último día de baja: 7 de julio.
- Multiaventura Juvenil. Último día de baja: 21 de junio.
- Naturaleza y Medioambiente Infantil. Último día de baja: 5 de julio.

Fecha tope de baja para devolución de **Talleres Creativos**:

- Taller Creativo de Artes Escénicas. Último día de baja: 21 de junio.

Fecha tope de baja para devolución de **Escuelas de Verano**:

- **Escuela de Verano Circo**. Último día de baja: 30 de junio.
- **Escuela de Verano Cuando las Mates son un juego**. Último día de baja: 9 de junio.
- **Escuela de Verano Arts Summer Camp**. Último día de baja: 9 de junio.

### BAJAS Y DEVOLUCIONES (SEGÚN NORMATIVA DE PRECIOS PÚBLICOS):

1. *Deberán comunicarse en el Servicio de Atención Ciudadana en los teléfonos 010 desde Alcobendas (coste según tarifa de su operadora de telefonía) o en el 91 296 90 88 (desde el móvil o desde fuera de Alcobendas). Se devolverá el importe abonado menos 12 euros por gastos administrativos.*
2. *Si la comunicación de la baja se realiza desde 15 días hábiles antes del comienzo de la actividad y hasta 7 días hábiles antes del comienzo, al usuario se le devolverá el importe abonado menos 36 euros, que se reservan para sufragar gasta del proceso administrativo ante el incremento de la gestión administrativa (el sábado y el domingo no se consideran hábiles).*
3. *Si la baja se produce en los siete días hábiles antes del comienzo de la actividad, no se devolverá importe alguno (el sábado y el domingo no se consideran hábiles).*
4. *Anulaciones en los Servicios de Colonias: si se anula algún servicio contratado con siete días hábiles 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 procede la devolución.*
5. *La información completa sobre bajas y devoluciones se puede consultar en Precios públicos 2023.*

### MÁS INFORMACIÓN

IMAGINA. Oficina de Información Juvenil (C/ Ruperto Chapí, 18 - 28100 Alcobendas), 91 659 09 57- [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org), [oij@imaginalcobendas.org](mailto:oij@imaginalcobendas.org) y Redes Sociales (Facebook y Twitter).

Horario: de lunes a viernes, de 11:00 a 14:00 y de lunes a jueves, 16:00 a 20:00 h.

## 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 de todo el mundo. No es necesario el dominio de idiomas ni la experiencia previa. La duración de los campos es de varias semanas.

**Precio de inscripción:** empadronados/as en municipios Alcobendas, Algete, Colmenar Viejo, Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes. 32,50 €. Trabajan/estudian en Alcobendas: 43 €. Resto de municipio: 65 €.

El transporte, seguro, visado y tasa de campo corre por cuenta del participante.

En [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org), se puede consultar el proceso de solicitud y los campos ofertados y más información en [europa@imagina.aytoalcobendas.org](mailto:europa@imagina.aytoalcobendas.org) en la asesoría de Programas Europeos.

Más información sobre el proceso de inscripción en [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org)

### Voluntariado in country en imagina

Oportunidad de voluntariado que busca dos jóvenes de entre 18 y 25 años. Participarán en un voluntariado nacional de corta duración como monitores/as de apoyo a actividades de ocio juvenil. Los participantes deberán 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 19 de junio al 28 de julio.

**Fechas de preinscripción:** del 24 abril al 5 mayo, formulario y solicitud en [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org) y más información en la asesoría de Programas Europeos en [europa@imagina.aytoalcobendas.org](mailto:europa@imagina.aytoalcobendas.org)

### Intercambios juveniles Erasmus +

NOVEDAD

En colaboración con organizaciones de diferentes partes de Europa, se llevan a cabo encuentros de grupos de jóvenes de 5-21 días de duración en localizaciones muy diversas que giran en torno a temáticas que van desde el medio ambiente, migrantes, música, cultura o infancia entre muchas otras. Se ofrece la posibilidad a jóvenes de 16-35 años de convivir en otro país y conocer mejor otras culturas al tiempo que se adquieren herramientas de vital importancia para el futuro de sus participantes.

Los encuentros duran de 5-21 días y el alojamiento manutención y transporte están cubiertos por la Unión Europea. El idioma de estos proyectos es mayoritariamente el inglés.

Para ampliar información, puedes enviar un email a [europa@imagina.aytoalcobendas.org](mailto:europa@imagina.aytoalcobendas.org). También puedes acudir directamente a la Asesoría de Programas Europeos de Imagina, los lunes y miércoles de 17:00 a 20:00 h., o visitar las oportunidades en [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org)

## EUROPA

### Encuentros internacionales

Si tienes entre 18-35 años, aún estás a tiempo de apuntarte a muchas de las oportunidades de participación disponibles en Europa este verano. Ayuda Humanitaria o voluntariados de corta y larga duración, son algunas de las opciones de las que puedes aprovecharte gracias a Erasmus + y el Cuerpo Europeo de la Solidaridad.

Para ampliar información, puedes enviar un email a

**[europa@imagina.aytoalcobendas.org](mailto:europa@imagina.aytoalcobendas.org)**.

También puedes acudir directamente a la Asesoría de Programas Europeos de Imagina, los lunes y miércoles de 17:00 a 20:00 h., o visitar las oportunidades en **[www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org)**

### Imagina en los parques

**Imagina en los parques** te ofrece ocio y cultura al aire libre todos los jueves desde el 29 de junio al 20 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, DJs, deportes alternativos, cultura urbana..., Una gran oportunidad para disfrutar del verano más joven en la calle, a través del ocio alternativo, saludable, inclusivo y participativo, en colaboración con asociaciones y entidades juveniles de tu ciudad.





3

**Cursos de la  
Universidad Popular  
Miguel Delibes y Programa  
“Conciliación en vacaciones”**

## CURSOS DE LA UNIVERSIDAD POPULAR MIGUEL DELIBES

### CURSO DE CAPCUT

**Precio: 45,94 €.**

Una herramienta sencilla para la edición de vídeos que podrás usar donde quieras. Puedes crear vídeos en tu navegador, en tu computadora de escritorio y portátil, o en tu teléfono. Este editor cuenta con herramientas inteligentes, IA.

Se requieren conocimientos básicos de windows.

HORARIO	FECHAS	CÓDIGO
12:30-14:00 h. de lunes a viernes	3/07/2023- 14/07/2023	<b>44.1</b>

### GESTIONES INFORMÁTICAS DEL DÍA A DÍA

**Precio: 45,94 €.**

Comunicarse con la familia a través de videollamadas, recibir atención médica, comunicación con la Administración, gestiones de banca electrónica.

HORARIO	FECHAS	CÓDIGO
09:30-11:30 h. de lunes a viernes	3/07/2023- 14/07/2023	<b>44.2</b>

### CONOCE LA NATURALEZA PRACTICANDO INGLÉS

**Precio: 45,94 €.**

REQUIERE CONOCIMIENTOS DE INGLÉS B1.

Para personas con interés en la naturaleza y medioambiente que quieran profundizar en la comprensión auditiva del idioma inglés y adquirir vocabulario relacionado con la naturaleza.

HORARIO	FECHAS	CÓDIGO
9:30-11:30 h. de lunes a viernes	3/07/2023- 14/07/2023	<b>45.1</b>

### INGLÉS PARA VIAJEROS

**Precio: 45,94 €.**

Curso en el que se estudiará lo básico del idioma para cuando vas de vacaciones o te desplazas por trabajo en un país donde se habla inglés.

HORARIO	FECHAS	CÓDIGO
9:30-11:30 h. de lunes a viernes	3/07/2023- 14/07/2023	<b>45.6</b>

### TALLER INTENSIVO DE ESCRITURA CREATIVA

**Precio: 36,75 €.**

Taller destinado a todos aquellos interesados en los difíciles y enriquecedores artes de la lectura de piezas literarias de grandes maestros y la oferta de diversas dinámicas disparadoras para la creatividad literaria de los participantes.

HORARIO	FECHAS	CÓDIGO
18:00-20:00 h. de lunes a jueves	3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13 /07/2023	<b>46.7</b>

### ESPAÑOL BÁSICO: ¿HABLAMOS?

**Precio: 45,94 €.**

REQUIERE CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE ESPAÑOL.

Desarrollo de la competencia oral para poder comunicarnos en situaciones cotidianas.

HORARIO	FECHAS	CÓDIGO
9:30-11:30 h. de lunes a viernes	3/07/2023- 14/07/2023	<b>46.11</b>

## INSCRIPCIONES A LOS CURSOS

**Empadronados en Alcobendas a partir del 1 de junio.**

**No empadronados en Alcobendas a partir del 8 de junio.**

**Inscripción telefónica:**

**Servicio de Atención Ciudadana.**

- De lunes a viernes de 8:30 a 14:30 y de 16:00 a 19:00 h. (julio y agosto tardes cerrado).

- Llamando al **010** desde Alcobendas (coste de la llamada según su operadora de telefonía) o al **912969088** desde fuera de Alcobendas o móvil. Se abonará con tarjeta bancaria.

**Inscripción presencial:**

**Universidad Popular Miguel Delibes (Avenida de la Magia, 4. Alcobendas).**

De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 h. (El día 1 de junio desde las 8:30 h.).

**Teléfono para información de los cursos: 916626062 (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 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 cuentacuentos y habilidades sociales, y de juegos en inglés. Diseñadas especialmente para los diferentes grupos que se formen.

**Fechas:** del 23 al 30 de junio y del 1 de septiembre hasta el inicio del curso escolar 2023/2024 (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:**

- Para el período de junio: 5 al 19 de junio.

- Para el período de septiembre: 3 de julio al 26 de agosto.

Exclusivamente de manera telemática en la web municipal **[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)**

## HORARIO ESPECIAL DE EXÁMENES

**Del 16 de abril al 2 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 9:00 a 21:00 h., de lunes a sábado.

**Mediateca Centro de Arte Alcobendas**

Sala de estudio abierta de lunes a DOMINGOS de 10:00 a 21:00 h. y los festivos 1, 2 y 15 de mayo.

**Mediateca Anabel Segura**

Sala de estudio abierta de lunes a sábado de 9:00 a 21:00 h.



4

Actividades  
culturales  
y de ocio



## ACTIVIDADES CULTURALES Y DE OCIO

### MUESTRA DE TITERES 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:** sábados y domingos del 1 al 16 de julio.

### CINE DE VERANO

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

**Fechas:** los viernes 7, 14, 21 y 28 de julio y 4, 11, 18 y 25 de agosto se proyectarán, a las 22:00 h., películas para todos los públicos para que las familias de Alcobendas puedan disfrutar de unas noches de verano amenas y divertidas.

### READING CLUB: CLUB DE LECTURA INTENSIVO

**Fechas:** 3, 10, 17 de junio y 1 de julio  
Espacio Centro Cultural Pablo Iglesias

**Horario:** sábados de 12:00 a 13:30 h.  
Inscripción previa.

Para aprovechar el verano acercándose a la literatura a la vez que se practica la conversación en inglés, las mediatecas de Alcobendas, ofrecen un club de lectura intensivo en inglés. Los sábados 3, 10, 17 de junio y 1 de julio, de 12:00 a 13:30 h. en el Centro Cultural Pablo Iglesias.

Recomendado a mayores de 18 años con un buen nivel de idioma y de carácter gratuito, las plazas se cubrirán por orden de inscripción. Los interesados deben solicitar su inscripción, desde el lunes 22 de mayo en el correo electrónico [mediatecas@aytoalcobendas.org](mailto:mediatecas@aytoalcobendas.org) indicando nombre y apellidos, teléfono y email de contacto. La organización se pondrá en contacto solamente con las personas que han obtenido plaza.

### ACTUACIONES DE LA ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA Y DANZA

- Viernes, 9 de junio, a las 19:30 h., en el Auditorio Paco de Lucía: **Teatro Musical. EL GRAN SHOWMAN.**
- Domingo 11 de junio, a las 13:00 h., en el Centro Municipal La Esfera: **Festival de Danza Infantil.**
- Viernes 16 de junio, a las 19:30 h., en el Centro de Arte Alcobendas: **Taller de Creatividad.**
- Martes 20 de junio, a las 20:00 h., en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas: **Festival de Danza.**

### LA MÚSICA CONQUISTA LAS CALLES DE ALCOBENDAS

La Escuela Municipal de Música y Danza tendrá actuaciones los fines de semana desde el 26 de mayo al 22 de junio, ofreciendo música de distintos estilos musicales, con la participación de las agrupaciones de la Escuela, solistas, grupos de música de cámara, etc., más algún grupo invitado; y en diferentes espacios como el Plaza de la Literatura, Plaza Mayor, el Parque de Cantabria y Asturias, Miguel Delibes o Fuente Lucha.

El 22 de junio, como fin de fiesta, disfrutaremos de la actuación de la banda La Regadera.

## ACTIVIDADES CULTURALES Y DE OCIO

### EXPOSICIONES DEL CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

#### **La Saga del Anillo, la exposición.**

Del 26 de abril al 23 de julio.

#### **Los Català-Roca: fotógrafos de un siglo.**

Del 10 de mayo al 27 de septiembre.

#### **Anónimo es nombre de mujer. Mujeres fotógrafas en la Colección Alcobendas.**

Del 14 de junio al 3 de septiembre.

### EXPOSICIONES AL AIRE LIBRE

#### **Paula Anta.**

Bulevar Salvador Allende.  
De junio a diciembre.

#### **Samuel Aranda. Lugares lejanos y hogares.**

Bulevar del Paseo de Valde las Fuentes.  
De junio a diciembre.

### FOTONOCHÉ

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.

Viernes, 7 de julio a las 22:30 h..



## ACTIVIDADES CULTURALES Y DE OCIO



### OPEN DAYS

Los vecinos de Alcobendas están de suerte: este verano pueden acudir a diferentes parques temáticos de Madrid con precios especiales solo por vivir en Alcobendas.

#### Parque de Atracciones de Madrid

**(10 y 11 de junio**, precio especial: 20,50 € o 30 € entrada y cheque menú)

#### Faunia

**(24 y 25 de junio**, precio especial: 18 €; o entrada más comida: 27,50 €)

#### Atlantis Aquarium

**(8 y 9 julio**, precio especial 9,90 €)

#### Aquopolis de Villanueva de la Cañada

**(15 y 16 de julio**, precio especial: 19,90 €)

#### Parque Warner

**(29 y 30 julio**, precio 25 € por persona)

#### Zoo de Madrid

**(2 y 3 de septiembre**, precio especial: 19 € y precio de entrada + menú: 27,90 €)

*Imprescindible presentar el DNI o justificante de empadronamiento en las taquillas de los parques para acreditar el empadronamiento. Consulta las condiciones de las promociones de cada parque en nuestra web: [imagonalcobendas.org](http://imagonalcobendas.org)*

### 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 y del Consejo de la Juventud.

Habrá también talleres, actividades de animación, tradicional 'conxuro', salto de hogueras, concierto y fuegos artificiales.

**Fechas y lugar:** viernes 23 de junio. Recinto ferial. Desde las 20:00 h. en el Parque de Andalucía.

### BIBLIOPISCINA

**Fechas:** del **1 julio al 27 agosto**.

**Lugar:** Polideportivo Municipal José Caballero.

**Horario:** 15:00 a 19:00 h. (de lunes a domingo).

Como todos los años, una de las propuestas más veraniegas es la bibliopiscina, que nos permite disfrutar de la lectura a la orilla del agua. Cuenta con prensa diaria, revistas de información y divulgación, lectura para niños, jóvenes y adultos y juegos.

Su uso es gratuito, solo hay que mostrar un carné para identificarse y así llevarse la lectura que uno desee. Grandes y pequeños hacen uso cada verano de este servicio, que tiene especial éxito entre los más pequeños.

## ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR ASOCIACIONES

### DÍA DE LA COMUNIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA:

Conferencia, actuaciones y degustación de migas.

**Fechas y lugar:** sábado, 3 de junio. Centro Municipal La Esfera. Plaza cubierta y aulas polivalentes.

**Organiza:** Casa de Castilla-La Mancha.

### TRASTILLO 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.

**Fechas y lugar:** domingos 4 de junio y 2 de julio, de 10:30 a 14:30 h. en la Avenida Olímpica.

**Organiza:** Asociación Sarasvati.

### 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.

**Fechas y lugar:** domingos 11 de junio y 9 de julio, de 11:00 a 14:00 h. en la Plaza del Pueblo.

**Organiza:** Artistas del Pueblo.

### FIESTA DEL BOLLU

Para dar a conocer la gastronomía, productos típicos, folklore y bailes asturianos. Habrá actuaciones y entrega del bollu y sidra dulce a todos los asistentes.

**Fechas y lugar:** sábado 10 de junio. Centro Municipal La Esfera. Plaza cubierta.

**Organiza:** Casa de Asturias.

### PASEO DEL ARTE Y LA ARTESANÍA. ESPECIAL PINTORES E ILUSTRADORES

Exposición y venta de los trabajos de pintores e ilustradores en enclave natural para que los vecinos de Alcobendas disfruten del arte en los parques. En el marco de esta actividad, el 18 de junio se realizará el VII Concurso de Pintura Rápida al Aire Libre en dos modalidades: infantil y adulta. Las obras premiadas y finalistas serán expuestas en el Centro Cultural Pablo Iglesias.

**Fechas y lugar:** domingos 18 de junio y 16 de julio, de 11:00 a 15:00 h. en Arroyo de la Vega (Rosaleda de Épinay sur Seine).

**Organiza:** Artistas del Pueblo.



## ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR ASOCIACIONES



### 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.

**Fechas y lugar:** sábado 18 de junio. Plaza de los Juegos Reunidos (Arroyo de la Vega).

**Organizan:** Banda Municipal de Música y Coral de Alcobendas.

### ENCUENTRO CASAS REGIONALES DE CASTILLA Y LEÓN

Actuación de las diferentes casas regionales de Castilla y León, con el objetivo de dar a conocer el folclore y las tradiciones de dicha Comunidad Autónoma.

**Fechas y lugar:** sábado 24 de junio. Parque de Cataluña.

**Organiza:** Casa de Castilla y León.

### CONCIERTO DE VERANO

Concierto con repertorio adaptado a los gustos del público asistente.

**Fechas y lugar:** sábado 1 de julio. Templete del Parque de Cataluña.

**Organiza:** Banda Municipal de Música.

### DÍA DE GALICIA

Jornada festiva en la que se asan las sardiñas que se degustarán junto con pan y refrescos, mientras hay actuación de la Banda de Gaitas, grupos de baile y cantareiras de Xuntanza. Habrá un intercambio cultural con una Coral de Lugo.

**Fechas y lugar:** sábado 22 de julio. La Esfera, Plaza Cubierta.

**Organiza:** Xuntanza de Galegos.

# ALCOBENDAS

▶♥♠♣ late por ti



Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS