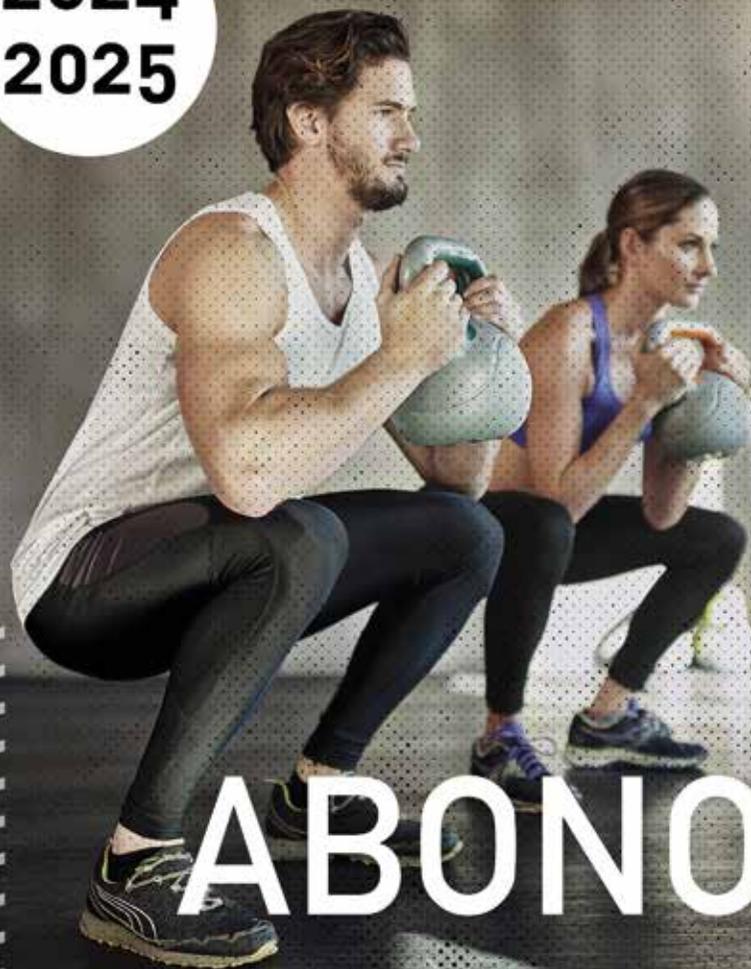


2024
2025



ABONO DEPORTE

DE ALCOBENDAS



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

Actividades deportivas

Servicio de escuelas y actividades deportivas

Actividades para niños y niñas

ACTIVIDADES ACUÁTICAS:

| | |
|--|---|
| Natación bebés (de 6 a 47 meses) | 4 |
| Natación infantil (de 4 a 6 años) | 5 |
| Natación (de 7 a 17 años) | 7 |
| Natación sincronizada (de 7 a 17 años) | 8 |
| Salvamento deportivo (de 12 a 17 años) | 9 |

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS:

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

Actividades para jóvenes y adultos

ACTIVIDADES ACUÁTICAS:

| | |
|---|----|
| Natación adultos (de 18 a 64 años y mayores de 55 años) | 11 |
| Rendimiento acuático (de 18 a 55 años) | 12 |

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS:

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

Actividades de salud

Servicio de medicina deportiva

Programas de ejercicios específicos

| | |
|---|----|
| Ejercicio físico adaptado Infantil (EFAi) (edad a determinar por el servicio médico) | 17 |
| Masaje para bebés (hasta 18 meses) | 17 |

Actividades para adultos

| | |
|--|----|
| Ejercicio físico adaptado adultos (EFAa) | 18 |
| Acondicionamiento cardiovascular (ACV) | 18 |
| Taller de espalda adultos | 19 |
| Ejercicio físico y parto | 19 |
| Ejercicio físico y posparto | 19 |

Información de interés

| | |
|---|----|
| Actividades de salud | 20 |
| Actividades Abono Deporte | 20 |
| Pruebas de nivel de natación | 21 |
| Pruebas de nivel de pádel | 21 |
| Fechas de inscripción para el curso 2024/2025 | 22 |
| Información e inscripciones | 22 |
| Bajas y devoluciones | 23 |

ACTIVIDADES ACUÁTICAS



La asistencia a las actividades que configuran la oferta para el curso 2024/25 requiere de la inscripción previa y del pago adicional del precio correspondiente a la actividad.

NATACIÓN BEBÉS (de 6 a 47 meses)

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

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



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

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

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

| Horario | Natación bebés | |
|-------------|-----------------|---------------|
| | Lunes/miércoles | Martes/jueves |
| 16:45-17:15 | Nivel 1 | |
| 17:15-17:45 | Nivel 2 | Nivel 1 |
| 17:45-18:15 | Nivel 2 | Nivel 2 |
| 18:15-18:45 | Nivel 2 | Nivel 2 |

NATACIÓN INFANTIL (de 4 a 6 años)

2 días/semana (ref. 6), 1 día /semana (ref. 7) y sábado o domingo (ref. 23)

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



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

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

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



NATACIÓN (de 7 a 17 años)

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

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



● **Niveles:** 0, 1, 2, 3, 4 y 5.

● **Lugar:** Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

● **Requisitos:**

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

● **Precio:** pago trimestral:

15,50 €/mes. 2 días a la semana.

10,10 €/mes. 1 día a la semana.

12,60 €/mes. Sábados o domingos.

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

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

| Horario | Natación (de 7 a 14 años) | | |
|-------------|---------------------------|---------------|---------|
| | Lunes/miércoles | Martes/jueves | Viernes |
| 19:30-20:15 | Nivel 4 | Nivel 4 | Nivel 4 |

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

NATACIÓN SINCRONIZADA (ref. 19)

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

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



- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.
- **Requisitos:**
 - Estar dado de alta en el Abono Deporte (*).
 - Inscripción en la actividad.
- **Precio:** pago trimestral:
31 €/mes

| Horario | Natación sincronizada | | | |
|--|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| | Lunes/ miércoles | Martes / jueves | Lunes/ viernes | Miércoles/ viernes |
| 17:15-19:00 | | | | 2017-2013 (7 a 11 años) |
| Lunes 17:15-19:00 Viernes 19:15-21:00 | | | 2012-2011 (12 a 13 años) | |
| 17:00-18:45 | | 2011-2010 (13-14 años) | | |
| 19:15-21:00 | 2009 a 2007 (15 a 17 años) | | | |

SALVAMENTO DEPORTIVO (ref. 15)

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

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



● **Lugar:** Ciudad Deportiva Valde las Fuentes.

● **Requisitos:**

- Estar dado de alta en el Abono Deporte (*).
- Realizar prueba de nivel. Niveles 3, 4 y 5.
- Inscripción en la actividad..

● **Precio:** pago trimestral:
15,50 €/mes. 2 días a la semana.

| Horario | Salvamento deportivo) | |
|-------------|-----------------------|----------------|
| | Lunes/miércoles | Martes /jueves |
| 19:30-20:15 | 12- 17 años | 12- 17 años |

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

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

ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS



La asistencia a las actividades que configuran la oferta para el curso 2024/2025 requiere la inscripción previa y el pago adicional del precio correspondiente a la actividad.

PÁDEL (de 7 a 17 años) (ref. 48)

Actividad donde se realizan técnicas de iniciación de este deporte: golpesos, desplazamientos, colocación y reglamento.



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

| Horario | Pádel | |
|-------------|----------------------|----------------------|
| | Lunes/miércoles | Martes /jueves |
| 17:30-18:25 | Nivel 1 (7-10 años) | Nivel 1 (11-15 años) |
| 18:25-19:20 | Nivel 2 (11-15 años) | Nivel 2 (11-15 años) |

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

ACTIVIDADES ACUÁTICAS



La asistencia a las actividades que configuran la oferta para el curso 2024/2025 requiere la inscripción previa y el pago adicional del precio correspondiente a la actividad.

NATACIÓN ADULTOS (refs. 13 y 11)

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



- **Edad:** de 18 a 64 años y a partir de 55 años.
Niveles: 1, 2 y 3.
- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valdela Fuentes.
- **Requisitos:**
 - Estar dado de alta en el Abono Deporte.
 - Realizar prueba de nivel.
 - Inscripción en la actividad.
- **Precio:** pago trimestral:
17,70 €/mes. 2 días a la semana.

| Horario | Natación Adultos (de 18 a 64 años) | |
|-------------|---------------------------------------|----------------|
| | Lunes/miércoles | Martes /jueves |
| 9:00-9:45 | | Nivel 2 |
| 16:15-17:00 | | Niveles 1 y 2 |
| 20:15-21:00 | Nivel 3 | Nivel 2 |
| Horario | Natación Adultos (mayores de 55 años) | |
| | Lunes/miércoles | Martes /jueves |
| 8:45-9:30 | Nivel 1 | |
| 9:30-10:15 | Nivel 2 | |
| 9:45-10:30 | | Nivel 2 |
| 11:00-11:45 | | Nivel 1 |

RENDIMIENTO ACUÁTICO (ref. 60)

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



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

| Horario | Rendimiento acuático |
|-------------|----------------------|
| | Lunes/miércoles |
| 20:15-21:00 | de 18 a 55 años |



ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS



La asistencia a las actividades que configuran la oferta para el curso 2024/2025 requiere la inscripción previa y el pago adicional del precio correspondiente a la actividad.

PILATES (ref. 10)

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



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

| Horario | Pilates |
|-------------|----------------------------------|
| | Martes/jueves |
| 9:30-10:30 | Ciudad Deportiva Valdelasfuentes |
| 10:30-11:30 | |
| 14:30-15:30 | |
| 18:30-19:30 | |
| 19:30-20:30 | |
| 20:30-21:30 | |

PÁDEL ADULTOS (ref. 47)

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



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

| Horario | Pádel | | |
|-------------|-----------------|---------------|---------|
| | Lunes/miércoles | Martes/jueves | Viernes |
| 17:30-19:20 | | | Nivel 2 |
| 18:25-19:20 | | Nivel 1 | |
| 19:30-20:25 | Niveles 1 y 2 | Niveles 1 y 3 | |
| 20:25-21:20 | Niveles 1 y 2 | Niveles 1 y 2 | |
| 21:20-22:15 | Nivel 3 | Niveles 3 y 4 | |

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



¡CORREDORES! (ref. 69)

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



- **Edad:** a partir de 18 años.
- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.
- **Requisitos:**
 - Inscripción en la actividad.
- **Precio:** pago trimestral:
17,70 €/mes. 2 días a la semana.

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

(*) Comienzo curso: 23/09/2024



PROGRAMAS DE EJERCICIO ESPECÍFICOS



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



- **Lugar:** Ciudad Deportiva Valde las Fuentes. Gimnasio del Centro Médico y piscina terapéutica
- **Requisitos:**
 - Estar dado de alta en el Abono Deporte.
 - Valoración por parte del Servicio de Medicina Deportiva.
 - Prescripción del ejercicio.
 - Autorización e inscripción en la actividad.
- **Precio:** pago trimestral: 23,80 €/mes. 2 días a la semana.

Descripción y horarios de actividades:

(Los horarios podrán ser modificados por la delegación de Deportes).

EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO INFANTIL (EFAI)

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

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

| Actividad/ secuencia | Ejercicio Físico Adaptado Infantil | |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|
| | Lunes/miércoles | Martes |
| Horario | 18:00-18:50 | 17:00-17:50 |

MASAJE PARA BEBÉS

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

Dirigido a madres y padres con bebés hasta 18 meses.

| Actividad/ secuencia | Masaje Bebés |
|-------------------------|------------------------|
| | Miércoles a determinar |
| Horario | 11:00-11:50 |



EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO ADULTOS (EFAa)

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

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

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

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

ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR (ACV)

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

Actividad de dos sesiones semanales.

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



TALLER DE ESPALDA ADULTOS

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

Actividad de dos sesiones semanales.

| Actividad/ secuencia | Taller de Espalda Básico | | |
|-------------------------|--------------------------|---------------|-------------------|
| | L/X - M/J | Martes/jueves | Miércoles/viernes |
| Horario | 10:00-10:50 | 9:00-9:50 | 18:00-18:50 |
| | 11:00-11:50 | 18:15-19:00 | |
| | 20:00-20:50 | | |
| | 21:00-21:50 | | |

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

EJERCICIO FÍSICO Y PREPARTO

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

| Actividad/ secuencia | Ejercicio Físico y Preparto | |
|-------------------------|-----------------------------|--|
| | Martes/jueves | |
| Horario | 13:00-13:50 / 19:00-19:50 | |

EJERCICIO FÍSICO Y POSPARTO

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

El programa incluye dos sesiones de masaje para bebés.

Actividad de dos sesiones semanales.

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

ACTIVIDADES DE SALUD. ACTIVIDADES DE ABONO DEPORTE



ACTIVIDADES DE SALUD

● Duración de las actividades:

- Inicio de las actividades mensuales: 2 de septiembre de 2024 (*).
- Inicio del resto de las actividades: 16 de septiembre de 2024 (**).
- Final del curso 2024/2025: 28 de junio de 2025.
- Periodos vacacionales: Navidad y Semana Santa (según actividades).

(*) Actividades mensuales:

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

(**) Resto de actividades:

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

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

ACTIVIDADES DE ABONO DEPORTE

Calendario de las actividades de Abono Deporte

● Duración del curso 2024/2025:

- Del 1 de octubre de 2024 al 30 de junio de 2025 (excepto actividades en las que se especifique la duración).

● Periodos vacacionales (Navidad y Semana Santa):

Actividades para niñas y niños:

- Del 23 de diciembre de 2024 al 6 de enero de 2025 (ambos incluidos).
- Del 14 al 20 de abril de 2025 (ambos incluidos).

Actividades para Adultos:

- Del 31 de diciembre de 2024 al 6 de enero de 2025 (ambos incluidos).
- Del 14 al 20 de abril de 2025 (ambos incluidos).

PRUEBAS DE NIVEL DE NATACIÓN

Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

Requisitos: bañador, gorro y zapatillas de piscina.

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

- No se realizarán pruebas de nivel los días festivos, el mes de agosto y los periodos de vacaciones según el calendario del curso (Semana Santa y Navidad).
 - Las pruebas se reanudan el viernes 6 de septiembre de 2024.
- (**) Los días 12 y 13 junio se realizarán pruebas de nivel de 17:00 a 18:00 h para las inscripciones del curso 2024/2025.

PRUEBAS DE NIVEL DE PÁDEL

Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

Requisitos: raqueta de pádel y calzado deportivo.

Durante el curso (a partir de octubre): los miércoles, de 19:20 a 19:30 h.

- No se realizarán pruebas de nivel los días festivos, el mes de agosto y los periodos de vacaciones según el calendario del curso (Semana Santa y Navidad).
- Julio: martes 9 y 16, a las 18:30 h.
- Agosto: no se realizan pruebas de nivel.
- Septiembre: martes 17 y 24 y miércoles 18 y 25, a las 18:30 h.



FECHAS DE INSCRIPCIÓN PARA EL CURSO 2024/2025

● Abono Deporte

Para abonados dados de alta:

- A partir del 11 de junio de 2024, actividades no acuáticas.
- A partir del 13 de junio de 2024, actividades acuáticas.
- A partir del 2 de julio de 2024, actividades del Servicio Médico.

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

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

● Inscripción y atención presencial

| Polideportivo Municipal José Caballero. Avenida de la Transición Española, 7. | Ciudad Deportiva Valdelasfuentes. C/ Miguel de Cervantes, 4. |
|--|---|
| - De lunes a jueves: de 8:30 a 21:00 h. - Viernes: de 8:30 a 14:00 y de 15:30 a 20:00 h. - Del 15 de julio al 31 de agosto: de 8:30 a 14:30 h. | - De lunes a jueves: de 8:30 a 21:00 h. - Viernes: de 8:30 a 14:00 y de 15:30 a 20:00 h. - Del 1 de Julio al 31 de agosto: de 8:30 a 14:30 h. |

● Inscripción y atención telefónica (SAC)

- Número **010**, si llama desde Alcobendas. Coste de la llamada según su operadora de telefonía.
- Número **91 296 90 88**, para llamadas desde dispositivos móviles o desde fuera de Alcobendas.
- De lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16:00 a 19:00 h.
- Julio, agosto y Navidad: tardes, cerrado.



BAJAS Y DEVOLUCIONES

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

- Presencialmente, en las oficinas de Usuarios de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes o del Polideportivo Municipal José Caballero.
- Telefónicamente, llamando a los números **010** (desde Alcobendas; coste de la llamada según su operadora de telefonía) o **91 296 90 88** (desde fuera de Alcobendas o desde dispositivos móviles).

Información completa sobre bajas y devoluciones en

www.alcobendas.org Ordenanzas Fiscales y Precios Públicos Municipales.



ABONO DEPORTE

ALCOBENDAS

