ESCUELAS DEPORTIVAS

2025-2026

Alcobendas

Ayuntamiento de ALCOBENDAS

ÍNDICE DE ACTIVIDADES

1 ACTIVIDADES INFANTILES

1.1. GIMNASIA - NATACIÓN FAMILIAR (de 24 a 47 meses) 4
1.2. LUDOTECA MUNICIPAL 4
1.3. MINI-TENIS (5 a 7 años) 5
1.4. MINI-RUGBY (3 años) 6
1.5. NATACIÓN BEBÉS (de 6 a 47 meses) 7
1.6. NATACIÓN INFANTIL (de 4 a 6 años) 9
1.7. PREDEPORTE (de 4 a 6 años) 11
1.8. PRE-JUDO (de 4 a 6 años) 12

2 ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y NIÑAS

2.1. AJEDREZ (de 6 a 17 años) 13
2.2. BAILE MODERNO (de 7 a 17 años) 14
2.3. BALONCESTO (de 6 a 11 años) 15
2.4. BALONMANO (de 5 a 11 años) 15
2.5. ESGRIMA (de 5 a 12 años) 16
2.6. FÚTBOL FEMENINO (de 5 a 13 años) 17
2.7. FÚTBOL SALA (de 6 a 15 años) 17
2.8. GIMNASIA RÍTMICA (de 5 a 17 años) 18
2.9. HOCKEY SOBRE PATINES (de 5 a 9 años) 19
2.10. JUDO (de 6 a 14 años) 20
2.11. KÁRATE (de 4 a 17 años) 21
2.12. NATACIÓN (de 7 a 17 años) 22
2.13. PÁDEL (de 7 a 17 años) 24
2.14. PATINAJE ARTÍSTICO (de 5 a 17 años) 26
2.15. RUGBY (de 4 a 7 años) 27
2.16. TAEKWONDO (de 5 a 14 años) 28
2.17. TENIS (de 7 a 17 años) 28
2.18. TENIS DE MESA (de 6 a 16 años) 31
2.19. TRIATLÓN (de 9 a 12 años) 31
2.20. VOLEIBOL FEMENINO (de 8 a 16 años) 32

3 ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS

3.1. AERÓBIC 33
3.2. ALCOBENDAS EN FORMA 33
3.3. CORREDORES 34
3.4. FIT & ZEN 34
3.5. GIMNASIA DE MANTENIMIENTO 34
3.6. GIMNASIA BIENESTAR 35
3.7. KÁRATE 35
3.8. *MINDFULNESS* - MOVIMIENTO CONSCIENTE 36
3.9. MEDITACIÓN - *MINDFULNESS* 36
3.10. NATACIÓN 37
3.11. NATACIÓN BIENESTAR 38
3.12. NORDIC WALKING 39
3.13. PÁDEL 39
3.14. PILATES 41
3.15. TENIS 42
3.16. YOGA 43
3.17. ZUMBA 45

4 ACTIVIDADES PARA MAYORES

4.1. **GIMNASIA PARA MAYORES** (a partir de 65 años) 46
4.2. **NATACIÓN PARA MAYORES** (a partir de 65 años) 47
4.3. **GIMNASIA-NATACIÓN PARA MAYORES** (a partir de 65 años) 49

5 INFORMACIÓN DE INTERÉS

5.1. INFORMACIÓN DE CURSO 50
5.2. RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-SANITARIAS 51
5.3. PRUEBAS DE NIVEL 51
5.4. REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN 53
5.5. RECONOCIMIENTOS MÉDICOS 54
5.6. FECHAS INSCRIPCIÓN PARA EL CURSO 2025-2026 54
5.7. INSCRIPCIONES TELEMÁTICAS 54
5.8. INSCRIPCIÓN Y ATENCIÓN PRESENCIAL 55
5.9. INSCRIPCIÓN Y ATENCIÓN TELEFÓNICA 55
5.10. BAJAS Y DEVOLUCIONES 55

1 ACTIVIDADES INFANTILES

1.1. GIMNASIA-NATACIÓN FAMILIAR (de 24 a 47 meses) (ref. 106)

Actividad que plantea propuestas divertidas y conjuntas a niños, niñas y adultos (padres, madres etc.). Juegos psicomotores, de cooperación y socialización.
Uno de los días, la actividad se realiza en gimnasio y el otro, en piscina (viernes).
Un acompañante adulto por cada niño o niña inscrito.

EDAD	Niñas y niños que cumplen 2 y 3 años en 2025.
LUGAR	Polideportivo Municipal José Caballero.
DURACIÓN DE LA CLASE	45 minutos.
PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
24 a 47 meses	18:30 a 19:15	miércoles/viernes (*)	PM José Caballero

(*) Los miércoles, gimnasio 8; los viernes, piscina.

1.2. LUDOTECA MUNICIPAL

Servicio municipal que desde 1982 pone a disposición de la infancia y las familias más de mil referencias entre juguetes, libros, películas y material lúdico para que disfruten, jueguen y se diviertan en sus espacios, o en casa mediante el préstamo exterior.

EDAD	Todas las edades.	
LUGAR	Polideportivo Municipal José Caballero.	
	DE LUNES A VIERNES	**SÁBADOS**
HORARIO	17:00 a 21:00	10:30 a 14:30
PRECIO	Correspondientes al año 2025 (*) **Entrada puntual:** Empadronados: 2 € No empadronados: 3 € **Bono anual:** Empadronados: 27,20 € No empadronados: 40,80 €	

(*) Servicio gratuito para usuarios del Abono Deporte.

Servicio gratuito para todos los miembros de las familias inscritas en el Registro Municipal de Familias Numerosas de Alcobendas.

1.3. MINITENIS (5, 6 y 7 años) (refs. 279, 297, 7279)

Iniciación al tenis: juegos y tareas de desarrollo motor y técnica básica del tenis. Las alumnas y alumnos aportarán la raqueta. ***No requiere prueba de nivel.***

	EDAD	Niñas y niños que cumplen 5, 6 y 7 años en 2025.
	DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.
	PRECIO	Pago trimestral.

MINI-TENIS. 1 DÍA (VIERNES) (ref. 279/2, 7279/0)

	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
5, 6 y 7 años	17:30 a 18:30	viernes	PM José Caballero
5, 6 y 7 años	18:30 a 19:30	viernes	
5 y 6 años	17:30 a 18:30	viernes	CD Valdelasfuentes

MINI-TENIS. 1 DÍA (SÁBADO) (ref. 279/0, 279/1) - 5, 6 y 7 años

	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 16,60 €/mes. No empadronados: 25 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
5, 6 y 7 años	10:30 a 11:30	sábado	PM José Caballero
5 y 6 años	11:30 a 12:30	sábado	

MINI-TENIS. 2 DÍAS (L/X o M/J) (ref. 297/0, 297/1) - 5,6 y 7 años.

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
5, 6 y 7 años	17:30 a 18:30	M/J	PM José Caballero
5 y 6 años	17:30 a 18:30	L/X	

1.4. MINIRUGBY (3 años) (ref. 217)

Es un programa de juego inspirado en el Rugby que desarrolla las capacidades motrices. Su objetivo es que los niños y niñas comiencen a adquirir los valores de este deporte pero sin contacto entre ellos.

EDAD	Niñas y niños que cumplen 3 años en 2025.
DURACIÓN DE LA CLASE	50 minutos (1 día a la semana).
PRECIO	**Pago trimestral.**

MINI-RUGBY. 1 DÍA (SÁBADO, a las 11:30 h, en Las Terrazas)

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 14,60 €/mes. No empadronados: 21,90 €/mes.

1.5. NATACIÓN BEBÉS (de 6 a 47 meses)

Familiarización del bebé con el medio acuático en compañía de uno de sus padres.
Un acompañante adulto por cada bebé inscrito.

EDAD	De 6 a 47 meses (debe ir acompañado por un adulto durante la clase).
LUGAR	Piscina cubierta del Polideportivo Municipal José Caballero.
NIVELES	**Nivel 1: de 6 a 23 meses.** 6 meses cumplidos con anterioridad al 1 de octubre de 2025, o cumplir 1 año en 2025 **Nivel 2: de 24 a 47 meses.** El nivel 2 corresponde a bebés que cumplen 2 y 3 años en 2025.

NATACIÓN BEBÉS (de 6 a 47 meses). 2 DÍAS (L/X o M/J) (ref. 117)

DURACIÓN DE LA CLASE	30 minutos.
PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 19,80 €/mes. No empadronados: 29,70 €/mes.

	NIVEL 1	NIVEL 2
16:30 a 17:00	martes/jueves	
16:45 a 17:15	lunes/miércoles	
17:00 a 17:30		martes/jueves
17:15 a 17:45	lunes/miércoles	
17:30 a 18:00		martes/jueves
17:45 a 18:15		lunes/miércoles
18:00 a 18:30	martes/jueves	
18:30 a 19:00		martes/jueves
19:00 a 19:30		lunes/miércoles

HORARIO

NATACIÓN BEBÉS (de 6 a 47 meses). 1 DÍA (LUNES A VIERNES) (ref. 171)

	DURACIÓN DE LA CLASE	45 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 12,90 €/mes. No empadronados: 19,40 €/mes.

			NIVEL 1	**NIVEL 2**
	HORARIO	11:00 a 11:45	jueves	martes
		16:00 a 16:45	lunes	
		16:15 a 17:00	viernes	
		17:00 a 17:45		viernes
		17:45 a 18:30	viernes	
		18:15 a 19:00		lunes/miércoles
		19:15 a 20:00		viernes

NATACIÓN BEBÉS (de 6 a 47 meses). 1 DÍA (FIN DE SEMANA) (ref. 290)

	DURACIÓN DE LA CLASE	45 minutos.
	PRECIO (SÁBADO O DOMINGO)	**Pago trimestral.** Empadronados: 16,10 €/mes. No empadronados: 24,20 €/mes.

			NIVEL 1	**NIVEL 2**
	HORARIO	10:15 a 11:00		sábado, domingo
		11:00 a 11:45	sábado, domingo	
		11:45 a 12:30	sábado, domingo	
		12:30 a 13:15		sábado, domingo

1.6. NATACIÓN INFANTIL (de 4 a 6 años)

Familiarización y aprendizaje de las habilidades básicas en el medio acuático. Búsqueda de la autonomía: aprender a nadar. Iniciación en los diferentes estilos de nado.

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.
Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.

	EDAD	Niños y niñas que cumplen 4, 5 y 6 años en 2025.
	LUGAR	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
	NIVELES	**0** (iniciación), **1** (medio) **y 2** (avanzado).
	DURACIÓN DE LA CLASE	45 minutos.

NATACIÓN INFANTIL (4 a 6 años). 1 DÍA (VIERNES) (ref. 168)

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 12,90 €/mes. No empadronados: 19,40 €/mes.

		NIVEL 0	NIVEL 1	NIVEL 2
HORARIO	17:45 a 18:30	viernes	viernes	viernes
	18:30 a 19:15	viernes	viernes	viernes
	19:15 a 20:00	viernes	viernes	viernes

NATACIÓN INFANTIL (4 a 6 años). 1 DÍA (FIN DE SEMANA). SÁBADOS (ref. 293) y DOMINGOS (ref. 294)

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 16,10 €/mes. No empadronados: 24,20 €/mes.

		NIVEL 0	NIVEL 1	NIVEL 2
HORARIO	11:00 a 11:45	sábado, domingo	sábado, domingo	sábado, domingo
	11:45 a 12:30	sábado, domingo	sábado, domingo	sábado, domingo
	12:30 a 13:15	sábado, domingo	sábado, domingo	sábado, domingo

NATACIÓN INFANTIL (4 a 6 años). 2 DÍAS (L/X o M/J) (ref. 162)

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 19,80 €/mes. No empadronados: 29,70 €/mes.

		NIVEL 0	NIVEL 1	NIVEL 2
HORARIO	17:30 a 18:15	lunes/miércoles	lunes/miércoles	lunes/miércoles
		martes/jueves	martes/jueves	martes/jueves
	18:15 a 19:00	lunes/miércoles	lunes/miércoles	lunes/miércoles
		martes/jueves	martes/jueves	martes/jueves
	19:00 a 19:45	lunes/miércoles	lunes/miércoles	lunes/miércoles
		martes/jueves	martes/jueves	martes/jueves

1.7. PREDEPORTE (de 4 a 6 años) (ref. 197)

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

	EDAD	Niñas y niños que cumplen 4, 5 y 6 años en 2025.
	DURACIÓN DE LA CLASE	45 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

			DÍAS	**INSTALACIÓN**
	HORARIO	17:15 a 18:00	martes/jueves	PM José Caballero

1.8. PREJUDO (de 4 a 6 años) (ref. 7216/1/1)

Actividad de iniciación al deporte, orientada al desarrollo de las habilidades psicomotrices. Aprendizaje de las técnicas básicas del judo, utilizando los juegos como herramientas de trabajo.

EDAD	Niños y niñas que cumplen 4, 5 y 6 años en 2025.
DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.

PRE-JUDO. 1 DÍA (VIERNES)

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.

	DÍAS	INSTALACIÓN
HORARIO 17:00 a 18:00	viernes	CD Valdelasfuentes (gimnasio 6)

2 ACTIVIDADES PARA NIÑAS Y NIÑOS

La propuesta de escuelas deportivas del Ayuntamiento de Alcobendas se orienta a la iniciación y al perfeccionamiento técnico-táctico de diferentes modalidades deportivas, tanto de deportes individuales como de equipo.
El pago del precio público da derecho a la asistencia a las clases en los días y horarios descritos según la inscripción realizada. La ampliación de horarios de entrenamiento, participación en competiciones y/o la pertenencia a un determinado club o entidad, será fruto de los acuerdos y relaciones que el participante establezca con los diferentes clubes o entidades.
Aquellas clases que sean suspendidas por condiciones climatológicas adversas no tendrán derecho a devolución. Así mismo, por motivos de programación, los espacios asignados a las diferentes actividades podrán ser modificados por la Delegación de Deportes del Ayuntamiento de Alcobendas.

2.1. AJEDREZ (de 6 a 17 años) (ref. 7207)

Iniciación y perfeccionamiento de los movimientos, aperturas y jugadas de este deporte de estrategia: el tablero, las piezas, capturas y mates básicos. Aperturas, fundamentos estratégicos y finales. *Una vez comenzado el curso, los nuevos alumnos y alumnas deberán dirigirse a la instalación en el día y hora que se indica, y hablar con el responsable.*

	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

AÑOS DE NACIMIENTO	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
2019- 2016 (nivel 1)	18:30 a 19:15	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
2015- 2013 (nivel 2)	17:30 a 19:00	viernes	
2013- 2008 (nivel 3)	18:30 a 20:00		

2.2. BAILE MODERNO (de 7 a 17 años) (ref. 110, 118)

Actividad que busca mejorar las posibilidades de movimiento y expresión a través de diferentes modalidades de baile moderno.

	EDAD	Niños y niñas que cumplen de 7 a 17 años en 2025.
	LUGAR	Polideportivo Municipal José Caballero.
	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	60 minutos.

BAILE MODERNO 2 DÍAS (L/X o M/J) (ref. 110)

	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
10 a 13 años	17:30 a 18:20	lunes/miércoles	PM José Caballero
14 a 17 años	17:30 a 18:20	martes/jueves	

BAILE MODERNO 1 DÍA (VIERNES) (ref. 118)

	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 11,70 €/mes. No empadronados: 17,60 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
7 a 9 años	17:30 a 18:20	viernes	PM José Caballero
10 a 13 años	18:30 a 19:20		
14 a 17 años	19:30 a 20:20		

2.3. BALONCESTO (de 6 a 11 años) (ref. 200)

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos: pases, recepciones, tiro a canasta, etc. Para la inscripción imprescindible llevar autorización del Club Baloncesto Alcobendas: *https://cbalcobendas.es/*

EDAD	De 6 a 11 años.
DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.
PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

AÑOS DE NACIMIENTO	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
Federados 2019 - 2014	17:30-23:00	lunes a viernes	Pedro Ferrándiz/Miraflores/ Antela Parada

2.4. BALONMANO (de 5 a 11 años) (ref. 7201)

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos: pases, recepciones y lanzamientos. Una vez comenzado el curso, los nuevos alumnos y alumnas deberán dirigirse a la instalación en el día y hora indicada, y hablar con el responsable. Información: tfno. **683 50 93 92.**

EDAD	De 5 a 11 años.
DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.
PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

AÑOS DE NACIMIENTO	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
2020 a 2016	16:15 a 17:15	lunes/miércoles	Pabellón de los Sueños
2020 a 2016	16:15 a 17:15	martes/jueves	
2015- 2014	17:15 a 18:15	lunes/miércoles	
2015- 2014	17:15 a 18:15	martes/jueves	

AÑOS DE NACIMIENTO	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
2020 a 2014	16:00 a 17:00	lunes/miércoles	Pabellón Bachiller Alonso
2020 a 2014	16:00 a 17:00	martes/jueves	
2020 a 2016	17:30 a 18:30		

2.5. ESGRIMA (de 5 a 12 años) (ref. 149)

Iniciación a los fundamentos técnico-tácticos y conocimiento de las diferentes modalidades.
Es imprescindible la compra de un guante y un cable, el resto del material lo aporta la escuela.

	EDAD	Niños y niñas que cumplen de 5 a 12 años en 2025.
	DURACIÓN DE LA CLASE	45 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
5- 6 años (nivel-1)	17:30 a 18:15	lunes/miércoles	Pabellón Centro
5- 6 años (nivel-1)	17:30 a 18:15	martes/jueves	
7 a 10 años (nivel-2)	17:30 a 18:15	lunes/miércoles	
7 a 10 años (nivel-2)	17:30 a 18:15	martes/jueves	
11- 12 años (nivel-3)	18:15 a 19:00	lunes/miércoles	
11- 12 años (nivel-3)	18:15 a 19:00	martes/jueves	

2.6. FÚTBOL FEMENINO (de 5 a 13 años) (ref. 7198)

Iniciación y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos: ataque, defensa, pases, conducciones, controles, regates, etc.

	EDAD	Niñas que cumplen de 5 a 13 años en 2025.
	DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
5 a 9 años	18:00 a 19:00	martes/viernes	CD Valdelasfuentes
9 a 11 años	18:00 a 19:00		
12 a 13 años	19:00 a 20:00		

2.7. FÚTBOL SALA (de 6 a 15 años) (ref. 7206)

Iniciación y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos: ataque, defensa, pases, conducciones, controles, regates, etc.

	EDAD	De 6 a 15 años.
	DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

AÑO DE NACIMIENTO	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
2019- 2018	17:30 a 18:30	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
2017- 2016	17:30 a 18:30		
2015- 2014	18:30 a 19:30		
2015- 2014	18:30 a 19:30		
2013- 2012	19:00 a 20:00		
2011- 2010	18:00 a 19:00		
2015 a 2010 (femenino)	18:00 a 19:00		

2.8. GIMNASIA RÍTMICA (de 5 a 17 años) (ref. 109, 7109)

Iniciación a la gimnasia rítmica y perfeccionamiento de los diferentes elementos. Flexibilidad, fuerza, equilibrio y coordinación fundamentan el trabajo inicial de "manos libres", incorporando posteriormente los distintos elementos específicos: *Aro, cuerda, pelota, cinta y mazas.*

	EDAD	Niñas y niños que cumplen de 5 a 17 años en 2025.
	DURACIÓN DE LA CLASE	45 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
5 a 9 años	17:15 a 18:00	lunes/miércoles	PM José Caballero (iniciación)
5 a 8 años	17:00 a 17:45	lunes/miércoles	CEIP Federico García Lorca (iniciación)
5 a 8 años	16:45 a 17:30	martes/jueves	CEIP Luis Buñuel (iniciación)
9 a 15 años	17:15 a 18:00	lunes/miércoles	PM José Caballero (iniciación)
9 a 13 años	17:30 a 18:15	martes/jueves	CEIP Luis Buñuel (iniciación)

EDAD	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
12 a 17 años	18:00 a 18:45	lunes/miércoles	PM José Caballero (intermedio)
9 a 13 años	17:45 a 18:30		CEIP Federico García Lorca (medio)
10 a 17 años	18:30 a 19:15		CEIP Federico García Lorca (avanzado)

2.9. HOCKEY SOBRE PATINES (de 5 a 9 años) (ref. 7203)

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

	EDAD	Niños y niñas que cumplen de 5 a 9 años en 2025.
	DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍAS
5 a 9 años	17:15 a 18:15	lunes/miércoles
5 a 9 años	17:15 a 18:15	martes/jueves
INSTALACIÓN		
CD Valdelasfuentes		

2.10. JUDO (de 6 a 14 años) (ref. 216, 7216)

Arte marcial y deporte de combate de origen japonés.
Esencia técnico-táctica de dos de las antiguas escuelas clásicas de combate cuerpo a cuerpo japonés o *jiujitsu*. La no resistencia como principio técnico primordial.
Aquellas alumnas y alumnos que lo deseen, podrán validar los cinturones de grado por la federación correspondiente asumiendo el coste de la licencia.

EDAD	Niñas y niños que cumplen de 6 a 14 años en 2025.
DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.

JUDO (L/X o M/J o VIERNES)

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
6 a 13 años	17,45–18,45	lunes/miércoles	PM José Caballero
7 a 14 años	18:00-19:00	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
7 a 14 años	17:30-18:30	martes/jueves	
7 a 14 años	18:30-19:30		
7 a 14 años	18:00-19:30	viernes	

2.11. KÁRATE (de 4 a 17 años) (ref. 7221)

Arte marcial tradicional japonés originario de Okinawa, basado en algunos estilos de las artes marciales chinas, o Wu Shu, y en menor medida en otras disciplinas provenientes del sureste asiático. Empleo de golpes de puño, bloqueos, patadas y golpes de mano abierta.
Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen, podrán validar los cinturones de grado por la federación correspondiente asumiendo el coste de la licencia.

EDAD	Niñas y niños que cumplen de 4 a 17 años en 2025.
DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.

KÁRATE. 2 DÍAS

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
7 a 11 años	17:00 a 18:00	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
7 a 11 años	18:00 a 19:00		
12 a 17 años	19:00 a 20:00		

KÁRATE. 1 DÍA (VIERNES). 60 mn

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 13,30 €/mes (60mn). No empadronados: 19,90 €/mes (60mn).

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
4 a 6 años	17:00 a 18:00	viernes	CD Valdelasfuentes
7 a 11 años	18:00 a 19:00		

2.12. NATACIÓN (de 7 a 17 años)

Enseñanza de las habilidades básicas en el medio acuático, aprendizaje y perfeccionamiento de los diferentes estilos de nado. Existen nueve niveles de escuela, desde el nivel 0 (iniciación) hasta el nivel 8 (perfeccionamiento avanzado).

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.
Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.

EDAD	Niños y niñas que cumplen de 7 a 17 años en 2025.
LUGAR	Piscina cubierta del Polideportivo Municipal José Caballero.
NIVELES	0 al 8.
DURACIÓN DE LA CLASE	45 minutos.

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

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 19,80 €/mes. No empadronados: 29,70 €/mes.

			NIVEL 0	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6	NIVEL 7	NIVEL 8
HORARIO		17:30 a 18:15		L/X	L/X	L/X					
			M/J	M/J	M/J						
		18:15 a 19:00		L/X			L/X	L/X			
					M/J	M/J	M/J				
		19:00 a 19:45		L/X	L/X	L/X					
				M/J				M/J	M/J		
		19:45 a 20:30							L/X		L/X
				M/J						M/J	M/J

NATACIÓN (de 7 a 17 años). 1 DÍA (VIERNES) (ref. 214)

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 12,90 €/mes. No empadronados: 19,40 €/mes.

			NIVEL 0	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6	NIVEL 7	NIVEL 8
	HORARIO	17:15 a 18:00		viernes	viernes	viernes	viernes				
		18:00 a 18:45						viernes	viernes	viernes	viernes
		18:45 a 19:30		viernes		viernes	viernes		viernes		
		19:30 a 20:15	viernes	viernes	viernes						viernes

NATACIÓN (7 a 17 años). 1 DÍA (S o D). SÁBADO (ref. 282) DOMINGO (ref. 292)

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 16,10 €/mes. No empadronados: 24,20 €/mes.

		NIVEL 0	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6	NIVEL 7	NIVEL 8
HORARIO	10:15 a 11:00		sábado							
			domingo							
	11:00 a 11:45		sábado	sábado	sábado	sábado				
							domingo	domingo	domingo	domingo
	11:45 a 12:30						sábado	sábado	sábado	sábado
		domingo	domingo	domingo				domingo		
	12:30 a 13:15	sábado	sábado	sábado	sábado					
			domingo	domingo	domingo	domingo				

2.13. PÁDEL (de 7 a 17 años)

Aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas básicas de este deporte.
Grupos reducidos. Los alumnos y alumnas aportarán la pala de pádel.

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de pádel (excepto nivel 0 de los grupos de 7 y 8 años).
Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.

EDAD	Niños y niñas que cumplen de 7 a 17 años en 2025.
NIVELES	0 al 4 (según edades y nivel técnico).

PÁDEL. 2 DÍAS (L/X O M/J) (REF. 276, 7276)

DURACIÓN DE LA CLASE	55 minutos.
PRECIO	**Pago mensual.** Empadronados: 37,70 €/mes. No empadronados: 56,60 €/mes. Abonados (solo grupos C.D. Valdelasfuentes): 35,70 €/mes.

EDAD	NIVEL	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
7 a 10 años	nivel 1	17:30 a 18:25	martes/jueves	PM José Caballero
9 a 12 años	nivel 2	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	
12 a 17 años	nivel 2	18:25 a 19:20	martes/jueves	
	nivel 3	18:25 a 19:20	lunes/miércoles	
	nivel 4	17:30 a 18:25		

7 a 10 años	nivel 1	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes (*)
11 a 15 años	nivel 1	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	
		17:30 a 18:25	martes/jueves	
		18:25 a 19:20	lunes/miércoles	
13 a 17 años	nivel 2	17:30 a 18:25	martes/jueves	
11 a 15 años	nivel 2	18:25 a 19:20	lunes/miércoles	
		18:25 a 19:20	martes/jueves	

(*) Fecha de comienzo del curso CD Valdelasfuentes: 1 de octubre de 2025.

PÁDEL. 1 DÍA (VIERNES) (ref. 285)

DURACIÓN DE LA CLASE	55 minutos.
PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 24,50 €/mes. No empadronados: 36,80 €/mes.

EDAD	NIVEL	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
7 a 11 años	Nivel 0/1	17:30 a 18:25	viernes	PM José Caballero
12 a 17 años	Nivel 0/2	18:25 a 19:20		
7 a 11 años	Nivel 0/3	17:30 a 18:25		

PÁDEL. 1 DÍA (SÁBADOS) (ref. 286)

	DURACIÓN DE LA CLASE	90 minutos.
	PRECIO	**Pago mensual.** Empadronados: 38,50 €/mes. No empadronados: 57,80 €/mes.

EDAD	NIVEL	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
9 a 12 años	nivel 1	12:00 a 13:30	sábado	PM José Caballero
	nivel 1	10:30 a 12:00		
13 a 17años	nivel 2	10:30 a 12:00		
	nivel 3	12:00 a 13:30		

2.14. PATINAJE ARTÍSTICO (5 a 17 años) (ref. 212, 274)

Iniciación y perfeccionamiento de los diferentes elementos técnicos del patinaje artístico: desplazamientos, saltos, piruetas, figuras, etc.
Las alumnas y alumnos aportarán los patines (patines de dos ejes).

	EDAD	Niñas y niños que cumplen de 5 a 17 años en 2025.
	DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.

PATINAJE ARTÍSTICO. 2 DÍAS (M/J) (ref. 212/1)

	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
5 a 17 años	17:00 a 18:00	martes/jueves	PM José Caballero
	18:00 a 19:00		

PATINAJE ARTÍSTICO. 1 DÍA (VIERNES) (ref. 212/2)

	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 11,70 €/mes. No empadronados: 17,60 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
5 a 13 años	17:15 a 18:15	viernes	PM José Caballero
5 a 9 años	17:15 a 18:15		
9 a 13 años	17:15 a 18:15		

PATINAJE ARTÍSTICO. 1 DÍA (SÁBADO) (ref. 274)

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 14,60 €/mes. No empadronados: 21,90 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
5 a 17 años	11:00 a 12:00	sábado	PM José Caballero
	12:00 a 13:00		
13 a 17 años	12,00 a 13:00		
12 a 17 años	11:00 a 12:00		

2.15. RUGBY (DE 4 A 7 AÑOS) (ref. 202)

Iniciación de los fundamentos técnicos-tácticos de este deporte.

EDAD	De 4 a 7 años.
DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.
PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

AÑO DE NACIMIENTO	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
2018	martes (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a13:00)	martes/sábado	Las Terrazas
2019	martes (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a 13:00)	martes/sábado	
2020	sábado (11:30 a 13:00)	sábado	
2021	sábado (11:30 a 13:00)	sábado	

2.16. TAEKWONDO (de 5 a 14 años) (ref. 7228)

Arte marcial y deporte de combate moderno de origen coreano, el cual fue dado a conocer como "Taekwondo" en el año 1955 por el General Choi.
Basado en el *taekkyon coreano* (golpes con el pie y el trabajo táctico o de pasos y desplazamientos), así como en el *karate-Do* japonés (golpes con el puño y a mano abierta, la planimetría o división por zonas del cuerpo).

Iniciación (cinturones de blanco a naranja).
Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen, podrán acceder a los cinturones de grado oficiales de la federación correspondiente asumiendo las cuotas pertinentes.

	EDAD	Niñas y niños que cumplen de 5 a 14 años en 2025.
	DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

EDAD	NIVEL	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
5 a 7 años	nivel 1	17:00 a 18:00	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
8 a 11 años		18:00 a 19:00		
12 a 14 años		19:00 a 20:00		

2.17. TENIS (de 7 a 17 años)

Iniciación y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos del tenis.
Los alumnos y alumnas aportarán la raqueta.

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de tenis.
Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.

EDAD	Niñas y niños que cumplen de 7 a 17 años en 2025.
NIVELES	**1 al 6** (según edades y nivel técnico).
DURACIÓN DE LA CLASE	55 minutos.

TENIS. 2 DÍAS: (L/X o M/J) (ref. 211, 7211)

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

EDAD	NIVEL	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
7 a 9 años	nivel 1	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	PM José Caballero
			martes/jueves	
8 a 10 años	nivel 2	17:30 a 18:25	martes/jueves	
10 a 13 años	nivel 3	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	
		18:30 a 19:25	Martes/jueves	
			martes/miércoles	
12 a 17 años	nivel 4	18:30 a 19:25	lunes/miércoles	PM José Caballero
			martes/jueves	
13 a 17 años	nivel 5	18:30 a 19:25	lunes/miércoles	
			martes/jueves	
		19:35 a 20:30	lunes/miércoles	
11 a 17 años	nivel 6	19:35 a 20:30	martes/jueves	PM José Caballero

EDAD	NIVEL	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
7 a 8 años	nivel 1	17:10 a 18:05	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
			martes/jueves	
9 a 11 años	nivel 2	18:05 a 19:00	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
			martes/jueves	
	nivel 3	18:05 a 19:00	lunes/miércoles	
			martes/jueves	
12 a 14 años	nivel 4	19:10 a 20:05	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
			martes/jueves	
13 a 15 años	nivel 4	19:10 a 20:05	martes/jueves	
15 a 17 años	nivel 5	19:10 a 20:05	lunes/miércoles	

TENIS. 1 DÍA (VIERNES) (ref. 204, 7204)

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.

EDAD	NIVEL	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
7 a 9 años	nivel 1	17:30 a 18:30	viernes	PM José Caballero
	nivel 2	18:30 a 19:30		
10 a 13 años	nivel 3	17:30 a 18:30		
		18:30 a 19:30		
		19:30 a 20:30		
11 a 17 años	nivel 4	19:30 a 20:30		
7 a 8 años	nivel 1	18:30 a 19:30	viernes	CD Valdelasfuentes

TENIS. 1 DÍA (SÁBADO) (ref. 208)

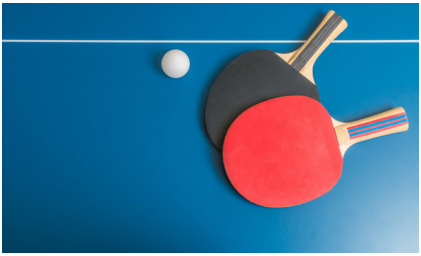
PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 16,60 €/mes. No empadronados: 25 €/mes.

EDAD	NIVEL	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
7, 8 y 9 años	nivel 1	10:30 a 11:30	sábado	PM José Caballero
	nivel 2	11:30 a 12:30		
	nivel 2	12:30 a 13:30		
10 a 13 años	nivel 3	10:30 a 11:30		
	nivel 3	12:30 a 13:30		
13 a 17 años	nivel 4	11:30 a 12:30		
	nivel 5	12:30 a 13:30		

2.18. TENIS DE MESA (de 6 a 16 años) (ref. 7218)

Iniciación y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos. Las nuevas alumnas y alumnos se inscribirán en el nivel 1.

EDAD	Niños y niñas que cumplen de 6 a 16 años en 2025
NIVELES	1 y 2.
DURACIÓN DE LA CLASE	120 minutos.
PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.



EDAD	NIVEL	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
6 a 16 años	nivel 1	17:00 a 19:00	viernes	CEIP Emilio Casado
	nivel 2	19:00 a 21:00		

2.19. TRIATLÓN (de 9 a 12 años) (ref. 121)

Iniciación al triatlón mediante el perfeccionamiento técnico y entrenamiento de dos de las modalidades que componen esta disciplina: *la natación y la carrera.*

EDAD	Niñas y niños que cumplen de 9 a 12 años en 2025.
LUGAR	Polideportivo Municipal José Caballero.
DURACIÓN DE LA CLASE	45 minutos.

TRIATLÓN (de 9 a 12 años). 2 DÍAS (M/J)

Se precisa como mínimo un nivel 3 de natación.

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
9 a 12 años	18:15 a 19:00	(*) martes/jueves	PM José Caballero

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

2.20. VOLEIBOL FEMENINO (de 8 a 16 años) (ref. 220, 7220)

Aprendizaje y entrenamiento de la técnica básica. Iniciación al juego y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos del voleibol. E-mail de contacto *info@voleibolalcobendas.com*.

EDAD	De 8 a 16 años.
DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.
PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronado: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

EDAD	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
Benjamín y Alevín 2014 a 2017 (iniciación)	17:30 a 18:30	martes/jueves	PM José Caballero
Alevín intermedio (1) 2014- 2015	17.30 a 18:30		
Infantil (2) 2012- 2013	17:30 a 18:30		
Alevín (2) 2014- 2015	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	Pabellón Luis Buñuel
Infantil 2012- 2013	17:30 a 18:30	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
Cadete y juvenil (primer año) 2009 a 2011	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	

(1) Asistentes al curso anterior 2024-25.

(2) Contactar con el club para prueba de nivel.

3 ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS

3.1. AERÓBIC (ref. 113)

En 1968, el doctor Kenneth H. Cooper introdujo un tipo de ejercicio físico que sentaría las bases del concepto de *aeróbic* en los Estados Unidos. Se trata de una actividad realizada al ritmo de la música que reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación y ritmo.

	EDAD	Personas que cumplan de 18 años en adelante en 2025.
	DURACIÓN DE LA CLASE	45 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.

			DÍAS	**INSTALACIÓN**
	HORARIO	20:30 a 21:15	lunes/miércoles	PM José Caballero (Gimnasio 1)

3.2. ALCOBENDAS EN FORMA (ref. 103)

Actividad GRATUITA que se desarrolla en el exterior, tiene como objetivo la promoción de hábitos saludables, el mantenimiento y/o mejora de la condición física.

EDAD	**DURACIÓN DE LA CLASE**	**REQUISITO**
Personas que cumplan de 18 años en adelante en 2025	60 minutos	Inscripción en la actividad

FECHAS DE INSCRIPCIÓN:

1º Trimestre: empadronados; 8 de septiembre – no empadronados; 15 de septiembre.
2º Trimestre: empadronados; 9 de diciembre – no empadronados; 15 de diciembre.
3º Trimestre: empadronados; 9 de marzo – no empadronados; 16 de marzo.

			DÍAS	**INSTALACIÓN**
	HORARIO	11:30 a 12:30	lunes/miércoles	Jardín de la Vega (Plaza de los Juegos Reunidos)
		19:00 a 20:00	martes/jueves	

3.3. CORREDORES (ref. 7103)

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

	EDAD	Personas que cumplan de 18 años en adelante en 2025.
	DURACIÓN DE LA CLASE	90 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes. Abonados: 17,70 €/mes.

			DÍAS	**INSTALACIÓN**
	HORARIO	19:30 a 21:00	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes

3.4. FIT & ZEN (ref.131/4). (NUEVO)

En forma y en calma.
Actividad para el autocuidado con movimiento integral de todo el cuerpo, ejercicios sencillos y adaptables a la condición física de cada asistente.
La actividad se realiza con música, terminando con estiramientos dinámicos y acabando con relajación.

	EDAD	Personas que cumplan de 18 años en adelante en 2025.
	DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 18,90 €/mes. No empadronados: 28,30 €/mes.

			DÍAS	**INSTALACIÓN**
	HORARIO	18:00 a 19:00	jueves	PM José Caballero

3.5. GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (ref. 7107)

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

	EDAD	Personas que cumplan de 18 años en adelante en 2025
	DURACIÓN DE LA CLASE	50 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.

			DÍAS	**I**
	HORARIO	20:05 a 20:55	martes/jueves	C
		10:30 a 11:20	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
		19:05 a 19:55	martes/jueves	CEIP Federico García Lorca

3.6. GIMNASIA BIENESTAR (ref. 108)

Actividad de intensidad moderada que a través de un planteamiento global, incide en las capacidades físicas básicas y en la resistencia orgánica general.

	EDAD	Personas que cumplan de 18 años en adelante en 2025
	DURACIÓN DE LA CLASE	45 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.

			DÍAS	**INSTALACIÓN**
	HORARIO	18:30 a 19:15	lunes/miércoles	PM José Caballero

3.7. KÁRATE ADULTOS (ref. 7229)

Arte marcial tradicional japonés originario de Okinawa, basado en algunos estilos de las artes marciales chinas, o Wu Shu, y en menor medida en otras disciplinas provenientes del sureste asiático. Empleo de golpes de puño, bloqueos, patadas y golpes de mano abierta.
Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen podrán validar los cinturones de grado por la federación correspondiente asumiendo el coste de la licencia.

	EDAD	Personas que cumplan de 18 años en adelante en 2025.
	DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.

			DÍAS	**INSTALACIÓN**
	HORARIO	20:00 a 21:00	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes

3.8. *MINDFULNESS* - MOVIMIENTO CONSCIENTE (ref. 131).

Tomar conciencia del momento presente.
Música, movimiento y técnicas específicas de control y reducción del estrés.

	EDAD	Personas que cumplan de 18 años en adelante en 2025.
	DURACIÓN DE LA CLASE	120 minutos (1 día a la semana).
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.

			DÍAS	**INSTALACIÓN**
	HORARIO	20:00 a 22:00	jueves	PM José Caballero

3.9. MEDITACIÓN – *MINDFULNESS* (ref. 131/2)

Aprende a vivir, con más calma, a gestionar tus pensamientos y emociones.

	EDAD	Personas que cumplan de 18 años en adelante en 2025.
	DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos (1 día a la semana).
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 19,90 €/mes. No empadronados: 28,30 €/mes.

			DÍAS	**INSTALACIÓN**
	HORARIO	19:00 a 20:00	jueves	PM José Caballero

3.10. NATACIÓN ADULTOS (ref. 112, 278)

Aprendizaje de las habilidades básicas en el medio acuático, iniciación y perfeccionamiento de las técnicas básicas de los estilos de natación. Existen tres niveles: 1 (iniciación), 2 (medio) y 3 (perfeccionamiento).

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.
Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.

	EDAD	Personas que cumplen de 18 a 64 años en 2025
	LUGAR	Piscina cubierta del Polideportivo Municipal José Caballero.
	NIVELES	1 al 3.
	DURACIÓN DE LA CLASE	45 minutos.

NATACIÓN ADULTOS (de 18 a 64 años). 2 DÍAS (L/X o M/J) (ref. 112)

	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.

			NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3
	HORARIO	8:45 a 9:30			M/J
		9:30 a 10:15	L/X	L/X	
		13:45 a 14:30	M/J		
		15:00 a 15:45	L/X		
		16:45 a 17:30		M/J	
		20:30 a 21:15		M/J	L/X – M/J
		21:15 a 22:00	L/X – M/J	L/X	L/X

NATACIÓN ADULTOS (de 18 a 64 años). 2 DÍAS (S/D) (ref. 278)

	PRECIO	**Pago mensual.** Empadronados: 36,30 €/mes. No empadronados: 54,50 €/mes.

			NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3
	HORARIO	9:30 a 10:15		S/D	S/D
		10:15 a 11:00	S/D		S/D

3.11. NATACIÓN BIENESTAR (ref. 114)

La natación como actividad física global y beneficiosa para nuestro organismo, más allá de planteamientos centrados en el aprendizaje técnico y el rendimiento:
- Actividad de bajo impacto.
- Movilidad articular y elasticidad muscular.
- Ejercicio aeróbico, adecuado para la mejora del sistema respiratorio y la capacidad pulmonar.

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.
Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.

	EDAD	Personas que cumplen de 18 a 64 años en 2025
	LUGAR	Piscina cubierta del Polideportivo Municipal José Caballero.
	NIVELES	2-3, se precisa como mínimo un nivel 2 de Natación Adultos.
	DURACIÓN DE LA CLASE	45 minutos.

NATACIÓN BIENESTAR (de 18 a 64 años). 2 DÍAS (L/X o M/J) (ref. 114)

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 30,70 €/mes. No empadronados: 46,10 €/mes.	

HORARIO	8:45 a 9:30	lunes/miércoles
	9:30 a 10:15	martes/jueves
	16:45 a 17:30	lunes/miércoles

3.12. NORDIC WALKING (ref. 7102)

La caminata nórdica o marcha nórdica (en inglés, *nordic walking)* es un deporte de resistencia y una forma de ejercicio al aire libre que consiste en caminar con la ayuda e impulso de bastones similares a los utilizados en el esquí.

EDAD	Personas que cumplan de 18 años en adelante en 2025
DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.
PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.

	DÍAS	INSTALACIÓN
HORARIO 10:00 a 11:00	martes/jueves	CD Valdelasfuentes

3.13. PÁDEL ADULTOS

Aprendizaje de las técnicas básicas de este deporte (grupos reducidos).
Los alumnos y alumnas aportarán la raqueta de pádel (pala).

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de pádel. **Las personas inscritas en nivel 3, no tendrán derecho a reserva de plaza en el siguiente curso.**
Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.

EDAD	Personas que cumplan de 18 años en adelante en 2025
NIVELES	1, 2 y 3.

PÁDEL ADULTOS. 2 DÍAS (L/X o M/J) (ref. 275, 7275)

	DURACIÓN DE LA CLASE	55 minutos.
	PRECIO	**Pago mensual.** Empadronados: 54 €/mes. No empadronados: 81 €/mes. Abonados (solo grupos C. D. Valdelasfuentes): 49 €/mes.

			L/X	M/J	INSTALACIÓN
	HORARIO	18:25 a 19:20	nivel 1	nivel 2	PM José Caballero
		19:30 a 20:25	nivel 1	nivel 1 y 2	
		20:25 a 21:20	nivel 2 y 3	nivel 2 y 3	
		21:20 a 22:15	nivel 1 y 2	nivel 2	
	HORARIO	18:25 a 19:20		nivel 1	CD Valdelasfuentes (*)
		19:30 a 20:25	nivel 1 y 2	nivel 1 y 3	
		20:25 a 21:20	nivel 1 y 2	nivel 1 y 2	
		21:20 a 22:15	nivel 3	nivel 3 y 4	

(*) Fecha de comienzo del curso C. D. Valdelasfuentes: 1 de octubre de 2025.

PÁDEL ADULTOS. 1 DÍA (110') (VIERNES) (ref. 7275)

	DURACIÓN DE LA CLASE	1 hora y 50 minutos.
	PRECIO	**Pago mensual.** Empadronados: 54 €/mes. No empadronados: 81 €/mes. Abonados (solo grupos C. D. Valdelasfuentes): 49 €/mes.

			VIERNES	INSTALACIÓN
	HORARIO	17:30 a 19:20	nivel 2	CD Valdelasfuentes (*)

(*) Fecha de comienzo del curso C. D. Valdelasfuentes: 1 de octubre de 2025.

■ PÁDEL ADULTOS. 1 DÍA (55') (VIERNES) (ref. 289).

	DURACIÓN DE LA CLASE	55 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 35,10 €/mes. No empadronados: 52,70 €/mes.

			VIERNES	**INSTALACIÓN**
	HORARIO	18:30 a 19:25	nivel 3	PM José Caballero
		19:30 a 20:25	nivel 1 y 2	
		20:30 a 21:25	nivel 1 y 2	

3.14. PILATES (ref. 140)

Actividad enfocada al trabajo de cuerpo y mente entendido como un todo.
Se combinan ejercicios de resistencia muscular con otros dirigidos a la mejora de la flexibilidad.
El método pilates está basado en seis conceptos claves:
Concentración, control, centro, precisión, fluidez y respiración.

	EDAD	Personas que cumplan de 18 años en adelante en 2025
	DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.

■ PILATES. 2 DÍAS: (L/X o M/J)

	PRECIO	**Pago mensual.** Empadronados: 37,70 €/mes. No empadronados: 56,60 €/mes.

			DÍAS	**INSTALACIÓN**
	HORARIO	10:00 a 11:00	lunes/miércoles	PM José Caballero
		11:00 a 12:00	lunes/miércoles	
		10:00 a 11:00	martes/jueves	
		11:00 a 12:00	martes/jueves	
		18:00 a 19:00	martes/jueves	
		19:00 a 20:00	martes/jueves	
		20:00 a 21:00	martes/jueves	

PILATES. 1 DÍA (VIERNES)

	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 24,50 €/mes. No empadronados: 36,80 €/mes.

			DÍAS	INSTALACIÓN
	HORARIO	10:00 a 11:00	viernes	PM José Caballero
		11:00 a 12:00		
		18:30 a 19:30		
		19:30 a 20:30		

3.15. TENIS ADULTOS (REF. 272, 7272)

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos-tácticos de este deporte.
Los alumnos y alumnas aportarán la raqueta.

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de tenis.
Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.

	EDAD	Personas que cumplan de 18 años en adelante en 2025
	NIVELES	0, 1 y 2.
	DURACIÓN DE LA CLASE	55 minutos.
	PRECIO	**Pago mensual.** Empadronados: 54 €/mes. No empadronados: 81 €/mes.

TENIS NIVEL 0. (L/X) 2 DÍAS

			DÍAS	INSTALACIÓN
	HORARIO	20:35 a 21:30	lunes/miércoles	PM José Caballero

TENIS NIVEL 1. (L/X o M/J) 2 DÍAS

			DÍAS	INSTALACIÓN
	HORARIO	9:30 a 10:25	lunes /miércoles	PM José Caballero
		11:30 a 12:25		
		19:35 a 20:30		
		19:35 a 20:30	martes/jueves	
		20:35 a 21:30		

TENIS NIVEL 2. (L/X o M/J) 2 DÍAS

			DÍAS	INSTALACIÓN
	HORARIO	20:35 a 21:30	lunes/miércoles	PM José Caballero
		20:35 a 21:30	martes/jueves	
		20:05 a 21:00	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
		20:05 a 21:00	martes/jueves	

3.16. YOGA ADULTOS (ref. 154, 7154)

El yoga (del sánscrito yoga 'unión') se refiere a una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India. Ejercicios suaves, respiratorios, *asanas*, control mental, concentración y relajación.

	EDAD	Personas que cumplan de 18 años en adelante en 2025

YOGA. 2 DÍAS (90') (L/X o M/J)

	DURACIÓN DE LA CLASE	90 minutos.
	PRECIO	**Pago mensual.** Empadronados: 29,00 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.

			DÍAS	INSTALACIÓN
	HORARIO	10:00 a 11:30	martes/jueves	PM José Caballero
		19:00 a 20:30	martes/jueves o lunes/miércoles	

YOGA. 2 DÍAS (60') (L/X o M/J)

	DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.

			DÍAS	**INSTALACIÓN**
	HORARIO	11:00 a 12:00	lunes/miércoles martes/jueves	CD Valdelasfuentes (*)
		18:00 a 19:00	lunes/miércoles martes/jueves	CD Valdelasfuentes(*) y PM José Caballero
		19:00 a 20:00	lunes/miércoles martes/jueves	CD Valdelasfuentes (*)
		20:00 a 21:00	lunes/miércoles martes/jueves	
		21:00 a 22:00	lunes/miércoles martes/jueves	

(*) Fecha de comienzo del curso: 1 de octubre de 2025.

YOGA. 1 DÍA (60') (L, M, X o J)

	DURACIÓN DE LA CLASE	60 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 18,90 €/mes. No empadronados: 28,30 €/mes.

			DÍAS	INSTALACIÓN
	HORARIO	18:00 a 19:00	lunes	PM José Caballero
		18:00 a 19:00	martes	
		18:00 a 19:00	miércoles	
		18:00 a 19:00	jueves	

YOGA. 1 DÍA (90') (M, J o V)

	DURACIÓN DE LA CLASE	90 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 28,30 €/mes. No empadronados: 42,40 €/mes.

			DÍA	INSTALACIÓN
	HORARIO	10:00 a 11:30	martes	PM José Caballero
		10:00 a 11:30	jueves	
		19:00 a 20:30	viernes	

3.17. ZUMBA (ref. 144)

La zumba propone una forma eficaz y divertida de mejorar tu condición física. Clases con ritmos latinos (salsa, cumbia, *reguetón*, etc.) mezclados con música internacional.

	EDAD	Personas que cumplan de 18 años en adelante en 2025
	DURACIÓN DE LA CLASE	45 minutos.
	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.

			DÍAS	INSTALACIÓN
	HORARIO	20:30 a 21:15	martes/jueves	PM José Caballero

4 ACTIVIDADES PARA MAYORES

4.1. GIMNASIA PARA MAYORES (ref. 105)

Actividad que busca el mantenimiento y la mejora de las capacidades físicas, psíquicas y sociales para ralentizar los procesos degenerativos que produce el paso del tiempo.

Es requisito para la inscripción de nuevos alumnos y alumnas un certificado médico en el que conste que no existe contraindicación para la práctica deportiva, o pasar reconocimiento médico en nuestras instalaciones (cita previa, consultar precios en la contraportada).

	EDAD	Personas que cumplan de 65 años en adelante en 2025.
	DURACIÓN DE LA CLASE	45 minutos.

GIMNASIA MAYORES. 2 DÍAS (L/X o M/J)

	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 4,30 €/mes. No empadronados: 6,50 €/mes.

			DÍAS	**INSTALACIÓN**
	HORARIO	9:30 a 10:15	lunes/miércoles	Pabellón Centro
		10:20 a 11:05	lunes/miércoles	
		11:10 a 11:55	lunes/miércoles	
		12:00 a 12:45	lunes/miércoles	
		12:50 a 13:35	lunes/miércoles	
		9:30 a 10:15	martes/jueves	
		10:20 a 11:05	martes/jueves	
		11:10 a 11:55	martes/jueves	
		12:00 a 12:45	martes/jueves	
		12:50 a 13:35	martes/jueves	
		10:00 a 10:45	lunes/miércoles	PM José Caballero
		12:00 a 12:45	lunes/miércoles	
		10:00 a 10:45	martes/jueves	
		12:00 a 12:45	martes/jueves	

GIMNASIA MAYORES. 1 DÍA (VIERNES)

	PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 2,75 €/mes. No empadronados: 4,10 €/mes.

			DÍAS	INSTALACIÓN
	HORARIO	11:00 a 11:45	viernes	Pabellón Centro
		11:50 a 12:35	viernes	
		12:40 a 13:25	viernes	

4.2. NATACIÓN PARA MAYORES (ref. 100)

Actividad acuática preventiva y compensatoria. Mantenimiento de las cualidades físicas básicas. Aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades básicas en el medio acuático.
Existen dos niveles: 1 (iniciación) y 2 (perfeccionamiento).

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.
Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.
Es requisito para la inscripción de nuevas alumnas y alumnos la presentación de un certificado médico en el que conste que no existe contraindicación para la práctica deportiva, o pasar reconocimiento médico en nuestras instalaciones (cita previa, consultar precios en la contraportada).

	EDAD	Personas que cumplan de 65 años en adelante en 2025
	LUGAR	Piscina cubierta del Polideportivo Municipal José Caballero.
	NIVELES	**1 y 2.** Se precisa un nivel 1 de Natación Mayores para el nivel 1. Se precisa un nivel 2 de Natación Mayores para el nivel 2.
	DURACIÓN DE LA CLASE	45 minutos.

NATACIÓN PARA MAYORES (a partir de 65 años). 2 DÍAS (L/X o M/J) (ref. 100)

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 7,10 €/mes. No empadronados: 10,70 €/mes.

	NIVEL 1	NIVEL 2
HORARIO 08:45 a 09:30	L/X	L/X
	M/J	M/J
9:30 a 10:15	M/J	
11:00 a 11:45	M/J	M/J
11:45 a 12:30	L/X	
12:15 a 13:00	M/J	
12:30 a 13:15	L/X	L/X
13:00 a 13:45	M/J	M/J
13:15 a 14:00	L/X	

NATACIÓN PARA MAYORES (a partir de 65 años). 1 DÍA (VIERNES) (ref. 100/3)

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 4,60 €/mes. No empadronados: 7 €/mes.

		NIVEL 1
HORARIO	08:45 a 09:30	viernes
	09:30 a 10:15	viernes

4.3. GIMNASIA-NATACIÓN PARA MAYORES (ref. 152)

Actividad enfocada al mantenimiento y desarrollo de las cualidades físicas básicas mediante propuestas que posibilitan la relación, la participación y la diversión del grupo. La primera parte de la sesión se realiza en gimnasio y la segunda, en la piscina.

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.
Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.
Es requisito para la inscripción de nuevos alumnos y alumnas la presentación de un certificado médico en el que conste que no existe contraindicación para la práctica deportiva, o pasar reconocimiento médico en nuestras instalaciones (cita previa, consultar precios en la contraportada).

EDAD	A partir de 65 años.
LUGAR	Polideportivo Municipal José Caballero.
NIVELES	**1 y 2.** Se precisa como mínimo un nivel 1 de Natación para Mayores.
DURACIÓN DE LA CLASE	Dos partes de 45 minutos (gimnasio y piscina).

GIMNASIA-NATACIÓN PARA MAYORES (A PARTIR DE 65 AÑOS). 1 DÍA (ref. 152)

PRECIO	**Pago trimestral.** Empadronados: 7,10 €/mes. No empadronados: 10,70 €/mes.

		GIMNASIA-NATACIÓN PARA MAYORES
HORARIO	12:30 a 14:00	viernes

5 INFORMACIÓN DE INTERÉS

5.1. INFORMACIÓN DEL CURSO

- **Duración del curso 2025-26:**
  Del 22 de septiembre de 2025 al 28 de junio de 2026.
- **Periodos de vacaciones:**
  Navidad, del 24 de diciembre de 2025 al 6 de enero de 2026.
  Semana Santa, del 30 de marzo al 6 de abril de 2026.

- Durante el curso no se impartirán clases los días festivos y periodos vacacionales (excepto actividades en las que se especifiquen otras fechas distintas).
- Se podrán anular aquellos grupos en los que no se cubra el 50% de las plazas ofertadas (antes del inicio del curso y durante el transcurso del mismo).
- Todas aquellas clases que sean suspendidas por condiciones climatológicas adversas, por avería técnica o similar, no tendrán derecho a devolución.
- La inscripción en la actividad otorga al Ayuntamiento de Alcobendas el permiso para usar, publicar, exponer, producir, duplicar y distribuir reproducciones fotográficas y grabaciones de audio/vídeo (en cualquier tipo de formato) realizadas durante el desarrollo de las actividades para un uso divulgativo y deportivo, respetando en todo momento el derecho al honor, a la intimidad personal y a la propia imagen de los usuarios, siempre y cuando se cumpla lo preceptuado por la normativa de la LOPD.

5.2. RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Lavar y desinfectar las manos frecuentemente. Evite tocarse ojos, nariz y boca sin lavado previo de manos.
- Cúbrase la boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo.
- No compartir toallas ni otros objetos personales. Lavar toallas y trajes de baño al llegar a casa.
- Informe a sus hijas, hijos y menores a su cargo de las medidas preventivas anteriores, su cumplimiento te protege y nos protege a todos.

5.3. PRUEBAS DE NIVEL

- Las pruebas de nivel son personales e intransferibles.
- Tienen una validez de seis meses.
- No son válidas si presentan alguna corrección y/o modificación.
- No son válidas si presentan más de un nivel a la vez.
- Las pruebas son válidas independientemente del lugar en el que se hayan realizado, del lugar de la inscripción y del lugar de desarrollo de la actividad.

Para la natación (7 a 17 años) se tienen que realizar las pruebas de nivel en la misma instalación en la que se vaya a asistir a las clases.
Se recomienda realizar las pruebas de nivel de tenis y pádel en la misma instalación en la que se vaya a asistir a las clases.

- No se realizarán pruebas de nivel los días festivos, los días de vacaciones de las escuelas deportivas municipales (Navidad y Semana Santa), y durante el mes de agosto.
- En inscripciones telefónicas se deberá presentar posteriormente la prueba de nivel en el departamento de usuarios del Polideportivo José Caballero o de la CD Valdelasfuentes.

Existen dos instalaciones para realizar las pruebas de nivel:

- Polideportivo José Caballero (Avenida de la Transición Española, 7).
- Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (C/ Miguel de Cervantes, 4).

PRUEBAS DE NIVEL DE NATACIÓN EN EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO

Las pruebas de nivel se realizan los viernes de 17:00 a 17:45 horas, con cita previa.
Para conseguir cita, llamar al teléfono 91 658 71 10 (ext. 5002) en los siguientes horarios:

- Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 h.
- Martes de 17:00 a 18:00 h.

Durante el mes de julio y septiembre, las pruebas se realizarán en horarios según disponibilidad.
En agosto no se realizan pruebas de nivel.
Las pruebas se reanudan el viernes 5 de septiembre de 2025.

PRUEBAS DE NIVEL DE TENIS EN EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO

Requisitos: raqueta de tenis y calzado deportivo.

- Miércoles, a las 19:20.

En julio, las pruebas serán los martes de 11:30 a 12:00.
En agosto no se realizan pruebas de nivel.
Las pruebas se reanudan el 17 de septiembre de 2025.

PRUEBAS DE NIVEL DE TENIS EN LA CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES

Requisitos: raqueta de tenis y calzado deportivo.

- Miércoles, a las 18:55.

En julio y agosto no se realizan pruebas de nivel.
Las pruebas se reanudan el 24 de septiembre de 2025.

PRUEBAS DE NIVEL DE PÁDEL POLIDEPORTIVO JOSÉ CABALLERO

Requisitos: raqueta de pádel y calzado deportivo.
- Miércoles. A las 18:30 h.

En julio, las pruebas serán los miércoles de 11:30 a 12:00.
En agosto no se realizan pruebas de nivel.
Las pruebas se reanudan el 17 de septiembre de 2025.

PRUEBAS DE NIVEL DE PÁDEL CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES

Requisitos: raqueta de pádel y calzado deportivo.
- A partir de octubre de 2025, los martes y miércoles de las 19:20 a 19.30.

En Julio, los martes 8 y 15, a las 18:30.
Agosto no se realizan pruebas de nivel.
Septiembre, los martes 16 y 23, miércoles 17 y 24, a las 18:30.

5.4. REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN

- Presentar DNI (si no tiene, el del padre, madre o tutor).
- En caso necesario, se deberá presentar documento acreditativo de la edad requerida (DNI, pasaporte o libro de familia).
- Datos bancarios. En el momento de la inscripción se abonará el importe del primer trimestre o mes, según sea el pago. Los siguientes cargos se harán por domiciliación bancaria.
- Determinadas actividades requieren para la inscripción de una prueba de nivel y/o de un certificado médico.

DESCUENTOS

- Los deportistas federados en clubes locales tendrán precio de empadronado en las escuelas deportivas o en campus deportivos que se corresponden con la especialidad de su ficha deportiva.
- Descuento de un 30% a familias inscritas en el Registro Municipal de Familias Numerosas de Alcobendas aplicable a cursos y campus de escuelas deportivas municipales hasta que los hijos cumplan la edad de 21 años.
- Descuento del 50% en el segundo hijo y gratuidad del tercero y siguientes aplicable a aquellos hijos que hayan nacido a la vez de familias empadronadas en Alcobendas con hijos que han nacido a la vez (gemelos, trillizos) hasta su mayoría de edad.
- Ludoteca: acceso gratuito para toda la familia con el carnet de familia numerosa hasta que los hijos cumplan la edad de 21 años.
- Cursos monográficos: Se les aplicará un 20% de descuento a los titulares del abono deporte.

5.5. RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

Recomendamos pasar reconocimiento médico antes de comenzar cualquier programa de actividad física y deportiva.

SERVICIO DE MEDICINA DEPORTIVA

Teléfono de cita previa e información: **91 658 71 13.**

Precios correspondientes al año 2025:

- **Empadronados:**
  - 17,70 €: reconocimiento médico infantil (hasta 17 años) y mayores (a partir de 65 años).
  - 36,50 €: reconocimiento médico a adultos (de 18 a 64 años).

- **No empadronados:**
  - 26,60 €: reconocimiento médico infantil (hasta 17 años) y mayores (a partir de 65 años).
  - 54,80 €: reconocimiento médico a adultos (de 18 a 64 años).

- **Usuarios con Abono Deporte:**
  - 9,40 €: reconocimiento médico infantil (de 0 a 17 años) y mayores (a partir de 65 años).
  - 21,90 €: reconocimiento médico a adultos (de 18 a 64 años).

5.6. FECHAS INSCRIPCIONES PARA EL CURSO 2025-26

- **Empadronados:**
  - A partir del 9 de junio de 2025, natación y actividades acuáticas.
  - A partir del 11 de junio de 2025, escuelas deportivas.
  - A partir del 1 de julio de 2025, actividades del servicio médico.

- **No empadronados:**
  - A partir del 24 de junio de 2025.

5.7. INSCRIPCIONES TELEMÁTICAS

En www.alcobendas.org

Para la inscripción telemática, los solicitantes deberán identificarse utilizando el sistema Cl@ve, certificado electrónico o DNI electrónico. Para realizar el registro presencial de Cl@ve se puede acudir sin cita previa a las oficinas del Servicio de Atención Ciudadana del Ayuntamiento.

5.8. INSCRIPCIÓN Y ATENCIÓN PRESENCIAL

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO (Departamento de Usuarios)

Avenida de la Transición Española, 7.

De lunes a jueves: de 8:30 a 21:00 h.
Viernes: de 8:30 a 14:00 y de 15:30 a 20:00 h.
Del 15 de julio al 31 de agosto: de 8:30 a 14:30 h.

CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES (Departamento de Usuarios)

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.

5.9. INSCRIPCIÓN Y ATENCIÓN TELEFÓNICA

Servicio de Atención Ciudadana (SAC)

- **010** (coste de llamada según compañía de telefonía).
- **91 296 90 88** para llamadas desde móviles o 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.

5.10. BAJAS Y DEVOLUCIONES

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

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

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

ESCUELAS DEPORTIVAS

2025-2026

Alcobendas

alcobendas.org

Ayuntamiento de ALCOBENDAS