

# ACTIVIDADES ABONO DEPORTE

de ALCOBENDAS  
2025-2026

**abono**  
deporte



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 para jóvenes y adultos

#### ACTIVIDADES ACUÁTICAS:

Natación adultos (de 18 a 64 años y mayores de 55 años) .....	10
Rendimiento acuático (de 18 a 55 años) .....	11

#### ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS:

Pilates (a partir de 18 años) .....	12
-------------------------------------	----

## Actividades de salud

Servicio de medicina deportiva

### Actividades para niños y niñas

Ejercicio físico adaptado Infantil (EFAi) (edad a determinar por el servicio médico) ...	14
Masaje para bebés (hasta 18 meses) .....	14

### Actividades para adultos

Ejercicio físico adaptado adultos (EFAa) .....	15
Acondicionamiento cardiovascular (ACV) .....	15
Taller de espalda adultos básico .....	16
Taller de espalda adultos avanzado .....	16
Ejercicio físico y parto .....	16
Ejercicio físico y posparto .....	16

### Información de interés

Información de Interés .....	17
------------------------------	----



◆ **ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

La asistencia a las actividades que configuran la oferta para el curso 2025/26 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 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 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						
18:00-18:45	Nivel 2	Nivel 2		Nivel 1		
18:30-19:15						
18:45-19:30				Nivel 2		
19:00-19:45				Nivel 0		
19:30-20:15				Nivel 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 12 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 Valde las Fuentes.
- ◆ **Requisitos:**
  - Estar dado de alta en el Abono Deporte (\*).
  - Inscripción en la actividad.
- ◆ **Precio:** pago trimestral:  
31,00 €/mes

Horario	Natación sincronizada			
	Lunes/ miércoles	Martes / jueves	Lunes/ viernes	Miércoles/ viernes
17:15-19:00				2018-2014 (7 a 11 años)
Lunes 17:15-19:00 Viernes 19:15-21:00			2013-2012 (12 a 13 años)	
17:00-18:45		2012-2011 (13-14 años)		
19:15-21:00	2010 a 2008 (15 a 17 años)			

## ◀◀▶▶ SALVAMENTO DEPORTIVO (ref. 15)

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 Valdelasfuentes.

◆ **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
19:30-20:15	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 un adulto.

Cuando el adulto abonado no pueda acompañar al niño o niña, se permitirá el acceso a un adulto no abonado 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 de la actividad. El precio de la tarjeta de acompañante es de 5,30 €.

- Los alumnos y alumnas de 10 a 14 años inscritos en actividades, podrán acceder en su horario acompañados por un adulto abonado o en solitario con la autorización del padre, madre o tutor 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 ACUÁTICAS

La asistencia a las actividades que configuran la oferta para el curso 2025/2026 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 Valdelasfuentes.
- ◆ **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
10:30-11:15		Nivel 1
11:15-12:00		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
	20:15-21:00





◆ **ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS**

La asistencia a las actividades que configuran la oferta para el curso 2025/2026 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	



## ◆ PROGRAMAS DE EJERCICIO ESPECÍFICOS

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



◆ **Lugar:** Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.  
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**; combinación de ejercicios en distintos medios y modalidades para la prevención y 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 (L/X)		
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	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: 1 de septiembre de 2025 (\*).
- Inicio del resto de las actividades: 22 de septiembre de 2025 (\*\*).
- Final del curso 2025/2026: 30 de junio de 2026.
- Periodos vacacionales: Navidad y Semana Santa (según actividades).

(\**) Actividades mensuales:*

Ejercicio y Preparto, 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 2025/2026:

- Del 1 de octubre de 2025 al 28 de junio de 2026 (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 2025 al 6 de enero de 2026 (ambos incluidos).
- Del 30 de marzo al 5 de abril de 2026 (ambos incluidos).

Actividades para Adultos:

- Del 31 de diciembre de 2025 al 6 de enero de 2026 (ambos incluidos).
- Del 30 de marzo al 5 de abril de 2026 (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 5 de septiembre de 2025.

(\*\*) Los días 17, 18 y 19 junio se realizarán pruebas de nivel de 17:00 a 18:00 h para las inscripciones del curso 2025/2026.



## **FECHAS DE INSCRIPCIÓN PARA EL CURSO 2025/2026**

### **◆ Abono Deporte**

Para abonados dados de alta:

- A partir del 17 de junio de 2025, actividades no acuáticas.
- A partir del 20 de junio de 2025, actividades acuáticas.
- A partir del 1 de julio de 2025, actividades del Servicio Médico.

## **INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**

### **◆ Inscripciones telemáticas**

En [www.alcobendas.org](http://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.

#### ◆ Inscripción y atención presencial

##### Polideportivo Municipal José Caballero.

Avenida de la Transición Española, 7.

- De lunes a jueves: de 8:30 a 21:00 h.
- Viernes: de 8:30 a 14:00 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.

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.

#### ◆ 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.

Julio, agosto y navidad: tardes cerrado.

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.

## 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](http://www.alcobendas.org) Ordenanzas Fiscales y Precios Públicos Municipales.



**ACTIVIDADES  
ABONO DEPORTE**  
de ALCOBENDAS ☞ 2025-2026