

# Los Veranos de Alcobendas 2021

DEPORTES

COLONIAS Y  
CAMPAMENTOS

CURSOS

CULTURA  
Y OCIO



**¡AVISO!**

**TODAS LAS ACTIVIDADES ESTARÁN SUJETAS A LAS POSIBLES RESTRICCIONES QUE MARQUEN LAS AUTORIDADES SANITARIAS Y PODRÁN SUFRIR MODIFICACIONES O ANULACIONES.**

# O Índice

Deportes

Colonias y campamentos

Cursos de la Universidad Popular  
y “Conciliación en vacaciones”

Actividades de cultura y ocio

Página

3

27

36

39

1

Deportes



## ACTIVIDADES DEPORTIVAS POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO

	SEMANA 28 de junio al 2 de julio	1ª QUINCENA Del 5 al 16 de julio		2ª QUINCENA Del 19 al 30 de julio	
CAMPUS Y MINICAMPUS	MINI-CAMPUS DEPORTIVO	CAMPUS DEPORTIVO	CAMPUS JÓVENES (13 a 15 años)	CAMPUS DEPORTIVO	CAMPUS JÓVENES (13 a 15 años)
	MINICAMPUS JÓVENES (13 a 15 años)	CAMPUS GIMNASIA RÍTMICA	CAMPUS ESGRIMA	CAMPUS FÚTBOL SALA	CAMPUS BAILE MODERNO
	MINI-CAMPUS TENIS y PÁDEL	CAMPUS TENIS y PÁDEL	CAMPUS RUGBY		CAMPUS BALONCESTO
	MINICAMPUS PATINAJE	CAMPUS ATLETISMO			
		Del 5 al 9 de julio			
	MINICAMPUS HOCKEY PATINES	MINICAMPUS HOCKEY PATINES			
ACTIVIDADES ACUÁTICAS	NATACIÓN BEBÉS	NATACIÓN BEBÉS	NATACIÓN (7-9 años)	NATACIÓN BEBÉS	NATACIÓN (7-9 años)
	NATACIÓN (4-6 años) INICIACIÓN	NATACIÓN (4-6 años) INICIACIÓN	NATACIÓN (10-12 años)	NATACIÓN (4-6 años) INICIACIÓN	NATACIÓN (10-12 años)
	NATACIÓN (7-9 años)		NATACIÓN (13-17 años)		NATACIÓN (13-17 años)
	NATACIÓN (10-12 años)	NATACIÓN ADULTOS INICIACIÓN	NATACIÓN MAYORES	NATACIÓN ADULTOS INICIACIÓN	NATACIÓN MAYORES
NIÑOS JÓVENES		PÁDEL (9-14 años) INICIACIÓN	TENIS (7-17 años) INICIACIÓN	PÁDEL (9-14 años) INICIACIÓN	TENIS (7-17 años) INICIACIÓN
			PATINAJE ARTÍSTICO (5-9 años)		PATINAJE ARTÍSTICO (5-9 años)
ADULTOS		PÁDEL ADULTOS INICIACIÓN		PÁDEL ADULTOS INICIACIÓN	
	(L/X) (del 28 de junio al 28 de julio) - (M/I) (del 29 de junio al 29 de julio)				
	CROSSFITNESS - PONTE EN FORMA - ZUMBA - BAILE MODERNO		PILATES - MULTIACTIVIDAD		

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

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

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

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 30 minutos.

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

**Nivel 1:** de 6 a 23 meses.

**Nivel 2:** de 24 a 47 meses.

**ADULTOS: USO DE MASCARILLA DENTRO DEL AGUA**

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

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

Búsqueda de la autonomía:

**aprender a nadar.**

La actividad se realiza en piscina climatizada.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 45 minutos.

Obligatorio: gorro de baño y zapatillas de piscina.

**No se requiere prueba de nivel.**

**USO DE MASCARILLA HASTA ENTRADA AL AGUA (OBLIGATORIO A PARTIR DE 6 AÑOS).**

### Natación (7 a 9 años) (Ref. 84)

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

La actividad se realiza en piscina climatizada.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 45 minutos

Obligatorio: gorro de baño y zapatillas de piscina.

**No se requiere prueba de nivel.**

Dos niveles:

**Nivel 1:** no sabe nadar o nada un poco.

**Nivel 2:** sabe nadar (nivel medio).

**USO DE MASCARILLA HASTA ENTRADA AL AGUA**

	SEMANA del 28 junio al 2 de julio (de lunes a viernes)					QUINCENA del 5 al 16 de julio (de lunes a viernes)					QUINCENA del 19 al 30 de julio (de lunes a viernes)				
	HORA DE INICIO DE LAS CLASES					HORA DE INICIO DE LAS CLASES					HORA DE INICIO DE LAS CLASES				
Bebés nivel 1 (6 a 23 meses)	17:30		19:00			17:30		19:00			17:30		19:00		
Bebés nivel 2 (24 a 47 meses)	17:00		18:30			17:00		18:30		20:30	17:00		18:30		20:30
Natación Infantil Iniciación (4 a 6 años)	11:00	11:45	17:15	18:00	18:45	11:00	11:45	17:15	18:00	18:45	11:00	11:45	17:15	18:00	18:45
Natación (7 a 9 años) niveles 1 y 2	16:45					16:45					16:45				
<b>PRECIOS</b>	Empadronados: 13,10 € No empadronados: 19,70 €					Empadronados: 26,10 € No empadronados: 39,20 €					Empadronados: 26,10 € No empadronados: 39,20 €				



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



### Natación (10 a 12 años) (Ref. 85)

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

**No se requiere prueba de nivel.**

Dos niveles:

**Nivel 1:** no sabe nadar o nada un poco.

**Nivel 2:** sabe nadar (nivel medio).

**USO DE MASCARILLA HASTA ENTRADA AL AGUA**

### Natación (13 a 17 años) (Ref. 79)

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

**No se requiere prueba de nivel.**

Nivel único:

**Nivel 2:** sabe nadar (nivel medio).

**USO DE MASCARILLA HASTA ENTRADA AL AGUA**

	SEMANA del 28 junio al 2 de julio (de lunes a viernes)	QUINCENA del 5 al 16 de julio (de lunes a viernes)	QUINCENA del 19 al 30 de julio (de lunes a viernes)
	HORA DE INICIO DE LAS CLASES	HORA DE INICIO DE LAS CLASES	HORA DE INICIO DE LAS CLASES
Natación (10 a 12 años) niveles 1 y 2	17:30	17:30	17:30
Natación (13 a 17 años) nivel 2		19:30	19:30
PRECIOS	Empadronados: 13,10 € No empadronados: 19,70 €	Empadronados: 26,10 € No empadronados: 39,20 €	Empadronados: 26,10 € No empadronados: 39,20 €

## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - NATACIÓN ADULTOS Y MAYORES

### Natación Adultos Iniciación (Ref. 86)

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

Dirigido a usuarios de 18 a 64 años.

La actividad se realiza en piscina climatizada.

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

Duración de la clase: 45 minutos.

Obligatorio: gorro de baño y zapatillas de piscina.

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

**No se requiere prueba de nivel.**

USO DE MASCARILLA HASTA ENTRADA AL AGUA

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

Actividad orientada al desarrollo de las habilidades básicas en el medio acuático. Mantenimiento y mejora de la condición física general.

A partir de 65 años.

La actividad se realiza en piscina climatizada.

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

Duración de la clase: 45 minutos.

Obligatorio: gorro de baño y zapatillas de piscina.

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

**No se requiere prueba de nivel.**

USO DE MASCARILLA HASTA ENTRADA AL AGUA



	Del 5 al 16 de julio (de lunes a viernes)		Del 19 al 30 de julio (de lunes a viernes)		PRECIOS POR QUINCENA	
	HORA DE INICIO DE LAS CLASES		HORA DE INICIO DE LAS CLASES		EMPADRONADOS	NO EMPADRONADOS
Natación Adultos Iniciación	9:30	16:00	9:30	16:00	39,20 €	58,80 €
Natación Mayores Iniciación	13:15		13:15		7,10 €	10,70 €



## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DEPORTIVOS

### Minicampus y Campus Deportivo de Verano (Ref. 88)

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

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

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

Instalación: Polideportivo José Caballero.  
Duración del campus: cinco horas diarias.

### Minicampus y Campus Deportivo Jóvenes (Ref. 75)

Dirigido a jóvenes de 13 a 15 años.

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

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

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: cinco horas diarias.

### Imprescindible:

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

**USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA**

	Del 28 de junio al 2 de julio (de lunes a viernes)	Del 5 al 16 de julio (de lunes a viernes)	Del 19 al 30 julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO DEL CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS	HORARIO DEL MINICAMPUS		
Campus (5 a 6 años)	De 9:00 a 14:00	De 9:00 a 14:00	De 9:00 a 14:00		
Campus (7 a 9 años)	De 9:00 a 14:00	De 9:00 a 14:00	De 9:00 a 14:00		
Campus (10 a 12 años)	De 9:00 a 14:00	De 9:00 a 14:00	De 9:00 a 14:00		
Campus (13 a 15 años)	De 9:00 a 14:00	De 9:00 a 14:00	De 9:00 a 14:00	RECEPCIÓN De 8:30 a 9:00 h.	RECOGIDA De 14:00 a 14:30 h.
PRECIOS	Empadronados: 62,60 €	Empadronados: 104,40 €	Empadronados: 104,40 €		
	No empadronados: 94 €	No empadronados: 156,60 €	No empadronados: 156,60 €		



## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

### Minicampus de Patinaje Artístico (Ref. 37)

Propuesto por el Patronato Municipal de Deportes (PMD) y el Club de Patinaje Artístico de Alcobendas.

Dirigido a niños y niñas de 7 a 12 años.

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

**Contenidos:** iniciación y perfeccionamiento de las técnicas básicas.

Juegos, talleres y recreación en el medio acuático.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: cinco horas diarias.

#### Imprescindible:

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

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

### Campus de Baile Moderno (ref. 63)

Dirigido a niñas y niños de 7 a 9 años.

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

Juegos, talleres y recreación en el medio acuático.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: cinco horas diarias.

#### Imprescindible:

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

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

	Del 28 de junio al 2 de julio (de lunes a viernes)	Del 19 al 30 de julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO DEL MINICAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS	RECEPCIÓN De 8:30 a 9:00 h.	RECOGIDA De 14:00 a 14:30 h.
Patinaje Artístico (7 a 12 años)	De 9:00 a 14:00			
Baile Moderno (7 a 9 años)		De 9:00 a 14:00		
PRECIOS	Empadronados: 85,10 €	Empadronados: 141,80 €		
	No empadronados: 127,70 €	No empadronados: 212,70 €		



## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

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

Propuesto por el servicio de actividades del PMD.

Dirigido a niños y niñas de 8 a 13 años.

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

**Contenidos:** iniciación y perfeccionamiento de las técnicas básicas.

Recreación en el medio acuático.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: cinco horas diarias.

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

### Imprescindible:

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

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

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

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

Dirigido a niñas y niños de 6 a 12 años.

Grupos de edad: 6 a 9 y 10 a 12 años.

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

Recreación en el medio acuático.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: cinco horas diarias.

### Imprescindible:

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

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

	Del 28 de junio al 2 de julio (de lunes a viernes)	Del 5 al 16 de julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO DEL MINICAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS		
Tenis y Pádel (8 a 13 años)	De 9:00 a 14:00	De 9:00 a 14:00	RECEPCIÓN De 8:30 a 9:00 h.	RECOGIDA De 14:00 a 14:30 h.
Gimnasia Rítmica (6 a 12 años)		De 9:00 a 14:00		
PRECIOS	Empadronados: 85,10 €	Empadronados: 141,80 €		
	No empadronados: 127,70 €	No empadronados: 212,70 €		



## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

### Campus de Atletismo (ref. 77)

Propuesto por el Servicio de Actividades del PMD.  
Dirigido a niñas y niños de 7 a 12 años.  
Grupos de edad: 7 a 9 y 10 a 12 años.  
**Contenidos:** iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos.  
Recreación en el medio acuático.  
Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.  
Duración del campus: cinco horas diarias.

### Imprescindible:

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

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

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

Propuesto por el Club Patín Alcobendas, con la colaboración del PMD.  
Dirigido a niños y niñas de 6 a 12 años.  
Grupos de edad: Nivel 1 (6-9): requiere nivel básico de patinaje.  
Nivel 2 (10-12): requiere nivel medio de patinaje.  
**Contenidos:** iniciación y tecnificación en este deporte de equipo.  
Fundamentos técnicos-tácticos. Juegos.  
Recreación en el medio acuático.  
Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.  
Duración del campus: cinco horas diarias.

### Imprescindible:

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

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

	Del 28 de junio al 2 de julio (de lunes a viernes)	Del 5 al 9 de julio (de lunes a viernes)	Del 5 al 16 de julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO DEL MINICAMPUS	HORARIO DEL MINICAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS		
Atletismo (7 a 12 años)			De 9:00 a 14:00		
Hockey sobre Patines nivel 1 (6 a 9 años)	De 9:00 a 14:00			RECEPCIÓN De 8:30 a 9:00 h.	RECOGIDA De 14:00 a 14:30 h.
Hockey sobre Patines nivel 2 (10 a 12 años)		De 9:00 a 14:00			
PRECIOS	Empadronados: 85,10 €		Empadronados: 141,80 €		
	No empadronados: 127,70 €		No empadronados: 212,70 €		



## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

### Campus de Esgrima (ref. 66)

Propuesta del Club Recreativo Esgrima Alcobendas, con la colaboración del PMD.

Dirigido a niños y niñas de 9 a 13 años.

*El arma principal será la espada, conocimientos de florete y sable.*

*Los alumnos no aportarán el material.*

**Contenidos:** iniciación y perfeccionamiento de las técnicas básicas. Fundamentos técnico-tácticos básicos, juegos adaptados, competiciones y esgrima escénica.

Recreación en el medio acuático.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: cinco horas diarias.

### Campus de Baloncesto (Ref. 69)

Propuesto por el Club Baloncesto Alcobendas, con la colaboración del PMD.

Dirigido a niñas y niños de 7 a 12 años.

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

**Contenidos:** iniciación y perfeccionamiento de las técnicas básicas. Fundamentos técnicos-tácticos tanto individuales como colectivos, juegos y partidos, etc.

Recreación en el medio acuático.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: cinco horas diarias.

### Imprescindible:

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

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

### Imprescindible:

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

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

	Del 5 al 16 de julio (de lunes a viernes)	Del 19 al 30 de julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO DEL CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS		
Esgrima (9 a 13 años)	De 9:00 a 14:00			
Baloncesto (7 a 12 años)		De 9:00 a 14:00		
PRECIOS	Empadronados: 141,80 €	Empadronados: 141,80 €	RECEPCIÓN De 8:30 a 9:00 h.	RECOGIDA De 14:00 a 14:30 h.
	No empadronados: 212,70 €	No empadronados: 212,70 €		



## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

### Campus de Fútbol Sala (Ref. 76)

Propuesto por CDE Alcobendas Futsal, con la colaboración del PMD.  
Dirigido a niños y niñas de 7 a 12 años.

Grupos de edad: 7 a 9 y 10 a 12 años.

**Contenidos:** iniciación y tecnificación en este deporte de equipo. Fundamentos técnicos-tácticos tanto individuales como colectivos, juegos y deportes alternativos.

Recreación en el medio acuático.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: cinco horas diarias.

### Imprescindible:

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

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

### Campus de Rugby (Ref. 95)

Propuesto por el Alcobendas Rugby Club, con la colaboración del PMD.  
Dirigido a niñas y niños de 7 a 12 años.

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

**Contenidos:** iniciación y tecnificación en este deporte de equipo. Fundamentos técnicos-tácticos tanto individuales como colectivos, juegos, etc.

Recreación en el medio acuático.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración del campus: cinco horas diarias.

### Imprescindible:

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

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

	Del 5 al 16 de julio (de lunes a viernes)	Del 19 al 30 de julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO DEL CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS		
Fútbol Sala (7 a 12 años)		De 9:00 a 14:00		
Rugby (7 a 12 años)	De 9:00 a 14:00			
PRECIOS	Empadronados: 141,80 €	Empadronados: 141,80 €	RECEPCIÓN De 8:30 a 9:00 h.	RECOGIDA De 14:00 a 14:30 h.
	No empadronados: 212,70 €	No empadronados: 212,70 €		



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

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

Iniciación a este deporte, donde se desarrollarán los golpeos, los desplazamientos, la colocación y el reglamento.

Dirigido a niños y niñas de 9 a 14 años.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 50 minutos.

Requisitos:

- Raqueta de pádel.
- Vestuario y calzado deportivo.

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

**Del 5 al 16 de julio, de lunes a viernes.**

**Del 19 al 30 de julio, de lunes a viernes.**

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

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

• **Precios por quincena:**

Empadronados: 35,10 €.

No empadronados: 52,70 €.

**USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA**

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

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

Dirigido a niñas y niños de 7 a 17 años.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 50 minutos.

Requisitos:

- Raqueta de tenis.
- Vestuario y calzado deportivo.

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

**Del 5 al 16 de julio, de lunes a viernes.**

**Del 19 al 30 de julio, de lunes a viernes.**

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

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

• **Precios por quincena:**

Empadronados: 19,80 €.

No empadronados: 29,70 €.

**USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA**

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

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

Dirigido a niñas y niños de 5 a 9 años.

Grupos: de 5 a 6 y de 7 a 9 años.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la actividad: 60 minutos.

Requisitos:

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

**Del 5 al 16 de julio, de lunes a viernes.**

**Del 19 al 30 de julio, de lunes a viernes.**

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

- Grupo de 5 a 6 años: a las 18:00 h.
- Grupo de 7 a 9 años: a las 18:00 h.

• **Precios por quincena:**

Empadronados: 19,80 €.

No empadronados: 29,70 €.

**USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA**





## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - ADULTOS

### Pilates Verano (Ref. 04)

Método gimnástico donde se trabaja el cuerpo como un todo, fundamentado en seis principios básicos: respiración, concentración, centralización, control, precisión y fluidez de movimiento.

A partir de 18 años.

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

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 60 minutos.

Requisitos: vestuario y calzado deportivo.

#### Del 28 de junio al 28 de julio, lunes y miércoles.

Horas de inicio de las clases: a las 10:00 y 11:15 h.

#### Del 29 de junio al 29 de julio, martes y jueves.

Hora de inicio de las clases: 18:00 y 19:15 h.

#### • Precios:

Empadronados: 29,40 €.

No empadronados: 44,10 €.

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA



MENSUAL

### Pádel Adultos Iniciación (Ref. 78)

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

A partir de 18 años.

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de las clases: 50 minutos.

Requisitos:

- Raqueta de pádel.

- Vestuario y calzado deportivo.

**No se requiere prueba de nivel de pádel.**

#### Del 5 al 16 de julio, de lunes a viernes.

#### Del 19 al 30 de julio, de lunes a viernes.

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

19:30, 20:30 y 21:30 h.

#### • Precios por quincena:

Empadronados: 54,10 €.

No empadronados: 81,20 €.

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA





## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - ADULTOS

### Crossfitness (ref. 82)

Actividad enfocada a la mejora de la condición física.

Intensidad media/alta.

A partir de 18 años.

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

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 60 minutos.

Requisitos: vestuario y calzado deportivo.

#### Del 28 de junio al 28 de julio, lunes y miércoles.

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

#### • Precios:

Empadronados: 29,40 €.

No empadronados: 44,10 €.

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA



### Ponte en forma (ref. 58)

Programa de entrenamiento para grupos reducidos: Acondicionamiento físico adaptado a cada alumno. Grupos de 4 personas.

A partir de 18 años.

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

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 45 minutos.

Requisitos: vestuario y calzado deportivo.

#### Del 28 de junio al 28 de julio, lunes y miércoles.

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

#### Del 29 de junio al 29 de julio, martes y jueves.

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

#### • Precios:

Empadronados: 54,10 €.

No empadronados: 81,20 €.

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA



### Multiactividad (ref. 81)

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

A partir de 18 años.

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

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de las clases: 60 minutos.

Requisitos: vestuario y calzado deportivo.

#### Del 28 de junio al 28 de julio, lunes y miércoles.

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

#### • Precios:

Empadronados: 29,40 €.

No empadronados: 44,10 €.

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA





## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO - ADULTOS

### Zumba (Ref. 71)

Mejora la condición física de manera divertida con bailes latinos acompañados de música internacional.

A partir de 18 años.

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

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de la clase: 60 minutos.

Requisitos: vestuario y calzado deportivo.

#### Del 28 de junio al 28 de julio, lunes y miércoles.

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

#### Del 29 de junio al 29 de julio, martes y jueves.

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

#### • Precios:

Empadronados: 29,40 €.

No empadronados: 44,10 €.

**USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA**



### Baile Moderno Adultos (Ref. 03)

Iniciación al baile moderno, combinación de ritmos urbanos: *funk, hip hop...*

A partir de 16 años.

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

Instalación: Polideportivo Municipal José Caballero.

Duración de las clases: 60 minutos.

Requisitos: vestuario y calzado deportivo.

#### Del 29 de junio al 29 de julio, martes y jueves.

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

#### • Precios:

Empadronados: 29,40 €.

No empadronados: 44,10 €.

**USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA**



## ACTIVIDADES DEPORTIVAS CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES

		CURSOS DE VERANO			
		1ª QUINCENA 1 al 15 de julio	2ª QUINCENA 16 al 30 de julio	1ª QUINCENA 1 al 15 de julio	2ª QUINCENA 16 al 30 de julio
CAMPUS	CAMPUS YUDO	CAMPUS KÁRATE	CAMPUS DEPORTIVO	CAMPUS DEPORTIVO	
	CAMPUS TAEKWONDO				
	CAMPUS JÓVENES	CAMPUS JÓVENES			
	CAMPUS TENIS-PÁDEL (5 al 16 de julio)	CAMPUS TENIS-PÁDEL (19 al 30 de julio)			
ACUÁTICAS NIÑOS Y NIÑAS			NATACIÓN BEBÉS	NATACIÓN BEBÉS	
			NATACIÓN INFANTIL (4-6 AÑOS)	NATACIÓN INFANTIL (4-6 AÑOS)	
			NATACIÓN (7-12 AÑOS)	NATACIÓN (7-12 AÑOS)	
ADULTOS	YOGA ADULTOS (M/J) (del 1 al 29 de julio)		NATACIÓN ADULTOS	NATACIÓN ADULTOS	
	YOGA ADULTOS (M/J) (del 2 al 30 de septiembre)		PILATES (M/J) (del 1 al 29 de julio)		
	HIPOPRESIVOS ADULTOS (M/J) (del 1 al 29 de julio)		PILATES (M/J) (del 2 al 30 de septiembre)		



## CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES - CAMPUS DEPORTIVOS

### Campus Deportivo Jóvenes (Ref. 75)

Dirigido a jóvenes de 14 a 17 años.

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

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

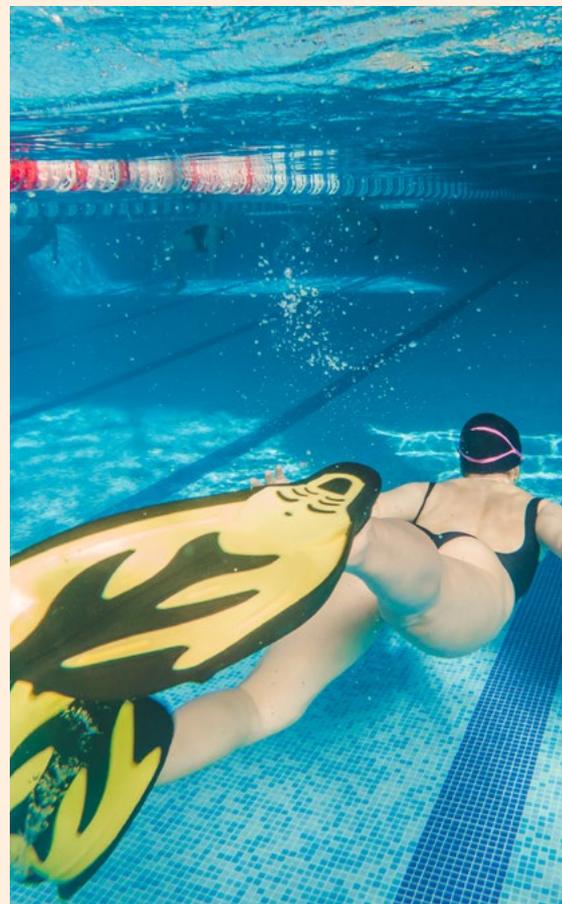
Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Duración de la clase: 2,5 horas diarias.

### Imprescindible:

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

**USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA**



	Del 1 al 15 julio (de lunes a viernes)	Del 16 al 30 julio (de lunes a viernes)
	HORARIO DEL CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS
Deportivo Jóvenes (14 a 17 años)	De 9:30 a 12:00	De 9:30 a 12:00
PRECIOS POR QUINCENA	Empadronados: 62,60 € No empadronados: 94,00 €	Empadronados: 62,60 € No empadronados: 94,00 €



## CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

### Campus de Yudo (Ref. 74)

Dirigido a niños y niñas de 6 a 12 años.

Arte marcial de contacto. Aprendizaje de caídas, movimientos y técnicas básicas e inmobilizaciones. Juegos y defensa personal aplicados al yudo y recreación en el medio acuático.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Duración del campus: cinco horas diarias.

### Campus de Kárate (Ref. 05)

Dirigido a niñas y niños de 6 a 14 años.

Arte marcial donde se enseñan los diferentes movimientos de defensa y ataque katas. Juegos y defensa personal aplicados al kárate y recreación en el medio acuático.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Duración del campus: cinco horas diarias.

#### Imprescindible:

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

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

#### Imprescindible:

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

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

	Del 1 al 15 julio (de lunes a viernes)	Del 16 al 30 de julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO DEL CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS	RECEPCIÓN	RECOGIDA
Yudo (6 a 12 años)	De 9:00 a 14:00		De 8:30 a 9:00 h.	De 14:00 a 14:30 h.
Kárate (6 a 14 años)		De 9:00 a 14:00		
PRECIOS POR QUINCENA	Empadronados: 141,80 €	Empadronados: 141,80 €	LUGAR DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA: Plaza de entrada de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes	
	No empadronados: 212,70 €	No empadronados: 212,70 €		



## CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES - CAMPUS DE TECNIFICACIÓN

### Campus de Tenis y Pádel (Ref. 67)

Dirigido a niños y niñas de 8 a 13 años.  
Grupo de edad: de 8 a 10 y de 11 a 13 años.  
Fundamentos técnicos, tácticos, juegos, etc. Recreación en el medio acuático.  
Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.  
Duración del campus: cinco horas diarias.

### Imprescindible:

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

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

### Campus de Taekwondo (Ref. 93)

Dirigido a niñas y niños de 6 a 12 años.  
Arte marcial coreano que reúne golpes con los pies, saltando o volando (*taek*), con puños (*won*) y es un arte o manera de ser (*do*).  
Juegos y recreación en el medio acuático.  
Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.  
Duración del campus: cinco horas diarias.

### Imprescindible:

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

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

	Del 1 al 15 julio (de lunes a viernes)	Del 5 al 16 de julio (de lunes a viernes)	Del 19 al 30 julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO DEL CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS	HORARIO DEL CAMPUS	RECEPCIÓN De 8:30 a 9:00 h.	RECOGIDA De 14:00 a 14:30 h.
Tenis y Pádel (8 a 13 años)		De 9:00 a 14:00	De 9:00 a 14:00		
Taekwondo (6 a 12 años)	De 9:00 a 14:00				
PRECIOS POR QUINCENA	Empadronados: 141,80 €	Empadronados: 141,80 €	Empadronados: 141,80 €	LUGAR DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA: Plaza de entrada de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes	
	No empadronados: 212,70 €	No empadronados: 212,70 €	No empadronados: 212,70 €		



## CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES - ACTIVIDADES PARA ADULTOS

### Yoga (ref. 92)

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

Control mental, concentración y relajación.

A partir de 18 años.

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

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Duración de las clases: 60 minutos.

Requisitos: vestuario y calzado deportivo.

**Del 1 al 29 de julio, martes y jueves.**

**Del 2 al 30 de septiembre, martes y jueves.**

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

#### • Precios:

Empadronados: 29,40 €.

No empadronados: 44,10 €.

**USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA**



### Hipopresivos (ref. 96)

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

A partir de 18 años.

**Contraindicado para embarazadas y personas con hipertensión.**

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

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Duración de las clases: 60 minutos.

Requisitos: vestuario y calzado deportivo.

**Del 1 al 29 de julio, martes y jueves.**

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

#### • Precios:

Empadronados: 29,40 €.

No empadronados: 44,10 €.

**USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA**



## CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES - CAMPUS DEPORTIVO

### Campus Deportivo (Ref. 52)

Dirigido a niños y niñas de 5 a 14 años.  
Grupos de edad: de 5 a 7, de 8 a 10 y de 11 a 14 años.  
Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

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

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

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

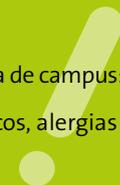
### Requisitos

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

### Imprescindible:

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

**USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA**



	Del 1 al 15 julio (de lunes a viernes)	Del 16 al 30 de julio (de lunes a viernes)	SERVICIO GRATUITO DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA	
	HORARIO CAMPUS	HORARIO CAMPUS	RECEPCIÓN	RECOGIDA
Deportivo (5 a 7 años)	9:00 a 14:00	9:00 a 14:00	De 8:30 a 9:00 h.	De 14:00 a 14:30 h.
Deportivo (8 a 10 años)	9:00 a 14:00	9:00 a 14:00		
Deportivo (11 a 14 años)	9:00 a 14:00	9:00 a 14:00	LUGAR DE RECEPCIÓN Y RECOGIDA: Plaza de entrada de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes	
PRECIOS POR QUINCENA	ABONADOS: 83,50 €	ABONADOS: 83,50 €		



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

Familiarización del bebé con el medio acuático en compañía de uno de sus padres  
**Un acompañante adulto por bebé inscrito.**  
 La actividad se realiza en piscina climatizada.  
 Duración de la clase: 30 minutos.  
 Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

**Nivel 1:** de 6 a 23 meses.

**Nivel 2:** de 24 a 47 meses.

Bañador, toalla, gorro de baño y zapatillas de piscina.

Requisitos:

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

**ADULTOS: USO DE MASCARILLA DENTRO DEL AGUA**

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

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

Dirigido a niñas y niños de 4 a 6 años.

Duración de la clase: 45 minutos.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

**Niveles 0 y 1** (no se requiere prueba de nivel).

Bañador, toalla, gorro de baño y zapatillas de piscina.

Requisitos:

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

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

**USO DE MASCARILLA HASTA ENTRADA AL AGUA (OBLIGATORIO A PARTIR DE 6 AÑOS).**

## Natación de 7 a 12 años (Ref. 57)

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

Dirigido a niños y niñas de 7 a 12 años.

Duración de la clase: 45 minutos.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

**Nivel 0** (no se requiere prueba de nivel).

Bañador, toalla, gorro de baño y zapatillas de piscina.

Requisitos:

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

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

**USO DE MASCARILLA HASTA ENTRADA AL AGUA**

	Del 1 al 15 julio (de lunes a viernes)	Del 16 al 30 de julio (de lunes a viernes)	PRECIOS POR QUINCENA
	HORA DE INICIO DE LAS CLASES	HORA DE INICIO DE LAS CLASES	
Natación Bebés nivel 1 (6 a 23 meses)	17:00	17:00	15,90 €
Natación Bebés nivel 2 (24 a 47 meses)	17:30	17:30	
Natación Infantil nivel 0 (4 a 6 años)	18:00	18:00	15,90 €
Natación Infantil nivel 1 (4 a 6 años)	18:45	18:45	
Natación nivel 0 (7 a 12 años)	19:30	19:30	15,90 €

## Natación Adultos (Ref. 35)

Dos niveles:  
 iniciación y perfeccionamiento.

A partir de 18 años.

Instalación: Ciudad Deportiva  
 Valdelasfuentes.

Duración de la clase: 45 minutos.

**Nivel 1:** Grupo de iniciación.

Aprendizaje de las habilidades básicas.

**No se requiere prueba de nivel.**

**Nivel 2:** Grupo de perfeccionamiento.

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

**Requiere prueba de nivel (mínimo, nivel 2).**

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

Requisitos:

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

**Del 1 al 15 de julio, de lunes a viernes.**

**Del 16 al 30 de julio, de lunes a viernes.**

Hora de inicio de las clases

(1ª y 2ª quincena):

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

• **Precio por quincena:** 18,20 €.

**USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA HASTA ENTRADA  
 AL AGUA**

## Pilates (Ref. 40)

Actividad física donde  
 se trabaja el cuerpo  
 como un todo, basada en  
 seis principios básicos:  
 respiración, concentración,  
 centralización, control,  
 precisión y fluidez de movimiento.



A partir de 18 años.

Instalación: Ciudad Deportiva  
 Valdelasfuentes.

Duración de las clases: 60 minutos.

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

Requisitos:

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

**Del 1 al 29 de julio, martes y jueves.**

**Del 2 al 30 de septiembre, martes y  
 jueves.**

Horarios de inicio de las clases:

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

• **Precio:** 28,40 €.

**USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA**



## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

### FECHAS DE INSCRIPCIÓN:

#### **Natación, actividades deportivas y campus:**

A partir del 12 de mayo.  
No empadronados, a partir del 28 de mayo.

#### **Actividades de abonados:**

A partir del 13 de mayo.

### CRITERIOS DE EDAD:

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

### DESCUENTOS:

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

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

#### **POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO**

Avenida de la Transición Española, 7.

**De lunes a jueves:** de 8:30 a 21:00 h.

**Viernes:** de 8:30 a 14:00 y de 15:30 a 20:00 h.

Del 15 de julio al 31 de agosto: de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h.

#### **CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES**

C/ Miguel de Cervantes, 4.

**De lunes a jueves:** de 8:30 a 21:00 h.

**Viernes:** de 8:30 a 14:00 y de 15:30 a 20:00 h.

Del 15 de julio al 31 de agosto: de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h.

### INSCRIPCIÓN TELEFÓNICA (SAC):

- **010** (llamadas desde Alcobendas).

- **912 969 088** (llamadas desde fuera de Alcobendas o desde móviles).

#### **Horario de atención:**

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

Julio y agosto, tardes sin servicio.

### BAJAS Y DEVOLUCIONES

#### **Bajas:**

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

- Oficina de Usuarios del PMD.

- **010** (llamadas desde Alcobendas).

- **912 969 088** (llamadas desde fuera de Alcobendas o desde móviles).

#### **Devoluciones:**

En aquellos casos en que la baja se comunique hasta siete días hábiles antes del inicio de la actividad, la cantidad a devolver será el importe cobrado menos 12 euros, que se destinarán a compensar los gastos originados en el proceso administrativo.

Transcurrido ese plazo, no se devolverá importe alguno.

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

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

A photograph of three children from behind, looking out over a blurred green field. The child on the left is a girl with pigtails wearing a red backpack. The middle child is a girl wearing a straw hat and a denim jacket with a red flower in her hair, also with a red backpack. The child on the right is a boy wearing a green backpack. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

# 2

## Colonias y Campamentos

### **IMAGINA TU VERANO 2021**

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

Desde el Ayuntamiento te invitamos a participar de un programa variado y con novedades para todos. Te proponemos actividades desde los 0 hasta los 35 años, ya sea en Alcobendas o en otros países. ¿Quién se anima?



## COLONIAS URBANAS EN JULIO Y AGOSTO

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

### Información:

**Edades:** de 4 a 8 y de 9 a 12 años (nacidos entre 2009 y 2017) en colegios públicos.

**Fechas:** del 1 al 15 de julio, del 16 al 30 de julio, del 2 al 13 de agosto y del 16 al 31 de agosto.

### Lugares:

- Durante el mes de julio, en los colegios públicos Antonio Machado, Bachiller Alonso López, Daoiz y Velarde, Emilio Casado, Miguel Hernández, Seis de Diciembre y Valdepalitos.
- Durante el mes de agosto, en el colegio público Gabriel y Galán **¡NOVEDAD!**.

### PRECIOS Y HORARIOS:

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

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

(B) Este servicio incluye desayuno y monitores. En la colonia de agosto, al realizarse en el colegio Gabriel y Galán, el horario de *Los Primeros de la Colonia* será el mismo que en el mes de julio. **¡NOVEDAD!**

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

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

El precio incluye: tentempié de media mañana para todos los participantes, equipo de monitores, actividades, talleres, juegos y materiales específicos.

Los servicios de desayuno, tentempié y comida se llevará a cabo a través de un servicio de *catering*. **¡NOVEDAD!**

La incorporación del servicio de *catering* obedece a la prohibición de utilizar las cocinas escolares, en aplicación de lo dispuesto en el artículo 3.2 del Decreto 11/2018, del 6 de marzo, del Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid y la Orden 2355/2019, del 29 de julio, por la que se desarrolla dicho decreto, reguladoras ambas normas de la utilización de inmuebles e instalaciones de los CEIP en la Comunidad de Madrid.

### Información específica:

La información más específica y actualizada de la actividad de Colonias se encuentra en el siguiente enlace:

<https://www.imaginalcobendas.org/ocio/colonias-y-campamentos/>.

Toda la información se encuentra en la web [imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org).

## CAMPAMENTOS

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

### Campamento Náutico Infantil

Un clásico en la oferta de verano. Con una propuesta de actividades náuticas, deportivas y de playa. Vela ligera, piragüismo, *paddle surf*, playa, actividades de animación y tiempo libre, excursiones por el entorno.

**Fechas:** del 29 de junio al 8 de julio.

**Lugar:** Los Alcázares (Murcia).

**Edades:** de 9 a 12 años (nacidos entre 2012 y 2009).

**Plazas:** 79.

### Precios:

- **Empadronados en Alcobendas:** 260 €.

- **Padres trabajadores en Alcobendas:** 312 €.

- **Resto:** 520 €.

### Documentación necesaria:

- Autorización de campamento debidamente cumplimentada, incluyendo fotocopia de la tarjeta sanitaria.

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

- Original de la tarjeta sanitaria, el día de la salida del campamento.

### Reunión informativa *online* para las familias:

**Lunes 7 de junio**, a las 18:00 h.

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

### Campamento Náutico Juvenil

Dirigido a las personas que quieran iniciarse en los deportes náuticos y disfrutar del sol y la playa. Actividades náuticas: vela ligera, piragüismo, *paddle surf*, así como actividades de ocio y tiempo libre o excursiones por el entorno..

**Fechas:** del 21 al 30 julio.

**Lugar:** Los Alcázares (Murcia).

**Edades:** de 13 a 16 años (nacidos entre 2008 y 2005).

**Plazas:** 59.

### Precios:

- **Empadronados en Alcobendas:** 260 €.

- **Padres trabajadores en Alcobendas:** 312 €.

- **Resto:** 520 €.

### Documentación necesaria:

- Autorización de campamento debidamente cumplimentada, incluyendo fotocopias del DNI y de la tarjeta sanitaria.

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

- Original de la tarjeta sanitaria, el día de la salida del campamento.

### Reunión informativa *online* para las familias:

**Lunes 7 de junio**, a las 18:00 h.

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

### Campamento Multiaventura Juvenil

Disfrutar de la naturaleza, una estupenda manera de pasar el verano. Dirigido a quienes les guste pasar el verano practicando diferentes deportes de montaña, multiaventura (escalada y rapel, *rafting*, tirolesa, descenso de barrancos, canoas, senderismo), así como visitas culturales y excursiones por el entorno.

**Fechas:** del 30 de junio al 9 de julio.

**Lugar:** Rialp (Lleida).

**Edades:** de 13 a 16 años (nacidos entre 2008 y 2005).

**Plazas:** 70.

### Precios:

- **Empadronados en Alcobendas:** 265 €.

- **Padres trabajadores en Alcobendas:** 318 €.

- **Resto:** 530 €.



### Documentación necesaria:

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

### Reunión informativa *online* para las familias:

**Miércoles 9 de junio**, a las 18:00 h.

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

### Campamento Multiaventura Infantil

Disfrutar de la naturaleza, una estupenda manera de pasar el verano. Dirigido a quienes les guste pasar el verano practicando diferentes deportes de montaña, *multiaventura* (escalada y rapel, *rafting*, tirolesa, descenso de barrancos, canoas, senderismo, adaptadas al grupo de edad) así como visitas culturales y excursiones por el entorno.

**Fechas:** del 20 a 29 julio.

**Lugar:** Rialp (Lleida).

**Edades:** de 9 a 12 años (nacidos entre 2012 y 2009).

**Plazas:** 70.

### Precios:

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

### Documentación necesaria:

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

### Reunión informativa *online* para las familias:

**Miércoles 9 de junio**, a las 18:00 h.

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

### Campamento de Naturaleza y Medioambiente Infantil

Se llevarán a cabo actividades de ocio y tiempo libre. Los más pequeños podrán disfrutar de rutas por el entorno observando la naturaleza y participar en diferentes talleres creativos y en actividades de educación ambiental.

**Fechas:** del 15 al 22 de julio.

**Lugar:** Provincia de Cáceres (Extremadura).

**Edades:** de 7 a 11 años (nacidos entre 2014 y 2010).

**Plazas:** 45.

### Precios:

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

### Documentación necesaria:

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

### Reunión informativa *online* para las familias:

**Lunes 14 de junio**, a las 18:00 h.

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

*Los participantes se comprometen a tener la documentación que se les solicite, según el tipo de actividad del CAMPAMENTO.*

*Ningún participante podrá entrar ni salir antes de las horas previstas durante el desarrollo del campamento.*





## INSCRIPCIONES COLONIAS:

**Inscripciones online a través de la web municipal [alcobendas.org](http://alcobendas.org), desde las 8:30 h.**

- **Inscripción para empadronados: a partir del 15 de abril.**
- **Inscripción para trabajadores en Alcobendas: a partir del 6 de mayo.**
- **Inscripción para no empadronados: a partir del 11 de mayo.**

**Cambios en colonias:** una vez realizada la inscripción, los cambios de horarios ampliados, servicio de comida, cambio de colegio y cualquier otro tipo de modificación solo se podrán realizar a partir del **10 de mayo** y hasta tres días hábiles antes del inicio de cada quincena de colonias.

**Fechas de cierre de inscripciones:** tres días hábiles antes del inicio de cada quincena de colonias.

1ª quincena de julio. Último día de inscripción: **25 de junio.**

2ª quincena de julio. Último día de inscripción: **12 de julio.**

1ª quincena de agosto. Último día de inscripción: **27 de julio.**

2ª quincena de agosto. Último día de inscripción: **10 de agosto.**

**Documentación necesaria para finalizar la inscripción de colonias:** una vez realizado el pago, es obligatorio enviar cumplimentada y firmada

en el plazo de 10 días la siguiente documentación:

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

### Entrega de documentación:

#### De manera telemática:

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

#### Presencialmente:

De manera excepcional, aquellas personas que no puedan acceder al proceso telemático podrán acudir presencialmente a la recepción de Imagina en horario de 9:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 h, de lunes a viernes.

## CAMPAMENTOS INFANTILES Y JUVENILES PREINSCRIPCIÓN:

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

**Preinscripción sin pago y obtención de número de sorteo para empadronados: del 19 al 28 de abril.**

### Normativa para el sorteo:

1. Solo se podrá obtener un único número de sorteo para una única actividad por participante.
2. En un mismo formulario se podrán solicitar hasta cuatro números de sorteo para cuatro participantes diferentes en la misma actividad.
3. El número que salga en cada uno de los sorteos será el primero a partir del cual se asignarán el número de las plazas correspondientes a cada uno de los campamentos
4. Fecha del sorteo: **miércoles 5 de mayo.**

### Inscripciones con pago:

- **Inscripción online con pago: del 10 al 17 de mayo** para aquellas personas cuyos números hayan sido asignados por sorteo en el campamento correspondiente.
- **Inscripción telefónica con pago:** a partir del **18 de mayo**, a las 8:30 h, para aquellas personas empadronadas sin obtención de plaza en el sorteo en el caso que queden plazas libres.
- **Inscripción telefónica con pago:** a partir del **20 de mayo**, a las 8:30 h, para aquellas personas no empadronadas, en el caso que queden plazas libres.

### Normativa para el pago:

1. El pago fraccionado se aplica para importes superiores a 250 € y



únicamente para personas empadronadas.

2. Se puede abonar en uno o tres recibos. Se cobrará el primer recibo en el momento de la inscripción y los otros, en los meses sucesivos.
3. Si las circunstancias sanitarias no permiten el número de participantes previsto y es necesario una reducción de las plazas, se asignarán dichas plazas siguiendo el orden del sorteo realizado el 5 de mayo. A los participantes que no obtengan plaza se les realizará la devolución del importe abonado íntegro.
4. Si el número de plazas ocupadas en un campamento no llega a un número mínimo de participantes, el campamento no será llevado a cabo, realizándose la devolución del importe abonado íntegro.
5. Si las circunstancias sanitarias no permiten el desarrollo del campamento, se realizará la devolución del importe abonado íntegro.

### **INSCRIPCIÓN EN CAMPAMENTOS:**

**Online:** en [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org), desde las 8:30 h

#### **Inscripción telefónica:**

- 010 (llamadas desde Alcobendas. Coste según tarifa de su operadora de telefonía).
- 91 296 90 88 (llamadas desde fuera de Alcobendas o desde teléfonos móviles).

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

### **Normativa para la inscripción en colonias y campamentos:**

1. No se podrá inscribir a más de **cuatro** menores por persona.
2. Según normativa de Precios Públicos, no se inscribirán personas con recibos pendientes.
3. **Descuentos de familias numerosas:** descuento del 20% para todos los hijos e hijas de las familias numerosas de Alcobendas debidamente inscritas en el Registro de Familias Numerosas del Ayuntamiento.
4. Para considerar empadronado a un menor, deberá tener esta consideración él mismo y uno de sus padres o tutores legales.

### **BAJAS Y DEVOLUCIONES (según normativa de precios públicos):**

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

3. La información completa sobre bajas y devoluciones también se puede consultar en la página web del Ayuntamiento: [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org).

4. **Anulaciones** en los servicios de Colonias: si se anula algún servicio contratado con siete días laborales de antelación, se devolverá el importe abonado íntegro. Después de este plazo, no se devuelve ningún importe. Si la anulación se produce por un motivo justificado, el usuario realizará una reclamación adjuntando la documentación oportuna para que se decida si hay devolución o no.

### **FECHAS TOPES DE BAJA PARA DEVOLUCIÓN:**

Para devolución de **Colonias:**

- 1ª quincena de julio. Último día de baja: 21 de junio.
- 2ª quincena de julio. Último día de baja: 6 de julio.
- 1ª quincena de agosto. Último día de baja: 21 de julio.
- 2ª quincena de agosto. Último día de baja: 4 de agosto.

Para devolución de **Campamentos**

- Náutico Infantil. Último día de baja: 18 de junio.
- Náutico Juvenil. Último día de baja: 12 de julio.
- Multiaventura Infantil. Último día de baja: 9 de julio.

Multiaventura Juvenil. Último día de baja: 21 de junio.  
Naturaleza y Medio Ambiente Infantil.  
Último día de baja: 6 de julio.

### Más Información:

**Imagina.** Oficina de Información Juvenil ((c/ Ruperto Chapí, 18. 28100 Alcobendas), 91 659 09 57, [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org), [oij@imaginalcobendas.org](mailto:oij@imaginalcobendas.org) y redes sociales (Facebook y Twitter).

Horario: de lunes a viernes, 11:00 a 14:00 h, y de lunes a jueves, 17:00 a 20:00. Atención telefónica. Atención presencial con cita previa.

## COLONIAS DE SERVICIOS SOCIALES

### Campaña Socioeducativa

Esta actividad se integra, un año más, en las colonias de Juventud, va a continuar siendo gratuita y tiene como finalidad continuar, durante el periodo estival, con el trabajo que ya se viene realizando desde los servicios sociales con los niños y sus familias. Estas campañas están destinadas a niños de 6 a 14 años y se realizarán en un colegio público durante los meses de julio y agosto.

Las inscripciones se realizarán exclusivamente en el Departamento de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Alcobendas (Patronato de Bienestar Social, c/. Libertad, 6), solicitando cita con su profesional de referencia.

### Colonia de Educación Especial para Personas con Discapacidad

El Ayuntamiento apoyará a las familias para favorecer la integración en actividades de ocio y tiempo libre con la promoción de la autonomía personal y la relación social con el grupo de iguales, al tiempo que pretende facilitar la conciliación de la vida laboral de sus familias.

Este apoyo se realizará a través de apoyos directos a las familias, que deberán realizar una solicitud en el centro de Servicios Sociales y aportarán un

presupuesto por escrito del campamento urbano al que deseen llevar a sus hijos. En dicho documento se deben establecer las fechas, el horario, las actividades y el precio del mismo.

Desde Servicios Sociales se valorará la posibilidad de apoyar con el pago de dicha actividad.

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

El plazo para realizar las solicitudes será de 30 días, tras la publicación de esta información.

## TALLERES CREATIVOS

### La magia científica

Adéntrate en el mundo de la ciencia con tus propias manos. Realizarás una variedad de experimentos científicos mientras das repuesta a los enigmas que se te plantean. Descubre cómo es ser un investigador. Durante las sesiones, se van a trabajar diversas ramas de la ciencia, con el objetivo de que los asistentes comprendan la importancia de cuidar el medio ambiente y fomentar el desarrollo sostenible, así como aprender ideas de educación para la salud dentro de un clima de igualdad y respeto. Este taller se realiza en colaboración con la Universidad Popular Miguel Delibes. Recomendado para chicos y chicas que no han participado nunca en esta actividad y que



no asistieron el año anterior, dado que los contenidos son similares a anteriores ediciones.

**Fechas:**

- Del 5 al 9 de julio, de 15 a 17 años.
- Del 12 al 16 de julio, de 12 a 14 años.

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

**Lugar:** Espacio Miguel Delibes.

**Edad:** de 12 a 17 años.

**Precio:** empadronado/as: 45 €.

Trabajadores en Alcobendas: 52,50 €.

Resto: 82,50 €.

**Dirigidos:** a jóvenes de **12 a 17 años (nacidos entre 2004 y 2009)**

empadronados/as e hijos/as de trabajadores/as en el municipio.

**Inscripciones:** en [alcobendas.org](http://alcobendas.org) a través del trámite 'Inscripción talleres creativos'. Empadronados: 5 de mayo; trabajadores: 12 de mayo; resto: 14 mayo.

Aquellas personas que no tengan medios técnicos para realizar esta gestión podrán llamar al teléfono 010 del Servicio de Atención Ciudadana (coste según tarifa de su operadora).

### English last minute

Es un espacio de ocio en inglés dirigido a chicos de 12 a 14 y de 15 a 17 años. Se trabajarán en un ambiente distendido los *Objetivos de Desarrollo Sostenible* mediante talleres y juegos.

**Fechas:** grupo de edad 12-14: del 28 de junio al 9 de julio (de lunes a viernes, en horario de mañana). Grupo de edad 15-17: del 12 al 23 de julio (de lunes a viernes, en horario de mañana).

**Inscripciones:** del 14 al 20 de junio, en [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org).

**Lugar:** Espacio Miguel Delibes.

### CAMPOS DE VOLUNTARIADO

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

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

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

**Sesión informativa:** el 16 de abril, a las 19:30 h, en Imagina.

**Fecha de inscripción a sesión informativa:** del 9 al 15 de abril.

**Fechas de inscripción en Campos de Voluntariado:** del 19 de abril al 31 de mayo, en [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org), donde se puede consultar el proceso de solicitud y los campos ofertados. Más información: en [europa@imagina.aytoalcobendas.org](mailto:europa@imagina.aytoalcobendas.org), en la Asesoría de Programas Europeos.

### INTERCAMBIO JUVENIL EN LITUANIA

Intercambio juvenil que contará con cinco jóvenes de Alcobendas para participar en un encuentro internacional que reunirá a jóvenes de Lituania, Ucrania, Francia, Bélgica, Rumanía y España, que realizarán actividades en la naturaleza mientras trabajan la educación ambiental. El programa incluye el billete de avión, el alojamiento y la manutención.

**Fechas del intercambio:** del 19 al 30 de junio.

**Fechas de inscripción:** del 12 de abril al 21 de abril.

**Dirigido:** a jóvenes empadronados de 18 a 25 años.

**Información e inscripción:** formulario y solicitud en [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org) y en la Asesoría de Programas Europeos de Imagina, los lunes y miércoles, de 17:00 a 20:00 h.

## VOLUNTARIADO EN IMAGINA

Oportunidad de voluntariado que busca dos jóvenes de 18 a 25 años. Participarán en un voluntariado nacional de corta duración como monitores de apoyo de la actividad English Last Minute. Esta actividad, dirigida a niños, está enfocada a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y al aprendizaje de inglés. Los participantes deberán estar empadronados en Alcobendas, poseer un nivel de inglés B1, tener predisposición para llevar a cabo actividades con niños y poseer un certificado de delitos de naturaleza sexual negativo. Al ser un proyecto financiado por el Cuerpo Europeo de Solidaridad, los voluntarios obtendrán un apoyo económico durante el proyecto, que incluye manutención, dinero de bolsillo y transporte

**Fechas:** del 14 de junio al 23 de julio

**Fechas de inscripción:** del 19 de abril al 28 de abril, formulario y solicitud en [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org).

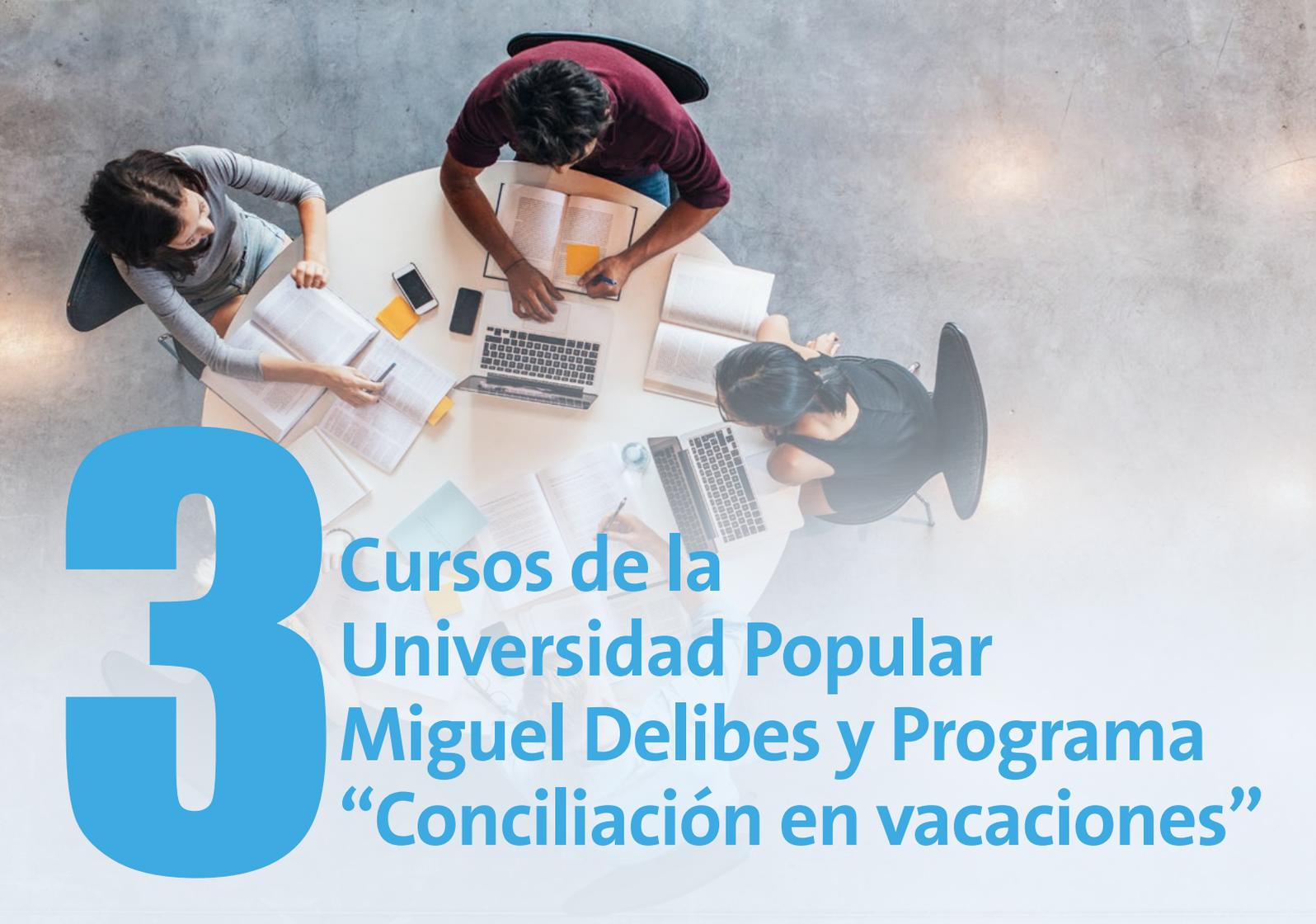
Más información: en la Asesoría de Programas Europeos, en [europa@imagina.aytoalcobendas.org](mailto:europa@imagina.aytoalcobendas.org).

## ENCUENTROS INTERNACIONALES

En verano, se llevan a cabo encuentros de grupos de jóvenes en diferentes municipios de Europa. Estas actividades ofrecen la posibilidad de convivir y de

conocer mejor sus culturas respectivas. Los encuentros giran en torno a un tema de interés mutuo, sobre el que se debate, se trabaja y se contrastan las diferentes visiones. Puedes encontrar toda la información en la Asesoría de Programas Europeos de Imagina, los lunes y miércoles, de 17:00 a 20:00 h, y en [www.imaginalcobendas.org](http://www.imaginalcobendas.org).



An overhead view of three students sitting around a round, light-colored table. They are engaged in a study session. The student on the left is a woman with dark hair, wearing a grey long-sleeved shirt and denim shorts, looking at an open book. The student at the top is a man in a maroon long-sleeved shirt, looking at a laptop. The student on the right is a woman with dark hair, wearing a black sleeveless top, also looking at a laptop. The table is cluttered with several open books, two laptops, a smartphone, and some sticky notes. The background is a plain, light-colored floor.

3

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



## CURSOS DE LA UNIVERSIDAD POPULAR MIGUEL DELIBES

Para mayores de 16 años

### Microsoft word efectivo y eficiente

**Precio: 45,94 €.**

**REQUIERE CONOCIMIENTOS WINDOWS.**

HORARIO	FECHAS	CÓDIGO
De 9:30 a 11:30 h, de lunes a viernes	1/7/2021 al 14/7/2021	44.13
De 12 a 14 h, de lunes a viernes	1/07/2021 al 14/7/2021	

### Introducción a wordpress

**Precio: 45,94 €.**

**REQUIERE CONOCIMIENTOS WINDOWS.**

HORARIO	FECHAS	CÓDIGO
De 9:30 a 11:30 h, de lunes a viernes	1/7/2021 al 14/7/2021	44.14
De 12 a 14 h, de lunes a viernes	1/07/2021 al 14/7/2021	

### El vídeo, del guion a la sala de proyección

**Precio: 45,94 €.**

Para aprender a expresarse utilizando la grabación de imágenes y sonidos para su posterior montaje con el programa ShotCut. **Se requiere smartphone.**

HORARIO	FECHAS	CÓDIGO
De 12:00 a 14:00 h, de lunes a viernes	1/7/2021 al 14/7/2021	44.15

### Cómo preparar una entrevista de trabajo en inglés

**Precio: 45,94 €.**

HORARIO	FECHAS	CÓDIGO
De 9:30 a 11:30 h, de lunes a viernes	1/7/2021 al 14/7/2021	45.7

### Taller intensivo de escritura creativa

**Precio: 36,75 €.**

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

HORARIO	FECHAS	CÓDIGO
De 11:00 a 13:00 h, de lunes a viernes	1/7/2021 al 12/7/2021	46.7

### Curso de contabilidad general

**Precio: 45,94 €.**

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

HORARIO	FECHAS	CÓDIGO
De 9:30 a 11:30 h, de lunes a viernes	1/7/2021 al 14/7/2021	46.9

### Copywriting

**Precio: 45,94 €.**

“Transmitir, comunicar y emocionar” (curso de redacción publicitaria).

HORARIO	FECHAS	CÓDIGO
De 9:30 a 11:30 h, de lunes a viernes	1/7/2021 al 14/7/2021	46.10



### INSCRIPCIONES:

**Empadronados en Alcobendas: a partir del 25 de mayo.**

**No empadronados: a partir del 1 de junio.**

### Inscripción telefónica:

#### Servicio de Atención Ciudadana (SAC).

- De lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16:00 a 19:00 h.
- Llamando al 010 (desde teléfonos fijos de Alcobendas) o al 91 296 90 88 (desde fuera de Alcobendas o desde teléfonos móviles). Se abonará con tarjeta bancaria.

### Inscripción presencial:

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

De lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 h (el 25 de mayo, desde las 8:30 h.).

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

### PROGRAMA

## “CONCILIACIÓN EN VACACIONES”

Este programa pretende mejorar la calidad de la educación en Alcobendas atendiendo las necesidades de conciliación entre los calendarios escolar y laboral de las familias. Destinado al alumnado de Educación Infantil (segundo ciclo) y Educación Primaria escolarizado o empadronado en Alcobendas, así como al alumnado cuyos padres/tutores trabajan en empresas radicadas en Alcobendas. Los niños realizarán actividades de ocio y tiempo libre de expresión dinámica y plástica, de naturaleza y medio ambiente, de deporte y recreación, y de *cuéntacuentos* y habilidades sociales, diseñadas especialmente para los diferentes grupos que se formen y siguiendo en todo momento las indicaciones sanitarias de prevención e higiene de la COVID-19.

### Fechas:

- Del 25 al 30 de junio, para el alumnado de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria.
- Del 23 al 30 de junio, para el alumnado de 2º ciclo de Educación Infantil y 1º, 2º y 3º de Educación Primaria.
- Del 1 de septiembre al día anterior al inicio del curso 2021/2022 (aún por determinar en el calendario escolar 2021/2022 de la Comunidad de Madrid).

**Horario:** de 7:30 a 18:30 h.

**Lugar:** CEIP Seis de Diciembre.

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

### Inscripciones:

- Del 7 al 15 de junio, para el periodo de junio.
- Del 1 de julio al 26 de agosto, para el periodo de septiembre.
- Mediante trámite electrónico en la web municipal alcobendas.org. Solo en el caso de tener dificultades para realizar el trámite telemático, se podrá hacer llamando a los teléfonos 010 (llamada desde teléfonos fijos. Coste según tarifa de su operadora de telefonía) o 91 296 90 88 (llamadas desde fuera de Alcobendas o desde teléfonos móviles).



**Alcobendas**  
CIUDAD  
EDUCADORA



4

Actividades  
culturales  
y de ocio



## XXXI MUESTRA DE TÍTERES Y TEATRO DE CALLE

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

**Fechas, horas y lugares:** sábados 3, 10, 17 y 24 de julio, en el Paseo de Valdelasfuentes y domingos 4, 11, 18 y 25 de julio, en la Plaza de la Artesanía. Todos ellos, a las 20:30 h.

Para todos los públicos. **Gratuito.**

## CINE DE VERANO

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

**Fechas:** Los viernes 2, 9, 16, 23 y 30 de julio y 6, 13, 20 y 27 de agosto se proyectarán, a las 22 h, películas para todos los públicos para que las familias de Alcobendas puedan disfrutar de unas noches de verano amenas y divertidas.

## FOTONOCHES

Proyección al aire libre de la Colección de Fotografía Alcobendas y seleccionados de la Escuela Internacional de Fotografía Alcobendas PIC.A.

**Fecha:** viernes 2 de julio.

## CONCIERTOS DE VERANO

- Tradicionales conciertos de verano de la **Banda Municipal de Música** con repertorio adaptado a todos los públicos.

**Fecha y lugar:** sábados 26 de junio y 10 de julio, a las 20:30 h, en el Parque de Asturias y Cantabria.

- Concierto de verano a cargo de **La Ocho y ½ Band. NOVEDAD**

**Fecha y lugar:** sábado 26 de junio, en el recinto ferial del Parque de Andalucía.

## ACTUACIONES DE LA ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA Y DANZA

- Sábado 5 de junio, a las 20 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias: **Concierto de Guitarra.**

- Sábado 12 de junio, a las 20 h, en el Centro de Arte Alcobendas: **Teatro Musical.**

- Domingo 13 de junio, a las 13 h, en el Centro Municipal La Esfera: **Festival de Danza Infantil.**

- Domingo 13 de junio, a las 21 h, en la Plaza Mayor: **Concierto de grupos de Viento-Metal.**

- Viernes 18 de junio, a las 20 h, en el Auditorio Paco de Lucía: **Concierto de Piano.**

- Sábado 19 de junio, a las 20 h, en el Auditorio Paco de Lucía: **Taller de Creatividad.**

- Viernes 25 de junio, a las 20 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas: **Festival de Danza.**

## LA MÚSICA CONQUISTA LAS CALLES

La Escuela Municipal de Música y Danza tendrá actuaciones diarias desde el 20 de junio al 4 de julio (excepto el viernes 25), a las 20:45 h. Participarán agrupaciones, solistas, grupos de música de cámara, etc. en diferentes espacios como el Parque del Oeste, la Plaza Mayor, el Parque de Cantabria y Asturias, el Parque de La Rioja, Arroyo de la Vega, Fuente Lucha, etc.



## EXPOSICIONES

### Exposición de Pablo Pérez-Mínguez. Retratos. PHotoEspaña 2021

Fotografía.

Centro de Arte Alcobendas (sala 1).  
**Del 28 de abril al 29 de julio.**

### Exposición de Marisa Niceonboim

Fotografía.

Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.  
**Del 19 de mayo al 11 de julio.**

### Exposición VI Premio Internacional de Fotografía Alcobendas. Ramón Masats. PHotoEspaña 2021.

Fotografía.

Centro de Arte Alcobendas (salas 2 y 3).  
**Del 10 de junio al 18 de septiembre.**

### Exposición *Las huellas de la esperanza.* Colección de Fotografía Alcobendas. PHotoEspaña 2021.

Fotografía.

Centro de Arte Alcobendas (sala Punto de Encuentro).  
**Del 10 de junio al 18 de septiembre.**

### Exposición de Irene del Pino

Fotografía.

Centro Cultural Anabel Segura  
**Del 16 de junio al 21 de julio.**

### Exposición de Ana Vanania

Fotografía.

Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.  
**Del 8 de septiembre al 5 de octubre.**

### Exposición del Colectivo Aymuray

Acuarelas/Ikebanas.

Centro Cultural Anabel Segura.  
**Del 8 de septiembre al 16 de octubre.**

### Exposición Máster PIC.A. PHotoEspaña 2021. Descubrimientos.

Fotografía.

Centro de Arte Alcobendas  
(sala Punto de Encuentro).  
**Del 15 de septiembre al 16 de octubre de 2021.**

### PHotoEspaña 2021.

Visionado de porfolios de fotografía.

Centro de Arte Alcobendas.  
**16 y 17 de septiembre. [www.phe.es](http://www.phe.es).**

### Exposición *Melting Landscapes.* Fernando Molerés.

Fotografía.

Bulevar Salvador Allende  
**Hasta finales de septiembre.**

### Exposición *Una [otra] manera de mirar.* José María Díaz-Maroto.

Fotografía.

Bulevar Paseo Valdelasfuentes  
**Hasta finales de septiembre.**

## ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR ASOCIACIONES

### Concierto de boleros

La Coral de Alcobendas ofrece al aire libre un concierto con los mejores boleros.

**Fecha y lugar:** viernes 11 de junio, a las 20:30 h, en el Parque de Asturias y Cantabria.

**Organiza:** Coral de Alcobendas.

### Paseo del Arte y la Artesanía

En el que se pueden encontrar artesanías diversas y la obra de pintores y fotógrafos de la Asociación Artistas del Pueblo.

**XIX Concurso de Pintura Rápida al Aire Libre:** se realizará el domingo 20 de junio dentro del Paseo del Arte y la Artesanía en dos modalidades: infantil y adulta.





Las obras premiadas y finalistas serán expuestas en el Centro cultural Pablo Iglesias del 21 al 27 de junio.

#### **Fechas y lugares:**

- Domingos 13 de junio y 11 de julio, en la Plaza del Pueblo, de 11 a 14 h.
- Domingos 20 de junio y 18 de julio, en la *Rosaleda de Epinay sur Seine* del Jardín de la Vega, de 11 a 14 h.

**Organiza:** Asociación Artistas del Pueblo.

#### **Día de Murcia y Semana Cultural Murciana**

Bando de la Huerta y Romería de la Fuensanta:

#### **Exposición homenaje a la huerta**

**murciana:** del sábado 12 al sábado 19 de junio, en la Plaza Mayor.

**Bando de la Huerta:** sábado 19 de junio, a las 19 h, en la Plaza del Pueblo, con bailes regionales y reparto de fruta.

**Romería de la Fuensanta:** domingo 20 de junio, a las 11:30 h. Recorrido urbano por las calles Constitución, desde la esquina con la Avenida de España, y Picasso, hasta cruzar Marqués de la Valdavia, entrando por el Parque de Cataluña, hasta la iglesia de San Lesmes, donde a las 12:30 se celebrará una *misa huertana*.

**Organiza:** Casa Regional de Murcia.

#### **Día Europeo de la Música**

Dos grandes conciertos al aire libre con la Banda Municipal de Música y la Coral de Alcobendas para conmemorar el Día Europeo de la Música.

**Fecha y lugar:** sábado 19 de junio, en la Plaza de los Juegos Reunidos de Arroyo de la Vega.

- A las 20 h: Banda Municipal de Música.
- A las 22 h: Coral de Alcobendas

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

#### **Eszena Danza Open**

**Exhibición de danza** contemporánea a cargo de los bailarines y bailarinas de Eszena.

**Fechas y lugar:** sábado 24 de julio, en el Centro de Arte Alcobendas (exterior).

**Organiza:** Eszena Danza.





[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org) |  

 Ayuntamiento de  
**ALCOBENDAS**