

ESCUELAS

2022-2023

DEPORTIVAS

Alcobendas



Índice de Actividades

1. ACTIVIDADES INFANTILES

1.1. Gimnasia Familiar (de 24 a 47 meses)	04
1.2. Ludoteca Municipal	04
1.3. Mini-tenis (5, 6 y 7 años)	05
1.4. Natación Bebés (de 6 a 47 meses)	06
1.5. Natación Infantil (de 4 a 6 años)	08
1.6. Pre-deporte (de 4 a 6 años)	10
1.7. Pre-Judo (de 4 a 6 años)	11

2. ACTIVIDADES PARA NIÑAS Y NIÑOS

2.1. Aikido (de 7 a 15 años)	12
2.2. Ajedrez (de 6 a 17 años)	13
2.3. Atletismo (de 6 a 12 años)	13
2.4. Baile moderno (de 7 a 17 años)	14
2.5. Baloncesto (de 6 a 12 años)	15
2.6. Balonmano (de 5 a 9 años)	15
2.7. Esgrima (de 5 a 12 años)	16
2.8. Fútbol femenino (de 5 a 13 años)	17
2.9. Fútbol sala (de 6 a 15 años)	17
2.10. Gimnasia rítmica (de 5 a 17 años)	18
2.11. Hockey sobre patines (de 5 a 8 años)	19
2.12. Judo (de 7 a 17 años)	20
2.13. Karate (de 6 a 17 años)	21
2.14. Natación (de 7 a 17 años)	22
2.15. Pádel (de 7 a 17 años)	24
2.16. Patinaje artístico (de 5 a 12 años)	26
2.17. Rugby (de 5 a 9 años)	27
2.18. Taekwondo (de 6 a 12 años)	27
2.19. Tenis (de 7 a 17 años)	28
2.20. Tenis de mesa (de 6 a 16 años)	30
2.21. Triatlón (de 9 a 12 años)	31
2.22. Voleibol (de 8 a 17 años)	32

3. ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS

3.1. Aerobic	33
3.2. Aikido	33
3.3. Corredores	34
3.4. Gimnasia de mantenimiento	34
3.5. Gimnasia bienestar	35
3.6. Karate	35
3.7. Mindfulness - Movimiento consciente	36
3.8. Natación	36
3.9. Natación Bienestar	38
3.10. Nordic Walking	39
3.11. Pádel	39
3.12. Pilates	41
3.13. Tenis	42
3.14. Yoga	43
3.15. Zumba	45

4. ACTIVIDADES PARA MAYORES

4.1. Gimnasia para mayores (a partir de 65 años)	46
4.2. Natación para mayores (a partir de 65 años)	47
4.3. Gimnasia-natación para mayores (a partir de 65 años)	49

5. INFORMACIÓN DE INTERÉS

5.1. Información de curso	50
5.2. Información COVID-19	51
5.3. Pruebas de nivel	52
5.4. Requisitos para la inscripción	54
5.5. Reconocimientos médicos	55
5.6. Fechas inscripción para el curso 2022/2023	56
5.7. Inscripción y atención presencial	56
5.8. Inscripción y atención telefónica	56
5.9. Bajas y devoluciones	56





1 | Actividades Infantiles


1.1. Gimnasia Familiar (de 24 a 47 meses) (ref. 106)

Actividad que plantea propuestas divertidas y conjuntas a niños, niñas y adultos (padres, madres etc.). Juegos psicomotores, de cooperación y socialización.

Uno de los días, la actividad se realiza en gimnasio y el otro, en piscina (viernes).

Un acompañante adulto por cada niño o niña inscrito.





	Edad	De 24 a 47 meses. La actividad corresponde a niñas y niños que cumplen 2 y 3 años en 2022. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 2 o 3 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
	Lugar	Polideportivo José Caballero.
	Duración de la actividad	Clase de 45 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

	Edad	Horario	Días	Instalación	
	Horario	24 a 47 meses	18:30 a 19:15	(1) miércoles/ viernes	PM José Caballero

(1) Los miércoles, gimnasio; los viernes, piscina.

1.2. Ludoteca Municipal

Servicio municipal que desde 1.982 pone a disposición de la infancia y las familias más de mil referencias entre juguetes, libros, películas y material lúdico para que disfruten, jueguen y se diviertan en sus espacios, o en casa mediante el préstamo exterior.

	Edad	Todas las edades.	
	Lugar	Polideportivo José Caballero.	
		De lunes a viernes	Sábados
	Horario	17:00 a 21:00	10:30 a 14:30
	Precio	Correspondientes al año 2022(*) Entrada puntual: Empadronados: 2 €. No empadronados: 3 €. Bono anual: Empadronados: 27,20 €. No empadronados: 40,80 €	






(*) Servicio gratuito para usuarios del Abono Deporte.


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

1.3. Mini-Tenis (5, 6 y 7 años) (ref. 279- 7279- 297)



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

	Edad	5, 6 y 7 años. La actividad corresponde a niñas y niños que cumplen 5, 6 y 7 años en 2022. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 5, 6 o 7 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
	Duración de la actividad	60 Minutos (1 día a la semana).
	Precio	Pago trimestral.

► Mini-Tenis. 1 Día (viernes) (ref. 279/1- 7279/0)


	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.			
		Edad	Horario	Días	Instalación
	Horario	5, 6 y 7 años	17:30 a 18:30	viernes	PM José Caballero
		5, 6 y 7 años	18:30 a 19:30	viernes	
		5 a 6 años	17:30 a 18:30	viernes	CD Valdelasfuentes

► Mini-Tenis. 1 Día (sábado) (ref. 279/0 - 5-6 años – 279/1 o /2 - 5, 6 y 7 años)

	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 16,60 €/mes. No empadronados: 25 €/mes.			
		Edad	Horario	Días	Instalación
	Horario	5, 6 y 7 años	10:30 a 11:30	sábado	PM José Caballero
		5 a 7 años	11:30 a 12:30	sábado	






► Mini-Tenis. 2 Días (L/X O M/J) (ref. 297/0 – 5 y 6 años y 297/1- 5,6 y 7 años)

	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.			
		Edad	Horario	Días	Instalación
	Horario	5, 6 y 7 años	17:30 a 18:30	M/J	PM José Caballero
		5 a 6 años	17:30 a 18:30	L/X	






1.4. Natación Bebés (de 6 a 47 meses)

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



	Edad	De 6 a 47 meses (debe ir acompañado por un adulto durante la clase).
		Lugar
	Niveles	<p>Nivel 1: de 6 a 23 meses. 6 meses cumplidos con anterioridad al 1 de octubre de 2022 o cumplir 1 año en 2022. <i>Inscripciones a partir del 1 de octubre de 2022: tener cumplida la edad mínima requerida antes de la fecha de inicio de la actividad</i></p> <p>Nivel 2: de 24 a 47 meses. El nivel 2 corresponde a bebés que cumplen 2 y 3 años en 2022. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 2 o 3 años antes de la fecha de inicio de la actividad</i></p>

► Natación Bebes (de 6 a 47 meses). 2 días (L/X o M/J) (ref. 117)

	Duración de la clase	30 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 19,80 €/mes. No empadronados: 29,70 €/mes.



			Nivel 1	Nivel 2
	Horario	11:45 a 12:15	lunes/miércoles	
		16:30 a 17:00	martes/jueves	
		16:45 a 17:15	lunes/miércoles	
		17:00 a 17:30		martes/jueves
		17:15 a 17:45	lunes/miércoles	
		17:30 a 18:00		martes/jueves
		17:45 a 18:15		lunes/miércoles
		18:00 a 18:30	martes/jueves	
		18:30 a 19:00		martes/jueves
	19:00 a 19:30		lunes/miércoles	


► Natación Bebés (de 6 a 47 meses). 1 Día (de lunes a viernes) (ref. 171)

	Duración de la clase	45 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 12,90 €/mes. No empadronados: 19,40 €/mes.

			Nivel 1	Nivel 2
	Horario	11:00 a 11:45	jueves	martes
		12:15 a 13:00	lunes/miércoles	
		16:00 a 16:45	lunes	
		16:15 a 17:00	viernes	
		17:00 a 17:45		viernes
		17:45 a 18:30	viernes	
		18:15 a 19:00		lunes/miércoles
		19:15 a 20:00		viernes

► Natación Bebés (de 6 a 47 meses). 1 Día (fin de semana) (ref. 290)

	Duración de la clase	45 minutos.
	Precio (sábado o domingo)	Pago trimestral. Empadronados: 16,10 €/mes. No empadronados: 24,20 €/mes.

		Nivel 1	Nivel 2
	Horario	10:15 a 11:00	sábado, domingo
		11:00 a 11:45	sábado, domingo
		12:00 a 12:45	sábado, domingo
		12:45 a 13:30	sábado, domingo







1.5. Natación infantil (de 4 a 6 años)

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

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.

Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.

	Edad	De 4 a 6 años. La actividad corresponde a niños y niñas que cumplen 4, 5 y 6 años en 2022. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 4, 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
	Lugar	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
	Niveles	Niveles: 0 (iniciación), 1 (medio) y 2 (avanzado).
	Duración de la clase	45 minutos.

► Natación Infantil (4 a 6 años). 1 día (viernes) (ref. 168)

	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 12,90 €/mes. No empadronados: 19,40 €/mes.			
			Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2
	Horario	17:45 a 18:30	viernes	viernes	viernes
		18:30 a 19:15	viernes	viernes	viernes
		19:15 a 20:00	viernes	viernes	viernes

► Natación Infantil (4 a 6 años). 1 día (fin de semana). Sábados (ref. 293) y domingos (ref. 294).

	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 16,10 €/mes. No empadronados: 24,20 €/mes.			
			Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2
	Horario	11:00 a 11:45	sábado, domingo	sábado, domingo	sábado, domingo
		12:00 a 12:45	sábado, domingo	sábado, domingo	sábado, domingo
		12:45 a 13:30	sábado, domingo	sábado, domingo	sábado, domingo




► Natación Infantil (4 a 6 años). 2 días (L/X o M/J) (ref. 162)

	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 19,80 €/mes. No empadronados: 29,70 €/mes.			
			Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2
	Horario	17:30 a 18:15	L/X	L/X	L/X
			M/J	M/J	M/J
		18:15 a 19:00	L/X	L/X	L/X
			M/J	M/J	M/J
		19:00 a 19:45	L/X	L/X	L/X
			M/J	M/J	M/J



1.6. Pre-Deporte (de 4 a 6 años) (ref. 197)

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




	Edad	De 4 a 6 años. La actividad corresponde a niños y niñas que cumplen 4, 5 y 6 años en 2022. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 4, 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
	Duración de la clase	45 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

		Días	Instalación
	Horario	17:15 a 18:00	martes/jueves
			PM José Caballero (gimnasio 8)



1.7. Pre-Judo (de 4 a 6 años) (ref. 7216/1/2)

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

	Edad	De 4 a 6 años. La actividad corresponde a niños y niñas que cumplen 4, 5 y 6 años en 2022. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 4, 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
	Duración de la clase	60 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.

		Días	Instalación
	Horario	17:00 a 18:00	viernes
			CD Valdelasfuentes (gimnasio 6)

2 | Actividades para Niñas y Niños

La propuesta de escuelas deportivas del Ayuntamiento de Alcobendas se orienta a la iniciación y al perfeccionamiento técnico-táctico de diferentes modalidades deportivas, tanto individuales como de equipo, con la posibilidad de promocionar hacia el ámbito de la competición deportiva. El pago del precio público da derecho a la asistencia a las clases en los días y horarios descritos según la inscripción realizada. La ampliación de horarios de entrenamiento, participación en competiciones y/o la pertenencia a un determinado club o entidad, será fruto de los acuerdos y relaciones que el participante establezca con los diferentes clubes o entidades.

Aquellas clases que sean suspendidas por condiciones climatológicas adversas no tendrán derecho a devolución. Así mismo, por motivos de programación, los espacios asignados a las diferentes actividades podrán ser modificados por el Área de Deportes del Ayuntamiento de Alcobendas.



2.1. Aikido (de 7 a 15 años) (ref. 136)

Arte marcial japonés que armoniza situaciones de conflicto sin poner oposición:
Unificación de mente, cuerpo y espíritu.


Búsqueda de la firmeza interior, más allá de la fuerza física, La edad o el género.


Se trabaja la concentración, la sensibilidad, la coordinación, el respeto, la disciplina y la flexibilidad (física y mental).

Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen podrán validar los grados abonando las cuotas correspondientes.

	Edad	de 7 a 15 años
	Lugar	Polideportivo José Caballero.

► Aikido. 1 día (12 a 15 años - martes) (7 a 11 años - jueves)

	Duración de la clase	90 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

	Edad	Horario	Día	Instalación
	De 7 a 11 años	18:00 a 19:30	jueves	PM José Caballero (gimnasio 4)
	12 a 15 años	18:00 a 19:30	martes	PM José Caballero (gimnasio 4)

2.2. Ajedrez (de 6 a 17 años) (ref. 7207)

Iniciación y perfeccionamiento de los movimientos, aperturas y jugadas de este deporte de estrategia: el tablero, las piezas, capturas y mates básicos. Aperturas, fundamentos estratégicos y finales.

Una vez comenzado el curso, los nuevos alumnos y alumnas deberán dirigirse a la instalación en el día y hora que se indica y hablar con el responsable.

	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.			
		Años de nacimiento	Horario	Días	Instalación
🕒	Horario	2013-2016 (nivel 1)	18:30 a 19:15	martes/jueves	CD Valde las Fuentes
		2010-2012 (nivel 2)	17:30 a 19:00	viernes	
		2005-2010 (nivel 3)	18:30 a 20:00	viernes	

2.3. Atletismo (de 6 a 12 años) (ref. 2013)

Iniciación y perfeccionamiento de las diferentes especialidades de este deporte: carreras, saltos y lanzamientos. Las clases se estructuran en diferentes grupos de edad




👤	Edad	De 6 a 12 años.			
📍	Lugar	Pista de atletismo del Polideportivo José Caballero.			
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.			
		Años de nacimiento	Horario	Días	Instalación
🕒	Horario	2014-2015-2016	17:15 a 18:15	lunes/miércoles martes/jueves	PM José Caballero
		2012-2013	17:15 a 18:15	lunes/miércoles martes/jueves	
		2010-2011	17:15 a 18:15	lunes/miércoles martes/jueves	







2.4. Baile moderno (de 7 a 17 años) (ref. 110 - 118)

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


	Edad	De 7 a 17 años (tres grupos de edad).
	Lugar	Polideportivo José Caballero.
	Duración de la actividad	50 minutos.


► Baile moderno 2 días (L/X o M/J) (ref. 110)

	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.
--	---------------	---

	Edad	Horario	Día	Instalación
	10 a 13 años	17:30 a 18:20	lunes/miércoles	PM José Caballero
	14 a 17 años	17:30 a 18:20	martes/jueves	




► Baile moderno 1 día (viernes) (ref. 118)

	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 11,70 €/mes. No empadronados: 17,60 €/mes.
--	---------------	---

	Edad	Horario	Día	Instalación
	7 a 9 años	17:30 a 18:20	viernes	PM José Caballero
	10 a 13 años	18:30 a 19:20	viernes	
	14 a 17 años	19:30 a 20:20	viernes	

2.5. Baloncesto (de 6 a 12 años) (ref. 200)




Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos: pases, recepciones, tiro a canasta, etc. Federados inscripción llamar al Tel. 91 661 48 60 (tardes).


	Edad	De 6 a 12 años.
	Duración de la clase	60 minutos
	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

		Años de nacimiento	Horario	Días	Instalación
	Horario	6 y 7 años PREBALONCESTO	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	CEIP Miraflores Pabellon cubierto (mixto)
		8 y 9 años BENJAMÍN	17:30 a 18:30	martes/jueves	CEIP Miraflores Pabellon cubierto (mixto)
		10, 11 y 12 años ALEVÍN	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	CEIP Miraflores Pabellon cubierto (mixto)
		2014-2010	17:30-23:00	lunes a viernes	Ferrandiz/Miraflores/ Antela Parada - Federados

2.6. Balonmano (de 5 a 9 años) (ref. 7201)

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos: pases, recepciones y lanzamientos. Una vez comenzado el curso, los nuevos alumnos y alumnas deberán dirigirse a la instalación en el día y hora indicados y hablar con el responsable. Información: teléfono 683 509 392.

	Edad	De 5 a 9 años.
	Duración de la clase	60 minutos
	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

		Años de nacimiento	Horario	Días	Instalación
	Horario	2013-2017	16:30 a 17:30	lunes/miércoles	Pabellón de los Sueños
		2013-2017	16:30 a 17:30	martes/jueves	

		Años de nacimiento	Horario	Días	Instalación
🕒	Horario	2013-2017	16:00 a 17:00	lunes/miércoles	Pabellón Bachiller Alonso
		2013-2017	16:00 a 17:00	martes/jueves	
		2013-2017	17:30 a 18:30	martes/jueves	

2.7. Esgrima (de 5 a 12 años) (ref. 149)

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

👤	Edad	De 5 a 12 años
🕒	Duración de la clase	45 minutos.
💰	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.




		Edad	Horario	Días	Instalación
🕒	Horario	5 a 6 años (nivel 1)	17:30 a 18:15	lunes/miércoles	Pabellón Centro
		5 a 6 años (nivel 1)	17:30 a 18:15	martes/jueves	
		7 a 10 años (nivel 2)	17:30 a 18:15	lunes/miércoles	
		7 a 10 años (nivel 2)	17:30 a 18:15	martes/jueves	
		11 a 12 años (nivel 3)	18:15 a 19:00	martes/jueves	
		11 a 12 años (nivel 3)	18:15 a 19:00	lunes/miércoles	





2.8. Fútbol femenino (de 5 a 13 años) (ref. 7198)




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

	Edad	De 5 a 13 años.
	Duración de la clase	60 minutos
	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

	Edad	Horario	Día	Instalación
	5 a 8 años	19:00 a 20:00	martes/viernes	CD Valdelasfuentes
	9 a 10 años	19:00 a 20:00	martes/viernes	
	11 a 13 años	19:00 a 20:00	martes/viernes	
	14 años	20:00 a 21:00	martes/viernes	

2.9. Fútbol sala (de 6 a 15 años) (ref. 7206)




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

	Edad	De 6 a 15 años.
	Duración de la clase	60 minutos
	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

	Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
 Horario	2015-2016	17:30 a 18:30	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
	2013-2014	17:30 a 18:30	martes/jueves	
	2011-2012	18:30 a 19:30	martes/jueves	
	2009-2010	19:00 a 20:00	martes/jueves	
	2007-2008	18:00 a 19:00	martes/jueves	
	Femenino 09/12	18:00 a 19:00	martes/jueves	

2.10. Gimnasia rítmica (de 5 a 17 años) (ref. 109 - 7109)

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

	Edad	De 5 a 17 años.
	Duración de la clase	45 minutos.
	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.



		Edad	Horario	Días	Instalación
🕒	Horario	5 a 9 años	17:15 a 18:00	lunes/miércoles	PM José Caballero
		5 a 8 años	16:45 a 17:30	lunes/miércoles	CEIP Federico García Lorca (iniciación)
		5 a 8 años	16:45 a 17:30	martes/jueves	CEIP Luis Buñuel (iniciación)
		10 a 17 años	17:15 a 18:00	lunes/miércoles	PM José Caballero (iniciación)
		9 a 13 años	17:30 a 18:15	martes/jueves	CEIP Luis Buñuel (iniciación)
		9 a 17 años	18:00 a 18:45	lunes/miércoles	PM José Caballero (intermedio)
		9 a 13 años	17:30 a 18:15	lunes/miércoles	CEIP Federico García Lorca (intermedio)
		10 a 17 años	17:15 a 18:00	martes/viernes	PM José Caballero (intermedio)

2.11. Hockey sobre patines (de 5 a 8 años) (ref. 7203)

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

👤	Edad	De 5 a 8 años.
🕒	Duración de la clase	60 minutos.
💰	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.


		Edad	Horario	Días	Instalación
🕒	Horario	5 a 9 años	17:15 a 18:15	lunes/miércoles	CD Valdellasfuentes
		5 a 9 años	17:15 a 18:15	martes/jueves	

2.12. Judo (de 7 a 17 años) (ref. 216 - 7216)

Arte marcial y deporte de combate de origen japonés.

Esencia técnico-táctica de dos de las antiguas escuelas clásicas de combate cuerpo a cuerpo japonés o jiu-jitsu. La no resistencia como principio técnico primordial.

Aquellas alumnas y alumnos que lo deseen, podrán validar los cinturones de grado por la federación correspondiente asumiendo el coste de la licencia.

	Edad	De 7 a 17 años.
--	-------------	-----------------


► Judo. 2 días (L/X o M/J).

	Duración de la clase	60 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

		Edad	Horario	Día	Instalación
	Horario	7 a 13 años	17:00 a 18:00	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
			18:00 a 19:00	lunes/miércoles	
		14 a 17 años	18:00 a 19:00	martes/jueves	
			19:00 a 20:00	martes/jueves	

► Judo. 1 día (viernes).



	Duración de la clase	90 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

		Edad	Horario	Día	Instalación
	Horario	7 a 10 años	17:15 a 18:45	viernes	PM José Caballero
		11 a 17 años	18:45 a 20:15	viernes	


2.13. Karate (de 6 a 17 años) (ref. 221/0 - 7221)

Arte marcial tradicional japonés originario de Okinawa, basado en algunos estilos de las artes marciales chinas, o *wu shu*, y, en menor medida, en otras disciplinas provenientes del sureste asiático. Empleo de golpes de puño, bloqueos, patadas y golpes de mano abierta.

Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen podrán validar los cinturones de grado por la federación correspondiente asumiendo el coste de la licencia.


	Edad	De 6 a 17 años.
	Duración de la clase	60 minutos.


► Karate. 2 días .

	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.
--	----------------	---

		Edad	Horario	Día	Instalación
	Horario	6 a 15 años	19:00 a 20.30	lunes	CD Valdelasfuentes
		6 a 15 años	19:00 a 20:00	miércoles/ viernes	
		16 a 17 años	20:00 a 21:00	miércoles/ viernes	
		16 a 17 años	21:00 a 22:00	martes/jueves	
		6 a 10 años	17:15 a 18:15	lunes/miércoles	PM José Caballero
		10 a 17 años	18:15 a 19:15	lunes/miércoles	

► Karate. 1 día.

	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.
--	----------------	---

		Edad	Horario	Día	Instalación
	Horario	6 a 15 años	18:00 a 19:00	viernes	CD Valdelasfuentes



2.14. Natación (de 7 a 17 años)

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

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.

Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.


♀	Edad	De 7 a 17 años.
📍	Lugar	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
★	Niveles	0 al 8.
🕒	Duración de la clase	45 minutos.


► Natación (de 7 a 17 años). 2 días (L/X o M/J) (ref. 215)

💰	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 19,80 €/mes. No empadronados: 29,70 €/mes.
---	----------------	---

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


► Natación (de 7 a 17 años). 1 día (viernes) (ref. 214)

	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 12,90 €/mes. No empadronados: 19,40 €/mes.
--	----------------	---

			Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5	Nivel 6	Nivel 7	Nivel 8
	Horario	17:15 a 18:00	viernes	viernes	viernes	viernes				
		18:00 a 18:45					viernes	viernes	viernes	viernes
		18:45 a 19:30					viernes	viernes	viernes	viernes
		19:30 a 20:15	viernes	viernes	viernes	viernes				

► Natación (7 a 17 años). 1 día (S o D). Sábado (ref. 282).
Domingo (ref. 292)



	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 16,10 €/mes. No empadronados: 24,20 €/mes
--	----------------	--

			Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5	Nivel 6	Nivel 7	Nivel 8	
	Horario	9:30 a 10:15	sábado	sábado								
		10:15 a 11:00		domingo	domingo				sábado			
		11:00 a 11:45		domingo	domingo	domingo						
		12:00 a 12:45		sábado	sábado	sábado	sábado				domingo	domingo
		12:45 a 13:30		domingo		domingo			sábado	sábado	sábado	sábado
					sábado	sábado	sábado	sábado				


2.15. Pádel (de 7 a 17 años)


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

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

	Edad	De 7 a 17 años.
	Niveles	0 al 4 (según edades y nivel técnico).

► Pádel. 2 días (L/X o M/J) (ref. 276 - 7276)


	Duración de la clase	55 minutos.
	Precio	Pago mensual. Empadronados: 37,70 €/mes. No empadronados: 56,60 €/mes.


		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
	Horario	9 a 11 años	nivel 1	17:30 a 18:25	martes/jueves	PM José Caballero
			nivel 2	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	
		12 a 17 años	nivel 3	18:25 a 19:20	martes/jueves	
			nivel 4	18:25 a 19:20	lunes/miércoles	

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
	Horario	7 a 10 años	nivel 1	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	C. D. Valdelasfuentes (*)
				17:30 a 18:25	lunes/miércoles	
		11 a 15 años	nivel 1	17:30 a 18:25	martes/jueves	
				18:25 a 19:20	lunes/miércoles	
		13 a 17 años	nivel 2	17:30 a 18:25	martes/jueves	
				18:25 a 19:20	lunes/miércoles	
10 a 15 años	nivel 2	18:25 a 19:20	martes/jueves			

(*) Fecha de comienzo del curso: 3 de octubre de 2022.

> Pádel. 1 día (viernes) (ref. 285)

	Duración de la clase	55 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 24,50 €/mes. No empadronados: 36,80 €/mes.

	Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
	7 a 9 años	nivel 0	17:30 a 18:25	viernes	PM José Caballero
	9 a 11 años	nivel 0	18:30 a 19:20	viernes	

> Pádel. 1 día (sábados) (ref. 286)


	Duración de la clase	90 minutos.
	Precio	Pago mensual. Empadronados: 38,50 €/mes. No empadronados: 57,80 €/mes.

	Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
	9 a 11 años	nivel 1	12:00 a 13:30	sábado	PM José Caballero
		nivel 1	10:30 a 12:00	sábado	
	12 a 17años	nivel 2	10:30 a 12:00	sábado	
		nivel 3	12:00 a 13:30	sábado	




2.16. Patinaje artístico (5 a 12 años) (ref. 212 – 274)

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

	Edad	De 5 a 12 años.
	Duración de la clase	60 minutos.


> Patinaje Artístico. 2 días (M/J) (ref. 212/1)

	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.
--	---------------	---


	Edad	Horario	Días	Instalación
	5 a 12 años	17:00 a 18:00	martes/jueves	PM José Caballero
Horario		18:00 a 19:00	martes/jueves	


> Patinaje Artístico. 1 día (viernes) (ref. 212/2)

	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 11,70 €/mes. No empadronados: 17,60 €/mes.
--	---------------	---

	Edad	Horario	Días	Instalación
	5 a 12 años	17:15 a 18:15	viernes	PM José Caballero
	Horario	5 a 9 años	17:15 a 18:15	
	9 a 12 años	17:15 a 18:15	viernes	




> Patinaje Artístico. 1 día (sábado) (ref. 274)

	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 14,60 €/mes. No empadronados: 21,90 €/mes.
--	---------------	---

	Edad	Horario	Días	Instalación
	5 a 12 años	11:00 a 12:00	sábado	PM José Caballero
Horario		12:00 a 13:00	sábado	

2.17. Rugby (de 5 a 9 años) (ref. 202)

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos-tácticos de este deporte.

	Edad	De 6 a 9 años.
	Duración de la clase	60 minutos.
	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.




		Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
	Horario	2013	jueves (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a 12:30)	jueves/sábado	Las Terrazas
		2014	jueves (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a 12:30)	jueves/sábado	
		2015	martes (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a 12:30)	martes/sábado	
		2016	martes (18:30 a 19:30) sábado (11:30 a 12:30)	martes/sábado	


2.18. Taekwondo (de 6 a 12 años) (ref. 7228)

Arte marcial y deporte de combate moderno de origen coreano, el cual fue dado a conocer como taekwondo en el año 1955 por el general Choi.

Basado en el *taekkyon* coreano (golpes con el pie y el trabajo táctico o de pasos y desplazamientos), así como en el *karate-Do* japonés (golpes con el puño y a mano abierta, la planimetría o división por zonas del cuerpo).

Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen podrán acceder a los cinturones de grado oficiales de la federación correspondiente asumiendo las cuotas pertinentes.

	Edad	De 6 a 12 años.
	Duración de la clase	60 minutos.
	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.




		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
	Horario	6 a 12 años	nivel 1	17:00 a 18:00	martes/jueves	CD Valdelasfuentes

2.19. Tenis (de 7 a 17 años)


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

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de tenis.

Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.

	Edad	De 7 a 17 años.
	Niveles	1 al 6 (según edades y nivel técnico).
	Duración de la clase	55 minutos.


► Tenis. 2 días (L/X o M/J) (ref. 211 - 7211)

	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.
--	---------------	---

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
	Horario	7 a 9 años	nivel 1	17:30 a 18:25	lunes/miércoles	PM José Caballero
			nivel 1	17:30 a 18:25	martes/jueves	
		10 a 13 años	nivel 2	17:30 a 18:25	martes/jueves	
			nivel 3	18:30 a 19:25	lunes/miércoles	
			nivel 3	18:30 a 19:25	martes/jueves	

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
	Horario	12 a 17 años	nivel 4	18:30 a 19:25	lunes/miércoles	PM José Caballero
			nivel 4	18:30 a 19:25	martes/jueves	
		13 a 17 años	nivel 5	18:30 a 19:25	lunes/miércoles	
			nivel 5	18:30 a 19:25	martes/jueves	
			nivel 5	19:35 a 20:30	lunes/miércoles	

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
	Horario	11 a 17 años	nivel 6	19:35 a 20:30	lunes/miércoles	PM José Caballero
			nivel 6	19:35 a 20:30	martes/jueves	
			nivel 6	19:35 a 20:30	martes/jueves	

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
	Horario	7 a 8 años	nivel 1	17:10 a 18:05	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
			nivel 1	17:10 a 18:05	martes/jueves	

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
🕒	Horario	9 a 11 años	nivel 2	18:05 a 19:00	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
			nivel 2	18:05 a 19:00	martes/jueves	
			nivel 3	18:05 a 19:00	lunes/miércoles	
			nivel 3	18:05 a 19:00	martes/jueves	

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
🕒	Horario	12 a 14 años	nivel 4	19:10 a 20:05	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
			nivel 4	19:10 a 20:05	martes/jueves	
		13 a 15 años	nivel 4	19:10 a 20:05	martes/jueves	
		15 a 17 años	nivel 5	19:10 a 20:05	lunes/miércoles	


► Tenis. 1 día (viernes) (ref. 204 - 7204)

	Precio
📄	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación	
🕒	Horario	7 a 9 años	nivel 1	17:30 a 18:30	viernes	PM José Caballero	
			nivel 2	18:30 a 19:30	viernes		
			nivel 3	17:30 a 18:30	viernes		
		10 a 13 años	nivel 3	18:30 a 19:30	viernes		
			nivel 3	19:30 a 20:30	viernes		
		11 a 14 años	nivel 4	19:30 a 20:30	viernes		
		13 a 17 años	nivel 5	19:30 a 20:30	viernes		
		7 a 8 años	nivel 1	18:30 a 19:30	viernes		CD Valdelasfuentes



► Tenis. 1 día (sábado) (ref. 208)





	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 16,60 €/mes. No empadronados: 25 €/mes.
--	---------------	--


		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
	Horario	7, 8 y 9 años	nivel 1	10:30 a 11:30	sábado	PM José Caballero
			nivel 2	11:30 a 12:30	sábado	
		10 a 13 años	nivel 2	12:30 a 13:30	sábado	
			nivel 3	10:30 a 11:30	sábado	
		11 a 14 años	nivel 3	12:30 a 13:30	sábado	
		13 a 17 años	nivel 4	11:30 a 12:30	sábado	
			nivel 5	12:30 a 13:30	sábado	



2.20. Tenis de mesa (de 6 a 16 años) (ref. 7218)

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




	Edad	De 6 a 16 años.
	Niveles	1 y 2.
	Duración de la clase	120 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

		Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
	Horario	6 a 16 años	nivel 1	17:00 a 19:00	viernes	CEIP Emilio Casado
			nivel 1	19:00 a 21:00	viernes	



2.21. Triatlón (de 9 a 12 años) (ref. 121)


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

	Edad	De 9 a 12 años.
	Lugar	Polideportivo José Caballero.
	Duración de la clase	45 minutos.

► Triatlón de 9 a 12 años. 2 días (M/J)

Se precisa como mínimo nivel 3 de natación.

	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes
--	---------------	--




	Edad	Horario	Días	Instalación
	9 a 12 años	18:15 a 19:00	(*) martes/ jueves	PM José Caballero


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

2.22. Voleibol femenino (de 8 a 17 años) (ref. 220 - 7220)

Aprendizaje y entrenamiento de la técnica básica. Iniciación al juego y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos técnico-tácticos del voleibol.

Email de contacto info@voleibolalcobendas.com.

	Edad	De 8 a 17 años.
	Duración de la clase	60 minutos.
	Precios	Pago trimestral. Empadronado: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

	Edad	Horario	Días	Instalación	
	2011-2014 Benjamín y alevín - iniciación	17:30 a 18:30	martes/jueves	PM José Caballero	
	Alevín - intermedio*	17:30 a 18:30	martes/jueves		
	2009-2010 (infantil)**	17:30 a 18:30	martes/jueves		
	2009-2010 (infantil)	17:30 a 18:30	martes/jueves		CD Valdelasfuentes
	2011-2012 (Alevín)**	17:30 a 18:30	lunes/miércoles		Pabellón Luis Buñuel
	2006-2008 Cadete y juvenil primer año	17:30 a 18:30	lunes/miércoles		CD Valdelasfuentes

(*) Alumnos asistentes al curso 2021-2022. (**) Necesario prueba de nivel (info@voleibolalcobendas.com)




3 | Actividades para Jóvenes y Adultos

3.1. Aeróbic (ref. 113)

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

	Edad	A partir de 18 años.
	Duración de la clase	50 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.

		Días	Instalación	
	Horario	20:30 a 21:20	lunes/miércoles	PM José Caballero



3.2. Aikido adultos (a partir de 16 años) (ref. 136/2)

Arte marcial japonés que armoniza agresiones y situaciones de conflicto sin poner oposición: *Unificación de mente, cuerpo y espíritu.*

Búsqueda de la firmeza interior, más allá de la fuerza física, la edad o el género.


Se trabaja la concentración, la sensibilidad, la coordinación, el respeto, la disciplina y la flexibilidad (física y mental).

Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen podrán validar los grados abonando las cuotas correspondientes.

	Edad	A partir de 16 años.
	Lugar	Polideportivo José Caballero.





► Aikido (a partir de 16 años). 2 días (martes y jueves)

	Duración de la clase	60 minutos.
	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.

		Días	Instalación	
	Horario	19:30 a 20:30	martes y jueves	PM José Caballero (gimnasio 4)

3.3. Corredores (ref. 7103).

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

	Edad	A partir de 18 años.		
	Duración de la clase	90 minutos.		
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.		
		Días	Instalación	
	Horario	19:30 a 21:00	lunes/miércoles	CD Valde las Fuentes

3.4. Gimnasia de mantenimiento (ref. 107 - 7107)


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

	Edad	A partir de 18 años.		
	Duración de la clase	50 minutos.		
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.		
		Días	Instalación	
	Horario	20:00 a 20:50	martes/jueves	CEIP Federico García Lorca
		10:30 a 11:20	martes/jueves	CD Valde las Fuentes
		19:00 a 19:50	martes/jueves	CEIP Federico García Lorca



3.5. Gimnasia bienestar (ref. 108)

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





	Edad	A partir de 18 años.		
	Duración de la clase	50 minutos.		
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.		
		Días	Instalación	
	Horario	19:00 a 19:50	martes/jueves	Pabellón Centro

3.6. Karate adultos (ref. 7229)

Arte marcial tradicional japonés originario de Okinawa, basado en algunos estilos de las artes marciales chinas, o Wu Shu, y en menor medida en otras disciplinas provenientes del sureste asiático. Empleo de golpes de puño, bloqueos, patadas y golpes de mano abierta.

Aquellos alumnos y alumnas que lo deseen podrán validar los cinturones de grado por la federación correspondiente asumiendo el coste de la licencia.

► Karate. 2 días (L/X, M/J)




	Edad	A partir de 18 años.		
	Duración de la clase	60 minutos.		
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.		
		Días	Instalación	
	Horario	20:00 a 21:00	miércoles/viernes	CD Valdelasfuentes
		21:00 a 22:00	martes/jueves	




3.7. Mindfulness - Movimiento consciente (ref. 131)

Tomar conciencia del momento presente.

Música, movimiento y técnicas específicas de control y reducción del estrés.

	Edad	A partir de 18 años.
	Duración de la clase	120 minutos (1 día a la semana).
	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.

	Días	Instalación
	Horario 20:00 a 22:00	jueves PM José Caballero (Gimnasio 8)





3.8. Natación adultos (ref. 112 - 278)

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


Existen tres niveles: 1 (iniciación), 2 (medio) y 3 (perfeccionamiento).

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.

Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.


	Edad	De 18 a 64 años.
	Lugar	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
	Niveles	1 al 3.
	Duración de la clase	45 minutos.

► Natación Adultos (de 18 a 64 años). 2 días (L/X o M/J) (ref. 112)

	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.
--	----------------	--

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

► Natación Adultos (de 18 a 64 años). 2 (S/D) (ref. 278)

	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 36,30 €/mes. No empadronados: 54,50 €/mes.
--	----------------	---

		Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
	Horario	9:30 a 10:15	S/D	S/D
		10:15 a 11:00	S/D	S/D









3.9. Natación bienestar (ref. 114)

La natación como actividad física global y beneficiosa para nuestro organismo, más allá de planteamientos centrados en el aprendizaje técnico y el rendimiento:


- Actividad de bajo impacto.
- Movilidad articular y elasticidad muscular.
- Ejercicio aeróbico, adecuado para la mejora del sistema respiratorio y la capacidad pulmonar.


Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.

Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.

	Edad	De 18 a 64 años.
	Lugar	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
	Nivel	2. <i>Se precisa como mínimo un nivel 2 de Natación Adultos.</i>
	Duración de la clase	45 minutos.

► Natación Bienestar (de 18 a 64 años). 2 días (L/X o M/J) (ref. 114)

	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 30,70 €/mes. No empadronados: 46,10 €/mes.
--	----------------	---

		Nivel 2	
	Horario	8:45 a 9:30	lunes/miércoles
		9:30 a 10:15	martes/jueves
		16:45 a 17:30	lunes/miércoles



3.10. Nordic Walking (ref. 7102)

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

	Edad	A partir de 18 años.		
	Duración de la clase	60 minutos.		
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.		
		Días	Instalación	
	Horario	10:00 a 11:00	martes/jueves	Ciudad Deportiva Valdelasfuentes



3.11. Pádel adultos

Aprendizaje de las técnicas básicas de este deporte (grupos reducidos).

Los alumnos y alumnas aportarán la raqueta de pádel (pala).

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de pádel.

Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.

	Edad	A partir de 18 años.		
	Nivel	1, 2 y 3.		

► Pádel Adultos. 2 días (L/X o M/J) (ref. 275 - 7275)

	Duración de la clase	55 minutos.		
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 54 €/mes. No empadronados: 81 €/mes.		

			lunes/miércoles	martes/jueves	Instalación
🕒	Horario	18:25 a 19:20	nivel 1	nivel 2	PM José Caballero
		19:30 a 20:25	nivel 1 y 3	niveles 1 y 2	
		20:25 a 21:20	niveles 3	nivel 2	
		21:20 a 22:15	niveles 2 y 3	nivel 2	

			lunes/miércoles	martes/jueves	Instalación
🕒	Horario	18:25 a 19:20		nivel 1	CD Valdelasfuentes (*)
		19:30 a 20:25	niveles 1 y 2	niveles 1 y 3	
		20:25 a 21:20	niveles 1 y 2	niveles 1 y 2	
		21:20 a 22:15	nivel 3	niveles 3 y 4	

(*) Fecha de comienzo del curso: 3 de octubre de 2022.

► Pádel Adultos. 1 día 1 día (110') (viernes) (ref. 287)

🕒	Duración de la clase	1 hora y 50 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 54 €/mes. No empadronados: 81 €/mes.

			Viernes	Instalación
🕒	Horario	17:30 a 19:20	nivel 2	CD Valdelasfuentes (*)

► Pádel Adultos. 1 día (55') (viernes) (ref. 289)

🕒	Duración de la clase	55 minutos.
💰	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 35,10 €/mes. No empadronados: 52,70 €/mes.

			Viernes	Instalación
🕒	Horario	17.30 a 18:25	nivel 1	PM José Caballero
		18:30 a 19:25	nivel 2	
		19:30 a 20:25	niveles 1 y 3	
		20:30 a 21:25	niveles 1 y 2	



3.12. Pilates (ref. 140)

Actividad enfocada al trabajo de cuerpo y mente entendido como un todo.

Se combinan ejercicios de resistencia muscular con otros dirigidos a la mejora de la flexibilidad.


El método pilates está basado en seis conceptos claves:

Concentración, control, centro, precisión, fluidez y respiración.


	Edad	A partir de 18 años.
	Duración de la clase	60 minutos.


► Pilates. 2 días: (L/X o M/J)

	Precio	Pago mensual. Empadronados: 37,70 €/mes. No empadronados: 56,60 €/mes.
--	---------------	--

		Días		Instalación
	Horario	10:00 a 11:00	lunes/miércoles	PM José Caballero
		11:00 a 12:00	lunes/miércoles	
		10:00 a 11:00	martes/jueves	
		11:00 a 12:00	martes/jueves	
		18:00 a 19:00	martes/jueves	
		19:00 a 20:00	martes/jueves	

► Pilates. 1 día (viernes).

	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 24,50 €/mes. No empadronados: 36,80 €/mes.
---	---------------	---





		Días	Instalación	
	Horario	10:00 a 11:00	viernes	PM José Caballero

3.13. Tenis adultos (ref. 272 - 7272)


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

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de tenis.

Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.

	Edad	A partir de 18 años.
	Niveles	0, 1 y 2.
	Duración de la clase	55 minutos.
	Precio	Pago mensual. Empadronados: 54 €/mes. No empadronados: 81 €/mes.

► Nivel 0

		Días	Instalación
	Horario	20:35 a 21:30	lunes/miércoles PM José Caballero

► Nivel 1

		Días	Instalación
	Horario	10:30 a 11:25	lunes /miércoles PM José Caballero
		11:30 a 12:25	
		19:35 a 20:30	
		19:35 a 20:30	
		20:35 a 21:30	

► Nivel 2

		Días	Instalación
	Horario	20:35 a 21:30	lunes/miércoles PM José Caballero
		20:35 a 21:30	
		20:05 a 21:00	lunes/miércoles CD Valdeasfuentes
		20:05 a 21:00	

3.14. Yoga adultos (ref. 154 - 7154)

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



Edad

A partir de 18 años.

► Yoga. 2 días (90') (L/X o M/J)



Duración de la clase

90 minutos.



Precio

Pago mensual.
Empadronados: 43,50 €/mes.
No empadronados: 62,30 €/mes.

		Días	Instalación
	Horario	10:00 a 11:30	martes/jueves
		17:30 a 19:00	
		19:00 a 20:30	lunes/miércoles



► Yoga. 2 días (60') (L/X o M/J)

	Duración de la clase	60 minutos.
	Precio	Pago pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.

		Días	Instalación
	Horario	20:30 a 21:30	martes/jueves PM José Caballero
		11:00 a 12:00	lunes/miércoles martes/jueves
		18:00 a 19:00	lunes/miércoles martes/jueves
		19:00 a 20:00	lunes/miércoles martes/jueves CD Valdelasfuentes (*)
		20:00 a 21:00	lunes/miércoles martes/jueves
		21:00 a 22:00	lunes/miércoles martes/jueves

(*) Fecha de comienzo del curso: 3 de octubre de 2022.

► Yoga. 1 día (90') (M, J o V)



	Duración de la clase	90 minutos.
	Precio	Pago pago trimestral. Empadronados: 28,30 €/mes. No empadronados: 42,40 €/mes.

		Días	Instalación
	Horario	19:00 a 20:30	viernes
		19:00 a 20:30	martes
		19:00 a 20:30	jueves

(*) Fecha de comienzo del curso: 2 de octubre de 2020.

3.15. Zumba (ref. 144)

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

	Edad	A partir de 18 años.
	Duración de la clase	45 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.

		Días	Instalación
	Horario	20:30 a 21:15	martes/jueves
			PM José Caballero






4 | Actividades para Mayores


4.1. Gimnasia para mayores (ref. 105)

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

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

► Gimnasia Mayores. 2 días (L/X o M/J)

	Edad	A partir de 65 años.
	Duración de la clase	45 minutos.
	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 4,30 €/mes. No empadronados: 6,50 €/mes.

		Días	Instalación
	Horario	9:30 a 10:15	Pabellón Centro
		10:20 a 11:05	
		11:10 a 11:55	
		12:00 a 12:45	
		9:30 a 10:15	Pabellón Centro
		10:20 a 11:05	
		11:10 a 11:55	
		12:00 a 12:45	
		12:50 a 13:35	PM José Caballero
		10:00 a 10:45	
		12:00 a 12:45	
		12:00 a 12:45	



► Gimnasia Mayores. 1 día (viernes)

	Precio	Pago trimestral. Empadronados: 2,75 €/mes. No empadronados: 4,10 €/mes.
--	---------------	---

		Días	Instalación
	Horario	11:00 a 11:45	viernes Pabellón Centro
		11:50 a 12:35	
		12:40 a 13:25	

4.2. Natación para mayores (ref. 100)

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


Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de nivel de natación.


Información sobre las pruebas de nivel en contratportada.

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


	Edad	A partir de 65 años
	Lugar	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
	Niveles	1 y 2. <i>Se precisa un nivel 1 de Natación para Mayores para el nivel 1. Se precisa un nivel 2 de Natación para Mayores para el nivel 2.</i>
	Duración de la clase	45 minutos.


► Natación para Mayores (a partir de 65 años). 2 días (L/X o M/J) (ref. 100)

	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 7,10 €/mes. No empadronados: 10,70 €/mes.
--	----------------	--

		Nivel 1	Nivel 2		
	Horario	8:45 a 09:30	lunes/miércoles martes/jueves	lunes/miércoles martes/jueves	
		9:30 a 10:15	martes/jueves		
		11:00 a 11:45	martes/jueves		
		11:45 a 12:30	lunes/miércoles		
		12:15 a 13:00	martes/jueves		
		12:30 a 13:15	lunes/miércoles		lunes/miércoles
		13:00 a 13:45	martes/jueves		martes/jueves
		13:15 a 14:00	lunes/miércoles		

► Natación para Mayores (a partir de 65 años). 1 día (viernes) (ref. 100/3)

	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 4,60 €/mes. No empadronados: 7 €/mes.
--	----------------	--

		Nivel 1	
	Horario	8:45 a 09:30	viernes
		9:30 a 10:15	viernes





4.3. Gimnasia-natación para mayores (ref. 152)

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

Antes de inscribirse es preciso pasar una prueba de natación.

Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.

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

👤	Edad	A partir de 65 años
📍	Lugar	Polideportivo José Caballero.
★	Niveles	1. <i>Se precisa como mínimo un nivel 1 de Natación para Mayores.</i>
🕒	Duración de la clase	Dos partes de 45 minutos (gimnasio y piscina).

▶ Gimnasia-natación para Mayores (a partir de 65 años). 1 día (ref. 152)

💰	Precios	Pago trimestral. Empadronados: 7,10 €/mes. No empadronados: 10,70 €/mes.
Gimnasia-natación para Mayores		
🕒	Horario	12:30 a 14:00 viernes

5 | Información de interés



5.1. Información de curso

- **Duración del curso 2022-2023:**

Del 26 de septiembre de 2022 al 30 de junio de 2023

- **Periodos de vacaciones:**

Navidad, del 24 de diciembre de 2022 al 6 de enero de 2023.

Semana Santa, del 3 al 10 de abril de 2023.

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

5.2. Información COVID-19

El comienzo y desarrollo del curso 2022-23 estará condicionado por la evolución de la pandemia y las órdenes dictadas por las autoridades competentes.

- Las escuelas y actividades deportivas se ajustarán a las recomendaciones sanitarias en su planteamiento y desarrollo.
- Por la situación sanitaria se podrá reducir el número de plazas ofertadas por grupo, así como el número de éstos.
- En el caso de suspensión de las actividades por orden de las autoridades sanitarias se procedería a la devolución de los importes.

Antes de asistir cada día a clase si tiene síntomas compatibles con la COVID-19, fiebre, tos o síntomas respiratorios, no acuda a la actividad. Consulte con su Centro de Salud.

- Uso de mascarilla según normativa vigente.
- Se aplicará la recomendación de la distancia de seguridad de 1,5 metros entre personas usuarias en todos los espacios de la instalación, en la organización de uso de los elementos comunes, así como en las actividades.
- La limitación del aforo vendrá condicionada por lo que se establezca por normativa para cada momento como porcentaje del aforo máximo de la instalación, estableciendo sistemas de control de aforo.
- Lavar y desinfectar las manos frecuentemente. Evite tocarse ojos, nariz y boca sin lavado previo de manos.
- Cúbrase la boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo.
- No compartir toallas ni otros objetos personales. Lavar toallas y trajes de baño al llegar a casa.
- Informe a sus hijas, hijos y menores a su cargo de las medidas preventivas anteriores, Su cumplimiento te protege y nos protege a todos.



5.3. Pruebas de nivel

- Las pruebas de nivel son personales e intransferibles.
- Tienen una validez de seis meses.
- No son válidas si presentan alguna corrección y/o modificación.
- No son válidas si presentan más de un nivel a la vez.
- Las pruebas de nivel son válidas independientemente del lugar en el que se hayan realizado, el lugar de la inscripción y el lugar de desarrollo de la actividad.
- No se realizarán pruebas de nivel los días festivos, los días de vacaciones de las escuelas deportivas municipales (Navidad y Semana Santa) y durante el mes de agosto.
- En inscripciones telefónicas, se deberá presentar posteriormente la prueba de nivel en el departamento de Usuarios del Polideportivo José Caballero o de la Ciudad Deportiva Valdela Fuentes.
- Se recomienda realizar las pruebas de nivel de tenis y pádel en la misma instalación en la que se vaya a asistir a las clases.

Existen dos instalaciones para realizar las pruebas de nivel:

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

► Pruebas de nivel de natación en el Polideportivo José Caballero:

Las pruebas de nivel se realizan los viernes, de 17:00 a 17:45 h, con cita previa. Se conseguirá la cita previa llamando al teléfono 91 658 71 10 (extensión 5002) en los siguientes horarios:

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

Durante el mes de julio y septiembre, las pruebas se realizarán en horarios según disponibilidad. En agosto no se realizan pruebas de nivel. Las pruebas se reanudan el viernes 2 de septiembre de 2022.

► Pruebas de nivel de tenis en el Polideportivo José Caballero:

Requisitos: raqueta de tenis y calzado deportivo.
Miércoles, a las 19:20 h.

En julio, las pruebas serán los martes, de 11:30 a 12:00 h.
En agosto no se realizan pruebas de nivel.
Las pruebas se reanudan el 21 de septiembre de 2022.

► **Pruebas de nivel de tenis en la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes:**

Requisitos: raqueta de tenis y calzado deportivo.
Miércoles, a las 18:55 h.

En julio y agosto no se realizan pruebas de nivel.
Las pruebas se reanudan el 22 de septiembre de 2022.

► **Pruebas de nivel de pádel Polideportivo José Caballero:**

Requisitos: raqueta de pádel y calzado deportivo.
Miércoles, a las 19:20 a 19:30h.

En julio, las pruebas serán los miércoles de 11:30 a 12:00.
En agosto no se realizan pruebas de nivel.
Las pruebas se reanudan el 21 de septiembre de 2022.

► **Pruebas de nivel de pádel Ciudad Deportiva Valdelasfuentes:**

Requisitos: raqueta de pádel y calzado deportivo.
A partir de octubre de 2022, los martes y miércoles de las 19:20 a 19:30.

En Julio, los miércoles 13 y 20, a las 18:30.
En agosto no se realizan pruebas de nivel.
En septiembre, los martes 13 y 20, miércoles 14 y 21, a las 18:30.



5.4. Requisitos para la inscripción

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

Descuentos

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





5.5. Reconocimientos médicos

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

Servicio de Medicina Deportiva

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

Precios correspondientes al año 2022:

- **Empadronados.**

- 7,70 €: reconocimiento médico infantil (hasta 17 años) y mayores (a partir de 65 años).
- 6,50 €: reconocimiento médico a adultos (de 18 a 64 años).

- **No empadronados.**

- 26,60 €: reconocimiento médico infantil (hasta 17 años) y mayores (a partir de 65 años).
- 54,80 €: reconocimiento médico a adultos (de 18 a 64 años).

- **Usuarios con Abono Deporte.**

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

5.6. Fechas de inscripción para el curso 2022-2023

Fechas de inscripción para empadronados.

- A partir del 24 de mayo de 2022: natación.
- A partir del 26 de mayo de 2022: escuelas deportivas.
- A partir del 6 de julio de 2022: actividades del servicio médico.

Fecha de inscripción para no empadronados.

- A partir del 28 de junio de 2022.

5.7. Inscripción y atención presencial

Polideportivo José Caballero (Departamento de Usuarios).

Avenida de la Transición Española, 7.

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

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

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

Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (Departamento de Usuarios).

C/ Miguel de Cervantes, 4.

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

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

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

5.8. Inscripción y atención telefónica

Servicio de Atención Ciudadana (SAC)

- **010** (coste de llamada según compañía de telefonía).
- **91 296 90 88.**

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

Julio, agosto y Navidad: tardes, cerrado.

5.9. Bajas y devoluciones

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

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

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

ESCUELAS

2022-2023

DEPORTIVAS

Alcobendas

