

**ESCUELAS**

2023-2024

**DEPORTIVAS**

**Alcobendas**



# Índice de actividades

## 1 Actividades infantiles

1.1.	Gimnasia familiar (de 24 a 47 meses)	4
1.2.	Ludoteca municipal	4
1.3.	Mini-tenis (5 a 7 años)	5
1.4.	Mini-rugby (3 años)	6
1.5.	Natación bebés (de 6 a 47 meses)	7
1.6.	Natación infantil (de 4 a 6 años)	9
1.7.	Predeporte (de 4 a 6 años)	11
1.8.	Pre-judo (de 4 a 6 años)	12

## 2 Actividades para niñas y niños

2.1.	Aikido (de 7 a 15 años)	13
2.2.	Ajedrez (de 6 a 17 años)	14
2.3.	Atletismo (de 5 a 10 años)	14
2.4.	Baile moderno (de 7 a 17 años)	15
2.5.	Baloncesto (de 6 a 11 años)	16
2.6.	Balonmano (de 5 a 11 años)	17
2.7.	Esgrima (de 5 a 12 años)	17
2.8.	Fútbol femenino (de 5 a 14 años)	18
2.9.	Fútbol sala (de 6 a 17 años)	18
2.10.	Gimnasia rítmica (de 5 a 17 años)	19
2.11.	Hockey sobre patines (de 5 a 9 años)	20
2.12.	Judo (de 7 a 17 años)	20
2.13.	Kárate (de 4 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 17 años)	26
2.17.	Rugby (nacidos entre el 2016 al 2019)	27
2.18.	Taekwondo (de 5 a 14 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. Aeróbic	33
3.2. Aikido	33
3.3. Corredores	34
3.4. Gimnasia de mantenimiento	34
3.5. Gimnasia bienestar	34
3.6. Judo	35
3.7. Karate	35
3.8. Mindfulness y movimiento consciente	36
3.9. Meditación y mindfulness	36
3.10. Movimiento integral corporal y mindfulness	37
3.11. Natación	37
3.12. Natación bienestar	38
3.13. Nordic Walking	39
3.14. Pádel	39
3.15. Pilates	41
3.16. Tenis	42
3.17. Yoga	43
3.18. Zumba	45

### 4 Actividades para mayores

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

### 5 Información de interés

5.1. Información de curso	50
5.2. Recomendaciones higiénico-sanitarias	51
5.3. Pruebas de nivel	51
5.4. Requisitos para la inscripción	53
5.5. Reconocimientos médicos	54
5.6. Fechas inscripción para el curso 2023-2024	54
5.7. Inscripción y atención presencial	54
5.8. Inscripción y atención telefónica	55
5.9. Inscripciones telemáticas	55
5.10. Bajas y devoluciones	55

# 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.

	<b>Edad</b>	De 24 a 47 meses. La actividad corresponde a niñas y niños que cumplen 2 y 3 años en 2023. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 2 o 3 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
	<b>Lugar</b>	Polideportivo José Caballero.
	<b>Duración de la actividad</b>	Clase de 45 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

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

(1) Los miércoles, gimnasio 8; 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.

	<b>Edad</b>	Todas las edades.	
	<b>Lugar</b>	Polideportivo José Caballero.	
		<b>De lunes a viernes</b>	<b>Sábados</b>
	<b>Horario</b>	17:00 a 21:00	10:30 a 14:30
	<b>Precio</b>	<b>Correspondientes al año 2023 (1)</b> Entrada puntual: Empadronados: 2 € No empadronados: 3 € Bono anual: Empadronados: 27,20 € No empadronados: 40,80 €	



(1) Servicio gratuito para usuarios del Abono Deporte.

(1) 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, 297, 7279)

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

	<b>Edad</b>	5, 6 y 7 años. La actividad corresponde a niñas y niños que cumplen 5, 6 y 7 años en 2023. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 5, 6 o 7 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
	<b>Duración de la actividad</b>	60 minutos (1 día a la semana).
	<b>Precio</b>	Pago trimestral.

#### ► Mini-tenis. 1 día (viernes) (ref. 279/1, 7279/0)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.
--	---------------	---

Edad	Horario	Días	Instalación
5, 6 y 7 años	17:30 a 18:30	viernes	PM José Caballero
5, 6 y 7 años	18:30 a 19:30	viernes	
5-6 años	17:30 a 18:30	viernes	CD Valdelasfuentes

#### ► Mini-tenis. 1 día (sábado) (ref. 279/0, 5-6 años) (ref. 279/1, 279/2; 5, 6 y 7 años)

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

Edad	Horario	Días	Instalación
5, 6 y 7 años	10:30 a 11:30	sábado	PM José Caballero
5-6 años	11:30 a 12:30	sábado	

► **Mini-tenis. 2 días (L/X o M/J) (ref. 297/0, 5-6 años) (ref. 297/1; 5, 6 y 7 años)**

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



**1.4 Mini-rugby (3 años) (ref. 217)**

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

	<b>Edad</b>	3 años. La actividad corresponde a niñas y niños que cumplen 3 años en 2023.
	<b>Duración de la actividad</b>	50 minutos (1 día a la semana).
	<b>Precio</b>	Pago trimestral.

► **Mini-rugby. 1 día, sábado (11:30 en Las Terrazas)**

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



## 1.5 Natación bebés (de 6 a 47 meses)

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

	<b>Edad</b>	De 6 a 47 meses (debe ir acompañado por un adulto durante la clase).
	<b>Lugar</b>	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
	<b>Niveles</b>	<p>Nivel 1: de 6 a 23 meses.          6 meses cumplidos con anterioridad al 1 de octubre de 2023, o cumplir 1 año en 2023.  <i>Para inscripciones a partir del 1 de octubre de 2023: 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 2023.  <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 bebés (de 6 a 47 meses). 2 días (L/X o M/J) (ref. 117)**

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

			Nivel 1	Nivel 2
	<b>Horario</b>	11:45 a 12:15	L/X	
		16:30 a 17:00	M/J	
		16:45 a 17:15	L/X	
		17:00 a 17:30		M/J
		17:15 a 17:45	L/X	
		17:30 a 18:00		M/J
		17:45 a 18:15		L/X
		18:00 a 18:30	M/J	
		18:30 a 19:00		M/J
		19:00 a 19:30		L/X

► **Natación bebés (de 6 a 47 meses). 1 día (lunes a viernes) (ref. 171)**

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

			Nivel 1	Nivel 2
	<b>Horario</b>	11:00 a 11:45	jueves	martes
		12:15 a 13:00	lunes	
		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)

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

			Nivel 1	Nivel 2
	<b>Horario</b>	10:15 a 11:00		sábado, domingo
		11:00 a 11:45	sábado, domingo	
		11:45 a 12:30 (1)	sábado, domingo	
		12:30 a 13:15 (1)		sábado, domingo

(1) Se adelantan los horarios 15 minutos respecto al curso 2022-23.



## 1.6 Natación infantil (de 4 a 6 años)

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

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

*Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.*

	<b>Edad</b>	De 4 a 6 años. La actividad corresponde a niños y niñas que cumplen 4, 5 y 6 años en 2023. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 4, 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
	<b>Lugar</b>	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
	<b>Niveles</b>	Niveles: 0 (iniciación), 1 (medio) y 2 (avanzado).
	<b>Duración de la clase</b>	45 minutos.

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

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

			<b>Nivel 0</b>	<b>Nivel 1</b>	<b>Nivel 2</b>
	<b>Horario</b>	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)**

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

			<b>Nivel 0</b>	<b>Nivel 1</b>	<b>Nivel 2</b>
	<b>Horario</b>	11:00 a 11:45	sábado, domingo	sábado, domingo	sábado, domingo
		11:45 a 12:30 (1)	sábado, domingo	sábado, domingo	sábado, domingo
		12:30 a 13:15 (1)	sábado, domingo	sábado, domingo	sábado, domingo

(1) Se adelantan los horarios 15 minutos respecto al curso 2022-23.

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

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

			<b>Nivel 0</b>	<b>Nivel 1</b>	<b>Nivel 2</b>
	<b>Horario</b>	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



## 1.7 Predeporte (de 4 a 6 años) (ref. 197)

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

	<b>Edad</b>	De 4 a 6 años. La actividad corresponde a niñas y niños que cumplen 4, 5 y 6 años en 2023. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 4, 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
	<b>Duración de la clase</b>	45 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

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



## 1.8 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.

	<b>Edad</b>	De 4 a 6 años. La actividad corresponde a niños y niñas que cumplen 4, 5 y 6 años en 2023. <i>Inscripciones para el 2º-3º trimestre: tener cumplidos 4, 5 o 6 años antes de la fecha de inicio de la actividad.</i>
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.

### ► Pre-Judo. 1 día (viernes)

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.
---	---------------	---

	Días	Instalación
 <b>Horario</b>	17:00 a 18:00	viernes CD Valde las fuentes (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. Asimismo, 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. Asociación Spain AIKIKAI.*

	<b>Edad</b>	de 7 a 15 años.
	<b>Lugar</b>	Polideportivo José Caballero.

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

	<b>Duración de la clase</b>	90 minutos.
	<b>Precio</b>	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.*

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

Años de nacimiento	Horario	Días	Instalación
2017-2014 (nivel 1)	18:30 a 19:15	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
2013-2011 (nivel 2)	17:30 a 19:00	viernes	
2011-2006 (nivel 3)	18:30 a 20:00	viernes	



## 2.3 Atletismo (de 5 a 10 años) (ref. 1013)

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

	<b>Edad</b>	De 5 a 10 años.
	<b>Lugar</b>	Pista de atletismo del Polideportivo José Caballero.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

Años de nacimiento	Horario	Días	Instalación
2018-2017-2016	17:15 a 18:15	lunes/miércoles martes/jueves	PM José Caballero
2015-2014-2013	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.

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

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

	<b>Precio</b>	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)

	<b>Precio</b>	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 11 años) (ref. 200)

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos: pases, recepciones, tiro a canasta, etc. Para el grupo de federados imprescindible llevar autorización del club baloncesto Alcobendas: <https://cbalcobendas.es/>

	<b>Edad</b>	De 6 a 11 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

Años de nacimiento	Horario	Días	Instalación
Pre-baloncesto 2016-2017	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	CEIP Miraflores pista exterior (mixto)
Benjamín 2014-2015	17:30 a 18:30	martes/jueves	CEIP Miraflores pista exterior (mixto)
Alevín 2012-2013	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	CEIP Miraflores pista exterior (mixto)
Federados 2017 a 2012	17:30-23:00	lunes a viernes	Ferrandiz/Miraflores/ A. Parada (Federados)

## 2.6 Balonmano (de 5 a 11 años) (ref. 7201)

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

	<b>Edad</b>	De 5 a 11 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

Años de nacimiento	Horario	Días	Instalación
2014 a 2018	16:00 a 17:00	lunes/miércoles	Pabellón de los Sueños
2014 a 2018	16:00 a 17:00	martes/jueves	
2012-2013	17:15 a 18:15	lunes/miércoles	
2012-2013	17:15 a 18:15	martes/jueves	
2012 a 2018	16:00 a 17:00	martes/jueves	Pabellón Bachiller Alonso
2014 a 2018	17:15 a 18:15	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.

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

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

## 2.8 Fútbol femenino (de 5 a 14 años) (ref. 7198)

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

	<b>Edad</b>	De 5 a 14 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

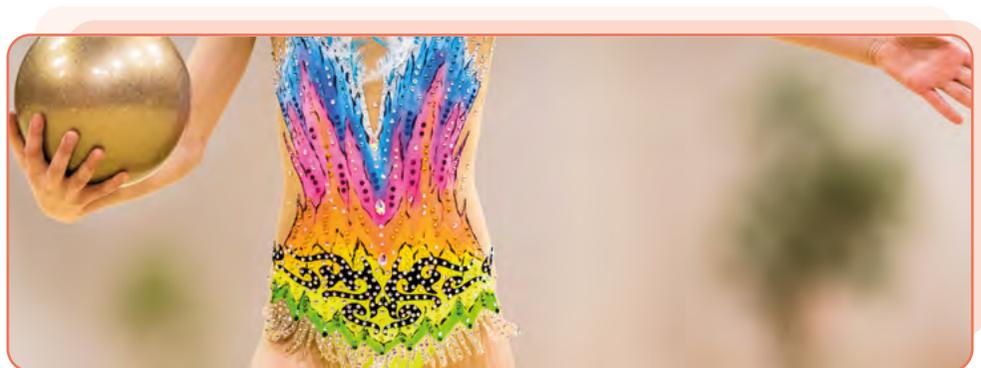
Edad	Horario	Día	Instalación
5 a 8 años	19:00 a 20:00	martes/viernes	CD Valdelasfuentes
9 a 10 años	19:00 a 20:00	martes/viernes	
11 a 13 años	19:00 a 20:00	martes/viernes	
14 años	20:00 a 21:00	martes/viernes	

## 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.

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

Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
2017-2016	17:30 a 18:30	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
2015-2014	17:30 a 18:30	martes/jueves	
2013-2012	18:30 a 19:30	martes/jueves	
2011-2010	19:00 a 20:00	martes/jueves	
2009-2008	18:00 a 19:00	martes/jueves	
2013 a 2010 (femenino)	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.*

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

Edad	Horario	Días	Instalación
5 a 9 años	17:15 a 18:00	lunes/miércoles	PM José Caballero
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)
9 a 13 años	18:15 a 19:00	lunes/miércoles	CEIP Federico García Lorca (avanzado)

## 2.11 Hockey sobre patines (de 5 a 9 años) (ref. 7203)

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

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

Edad	Horario	Días	Instalación
5 a 9 años	17:15 a 18:15	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes
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 técnica-táctica de dos de las antiguas escuelas clásicas de combate cuerpo a cuerpo japonés o jujitsu. 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.

	<b>Edad</b>	De 7 a 17 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.

### > Judo. 2 días (L/X o M/J)

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

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

### ► Judo. 1 día (viernes)

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

Edad	Horario	Día	Instalación
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 Kárate (de 4 a 17 años) (ref. 221, 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.*

	<b>Edad</b>	De 4 a 17 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.

### ► Kárate. 2 días

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

Edad	Horario	Día	Instalación
7 a 13 años	19:00 a 20:30	lunes	CD Valdelasfuentes
7 a 13 años	17:00 a 18:00	lunes/miércoles	
7 a 13 años	18:00 a 19:00	lunes/miércoles	
14 a 17 años	19:00 a 20:00	miércoles/viernes	
6 a 15 años	18:15 a 19:15	lunes/miércoles	PM José Caballero

### ► Kárate. 1 día (viernes)

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

Edad	Horario	Día	Instalación
4 a 6 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.*

	<b>Edad</b>	De 7 a 17 años.
	<b>Lugar</b>	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
	<b>Niveles</b>	0 al 8.
	<b>Duración de la clase</b>	45 minutos.

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

	<b>Precios</b>	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					
			M/J	M/J	M/J	M/J					
	18:15 a 19:00		L/X	L/X	L/X	L/X					
				M/J	M/J	M/J	M/J				
	19:00 a 19:45		L/X	L/X	L/X		L/X				
			M/J						M/J	M/J	
	19:45 a 20:30								L/X	L/X	L/X
			M/J								M/J

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

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

			Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5	Nivel 6	Nivel 7	Nivel 8
	<b>Horario</b>	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						

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

	<b>Precios</b>	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	
	<b>Horario</b>	10:15 a 11:00	sábado	sábado								
		11:00 a 11:45		domingo	domingo						domingo	domingo
		11:45 a 12:30 (1)						sábado	sábado	sábado	sábado	
		12:30 a 13:15 (1)	domingo	domingo				domingo	domingo			

(1) Se adelantan los horarios 15 minutos respecto al curso 2022-23.





## 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.*

👤	<b>Edad</b>	De 7 a 17 años.
★	<b>Niveles</b>	0 al 4 (según edades y nivel técnico).

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

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

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

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

(\*) Fecha de comienzo del curso: 2 de octubre de 2023.

### ► Pádel. 1 día (viernes) (ref. 285)

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

Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
7 a 11 años	nivel 0/1	17:30 a 18:25	viernes	PM José Caballero
12 a 17 años	nivel 0/2	18:25 a 19:20	viernes	
7 a 11 años	nivel 0/3	17:30 a 18:20	viernes	

### ► Pádel. 1 día (sábados) (ref. 286)

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

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

## 2.16 Patinaje artístico (5 a 17 años) (ref. 212, 274)

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

	<b>Edad</b>	De 5 a 17 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.

### ► Patinaje artístico. 2 días (M/J) (ref. 212/1)

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

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

### ► Patinaje artístico. 1 día (viernes) (ref. 212/2)

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

Edad	Horario	Días	Instalación
5 a 13 años	17:15 a 18:15	viernes	PM José Caballero
5 a 9 años	17:15 a 18:15	viernes	
9 a 13 años	17:15 a 18:15	viernes	

### ► Patinaje artístico. 1 día (sábado) (ref. 274)

	<b>Precio</b>	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
	12:00 a 13:00	sábado	
13 a 17 años	12:00 a 13:00	sábado	

## 2.17 Rugby (nacidos entre el 2016 y el 2019) (ref. 202)

Iniciación de los fundamentos técnicos-tácticos de este deporte.

	<b>Edad</b>	De 4 a 7 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 18 €/mes. No empadronados: 27 €/mes.

Año de nacimiento	Horario	Días	Instalación
2016	18:30 a 19:30 (martes) 11:30 a 13:00 (sábado)	martes/sábado	Las Terrazas
2017	18:30 a 19:30 (martes) 11:30 a 13:00 (sábado)	martes/sábado	
2018	11:30 a 13:00 (sábado)	sábado	
2019	11:30 a 13:00 (sábado)	sábado	

## 2.18 Taekwondo (de 5 a 14 años) (ref. 7228)

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

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

Iniciación (cinturones de blanco a naranja).

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

	<b>Edad</b>	De 5 a 14 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 20,40 €/mes. No empadronados: 30,60 €/mes.

Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
5 a 7 años	nivel 1	17:00 a 18:00	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
8 a 11 años	nivel 1	18:00 a 19:00	martes/jueves	
12 a 14 años	nivel 1	19:00 a 20:00	martes/jueves	

## 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.*

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

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

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

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

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

Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
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
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. 1día (viernes) (ref. 204, 7204)**

	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 13,30 €/mes. No empadronados: 19,90 €/mes.
--	---------------	---

Edad	Nivel	Horario	Día	Instalación
7 a 9 años	nivel 1	17:30 a 18:30	viernes	PM José Caballero
	nivel 2	18:30 a 19:30	viernes	
10 a 13 años	nivel 3	17:30 a 18:30	viernes	
	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)

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

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

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

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

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

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

Se precisa como mínimo un nivel 3 de natación.

	<b>Precio</b>	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.

E-mail de contacto [info@voleibolalcobendas.com](mailto:info@voleibolalcobendas.com)

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

Edad	Horario	Días	Instalación
Benjamín y Alevín 2015 a 2012 (iniciación)	17:30 a 18:30	martes/jueves	PM José Caballero
Alevín intermedio (1) 2013-2012	17:30 a 18:30	martes/jueves	
Infantil (2) 2011-2010	17:30 a 18:30	martes/jueves	
Alevín 2013-2012	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	Pabellón Luis Buñuel
Infantil 2011-2010	17:30 a 18:30	martes/jueves	CD Valde las fuentes
Cadete y juvenil (primer año) 2009 a 2007	17:30 a 18:30	lunes/miércoles	

(1) Asistentes al curso anterior 2022-2023.

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

# 3

## Actividades para jóvenes y adultos

### 3.1 Aeróbic (ref.113)

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

	<b>Edad</b>	A partir de 18 años.
	<b>Duración de la clase</b>	45 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.

			Días	Instalación
	<b>Horario</b>	20:30 a 21:15	lunes/miércoles	PM José Caballero (Gimnasio 1)

### 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.*

	<b>Edad</b>	A partir de 16 años.
	<b>Lugar</b>	Polideportivo José Caballero.

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

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

			Días	Instalación
	<b>Horario</b>	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.

	<b>Edad</b>	A partir de 18 años.
	<b>Duración de la clase</b>	90 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.

		<b>Días</b>	<b>Instalación</b>	
	<b>Horario</b>	19:30 a 21:00	lunes/miércoles	CD Valdelasfuentes

### 3.4 Gimnasia de mantenimiento (ref. 7107)

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

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

			<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	20:00 a 20:50	martes/jueves	CEIP Federico García Lorca
		10:30 a 11:20	martes/jueves	CD Valdelasfuentes
		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.

	<b>Edad</b>	A partir de 18 años.
	<b>Duración de la clase</b>	45 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.

			<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	18:45 a 19:30	lunes/miércoles	PM José Caballero (Gimnasio 3)



### 3.6 Judo adultos (ref. 7223)

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.

	<b>Edad</b>	A partir de 18 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.

		Días	Instalación
	<b>Horario</b>	20:00 a 21:00	martes/jueves
			CD Valdelasfuentes

### 3.7 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.

	<b>Edad</b>	A partir de 18 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 29 €/mes. No empadronados: 43,50 €/mes.

		Días	Instalación
	<b>Horario</b>	20:00 a 21:00	miércoles/viernes
		21:00 a 22:00	martes/jueves
			CD Valdelasfuentes



### 3.8 Mindfulness y movimiento Consciente (ref. 131)

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

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

		<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	20:00 a 22:00	PM José Caballero (Gimnasio 8)

### 3.9 Meditación y mindfulness (ref. 131/2)

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

	<b>Edad</b>	A partir de 18 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos (1 día a la semana).
	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 19,90 €/mes. No empadronados: 28,30 €/mes.

		<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	19:00 a 20:00	PM José Caballero (Gimnasio 8)

### 3.10 Movimiento integral corporal y mindfulness (ref. 131/3)

Aprende una rutina fácil diaria, para fortalecer tu cuerpo y tu mente.

	<b>Edad</b>	A partir de 18 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos (1 día a la semana).
	<b>Precios</b>	Pago trimestral. Empadronados: 19,90 €/mes. No empadronados: 28,30 €/mes.

		Días	Instalación
	<b>Horario</b>	10:30 a 11:30	PM José Caballero (Gimnasio 8)
		18:00 a 19:00	

### 3.11 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.*

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

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

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

		Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	
	<b>Horario</b>	8:45 a 9:30		M/J	
		9:30 a 10:15	L/X	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)

	<b>Precios</b>	Pago mensual. Empadronados: 36,30 €/mes. No empadronados: 54,50 €/mes.
--	----------------	--

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

### 3.12 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 aéreo, 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.*

	<b>Edad</b>	De 18 a 64 años.
	<b>Lugar</b>	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
	<b>Nivel</b>	2-3, se precisa como mínimo un nivel 2 de Natación Adultos.
	<b>Duración de la clase</b>	45 minutos.

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

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

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





### 3.13 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.

	<b>Edad</b>	A partir de 18 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago trimestral. Empadronados: 22 €/mes. No empadronados: 33 €/mes.

		Días	Instalación
	<b>Horario</b>	10:00 a 11:00	CD Valdelasfuentes

### 3.14 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.*

	<b>Edad</b>	A partir de 18 años.
	<b>Nivel</b>	1, 2 y 3.

► **Pádel adultos. 2 días (L/X o M/J) (ref. 275, 7275)**

	<b>Duración de la clase</b>	55 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago mensual. Empadronados: 54 €/mes. No empadronados: 81 €/mes.

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

			<b>lunes/miércoles</b>	<b>martes/jueves</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	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: 2 de octubre de 2023.

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

	<b>Duración de la clase</b>	1 hora y 50 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago mensual. Empadronados: 54 €/mes. No empadronados: 81 €/mes.

			<b>Viernes</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	17:30 a 19:20	nivel 2	CD Valdelasfentes (*)

(\*) Fecha de comienzo del curso: 2 de octubre de 2023.



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

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

			Viernes	Instalación
	<b>Horario</b>	17:30 a 18:25	nivel 1	PM José Caballero
		18:30 a 19:25	niveles 2 y 3	
		19:30 a 20:25	niveles 1 y 2	
		20:30 a 21:25	niveles 1 y 2	

### 3.15 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.*

	<b>Edad</b>	A partir de 18 años.
	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.

### ► Pilates. 2 días: (L/X o M/J)

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

			Días	Instalación
	<b>Horario</b>	10:00 a 11:00	lunes/miércoles	PM José Caballero
		11:00 a 12:00	lunes/miércoles	
		10:00 a 11:00	martes/jueves	
		11:00 a 12:00	martes/jueves	
		18:00 a 19:00	martes/jueves	
		19:00 a 20:00	martes/jueves	
		20:00 a 21:00	martes/jueves	

### ► Pilates. 1 día (viernes)

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

			Días	Instalación
	<b>Horario</b>	10:00 a 11:00	viernes	PM José Caballero-G3
		11:00 a 12:00	viernes	
		18:30 a 19:30	viernes	
		19:30 a 20:30	viernes	

### 3.16 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.*

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

#### ► Nivel 0

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

#### ► Nivel 1

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

► Nivel 2

		Días	Instalación
🕒	Horario	20:35 a 21:30	lunes/miércoles
		20:35 a 21:30	martes/jueves
		20:05 a 21:00	lunes/miércoles
		20:05 a 21:00	martes/jueves
			PM José Caballero
			CD Valdelasfuentes



3.17 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	11:00 a 12:30	martes/jueves o lunes/miércoles
		19:00 a 20:30	martes/jueves o lunes/miércoles
			PM José Caballero

### ► Yoga. 2 días (60') (L/X o M/J)

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

			<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	14:30 a 15:30	martes/jueves	PM José Caballero
		11:00 a 12:00	lunes/miércoles martes/jueves	CD Valdelasfuentes (*)
		18:00 a 19:00	lunes/miércoles martes/jueves	
		19:00 a 20:00	lunes/miércoles martes/jueves	
		20:00 a 21:00	lunes/miércoles martes/jueves	
		21:00 a 22:00	lunes/miércoles martes/jueves	

(\*) Fecha de comienzo del curso: 2 de octubre de 2023.

### ► Yoga. 1 día (60') (L, M, X o J)

	<b>Duración de la clase</b>	60 minutos.
	<b>Precio</b>	Pago pago trimestral. Empadronados: 18,90 €/mes. No empadronados: 28,30 €/mes.

			<b>Días</b>	<b>Instalación</b>
	<b>Horario</b>	18:00 a 19:00	lunes	PM José Caballero
		18:00 a 19:00	martes	
		18:00 a 19:00	miércoles	
		18:00 a 19:00	jueves	

### ► Yoga. 1 día (90') (M, J o V)

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

		Días	Instalación
🕒	Horario	11:00 a 12:30	viernes
		19:00 a 20:30	viernes
			PM José Caballero



### 3.18 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 (Gimnasio 1)

# 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)

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

		Días	Instalación
	<b>Horario</b>	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	
		9:30 a 10:15	
		10:20 a 11:05	PM José Caballero
		11:10 a 11:55	
		12:00 a 12:45	
		12:50 a 13:35	
		10:00 a 10:45	
		12:00 a 12:45	
		10:00 a 10:45	
		12:00 a 12:45	



### ► Gimnasia mayores. 1 día (viernes)

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

		Días	Instalación
	<b>Horario</b>	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 contraportada.*

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

	<b>Edad</b>	A partir de 65 años.
	<b>Lugar</b>	Piscina cubierta del Polideportivo José Caballero.
	<b>Niveles</b>	1 y 2.
	<b>Duración de la clase</b>	45 minutos.



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

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

			Nivel 1	Nivel 2
	<b>Horario</b>	08:45 a 09:30	lunes/miércoles	lunes/miércoles
			martes/jueves	martes/jueves
		09:30 a 10:15	martes/jueves	
		11:00 a 11:45	martes/jueves	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)**

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

			Nivel 1
	<b>Horario</b>	08:45 a 09:30	viernes
		09:30 a 10:15	viernes

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

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

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

*Información sobre las pruebas de nivel en contraportada.*

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

	<b>Edad</b>	A partir de 65 años.
	<b>Lugar</b>	Polideportivo José Caballero.
	<b>Niveles</b>	1 y 2. <i>Se precisa como mínimo un nivel 1 de Natación para Mayores.</i>
	<b>Duración de la clase</b>	Dos partes de 45 minutos (gimnasio y piscina).

#### ► Gimnasia-natación para mayores (a partir de 65 años). 1 día (ref. 152)

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

		Gimnasia-natación para mayores	
	<b>Horario</b>	12:30 a 14:00	viernes



# 5

## Información de interés



### 5.1 Información de curso

- **Duración del curso 2023-2024:**

Del 25 de septiembre de 2023 al 30 de junio de 2024.

- **Periodos de vacaciones:**

Navidad, del 24 de diciembre de 2023 al 6 de enero de 2024.

Semana Santa, del 25 de marzo al 1 de abril de 2024.

- 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 Recomendaciones higiénico-sanitarias

- Uso de mascarilla según normativa vigente.
- 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 CD Valdelaasfuentes.
- 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 Valdelaasfuentes (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 horas, con cita previa. Se conseguirá la cita previa llamando al teléfono 91 658 71 10 (ext. 5002) en los siguientes horarios:

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

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 8 de septiembre de 2023.

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

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

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 20 de septiembre de 2023.

### ► Pruebas de nivel de tenis en la Ciudad Deportiva Valdela Fuentes

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

En julio y agosto no se realizan pruebas de nivel.

Las pruebas se reanudan el 20 de septiembre de 2023.

### ► Pruebas de nivel de pádel Polideportivo José Caballero

Requisitos: raqueta de pádel y calzado deportivo.  
Miércoles. A las 19:20.

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 20 de septiembre de 2023.

### ► Pruebas de nivel de pádel Ciudad Deportiva Valdela Fuentes

Requisitos: raqueta de pádel y calzado deportivo.  
A partir de octubre de 2023, los martes y miércoles de las 19:20 a 19:30.

En Julio, los miércoles 11 y 18, a las 18:30.

Agosto no se realizan pruebas de nivel.

Septiembre, los martes 12 y 19, miércoles 13 y 20, 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 de familias empadronadas en Alcobendas que han nacido a la vez (gemelos, trillizos) hasta su mayoría de edad.
- Ludoteca: Acceso gratuito para todas las familias numerosas inscritas en el Registro Municipal de Familias Numerosas de Alcobendas 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 2023:

#### - Empadronados:

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

#### - No empadronados:

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

#### - Usuarios con Abono Deporte:

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

## 5.6 Fechas inscripciones curso 2023-2024

### Fechas de inscripción empadronados:

- A partir del 25 de mayo de 2023, natación.
- A partir del 30 de mayo de 2023, escuelas deportivas.
- A partir del 4 de julio de 2023, actividades del servicio médico.

### Fecha de inscripción no empadronados:

- A partir del 28 de junio de 2023.

## 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.

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

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

### *Ciudad Deportiva Valdelasfuentes* (Departamento de Usuarios)

C/ Miguel de Cervantes, 4.

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

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

Del 1 de julio al 31 de agosto, de 8:30 a 14:30.

## 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.  
Julio, agosto y navidad: tardes cerrado.

## 5.9 Inscripciones telemáticas

Disponible hasta el 24 de octubre en [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org) y exclusivamente para las siguientes actividades: Natación, Yoga, Pilates, Tenis niños y adultos, Pádel adultos y niños, Gimnasia de Mantenimiento y Patinaje artístico.

## 5.10 Bajas y devoluciones

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

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

Información completa sobre bajas y devoluciones en [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)  
Ordenanzas Fiscales y Precios Públicos Municipales.



**ESCUELAS**

2023-2024

**DEPORTIVAS**

**Alcobendas**



**ALCOBENDAS**  
♥♥♥♥ late por ti