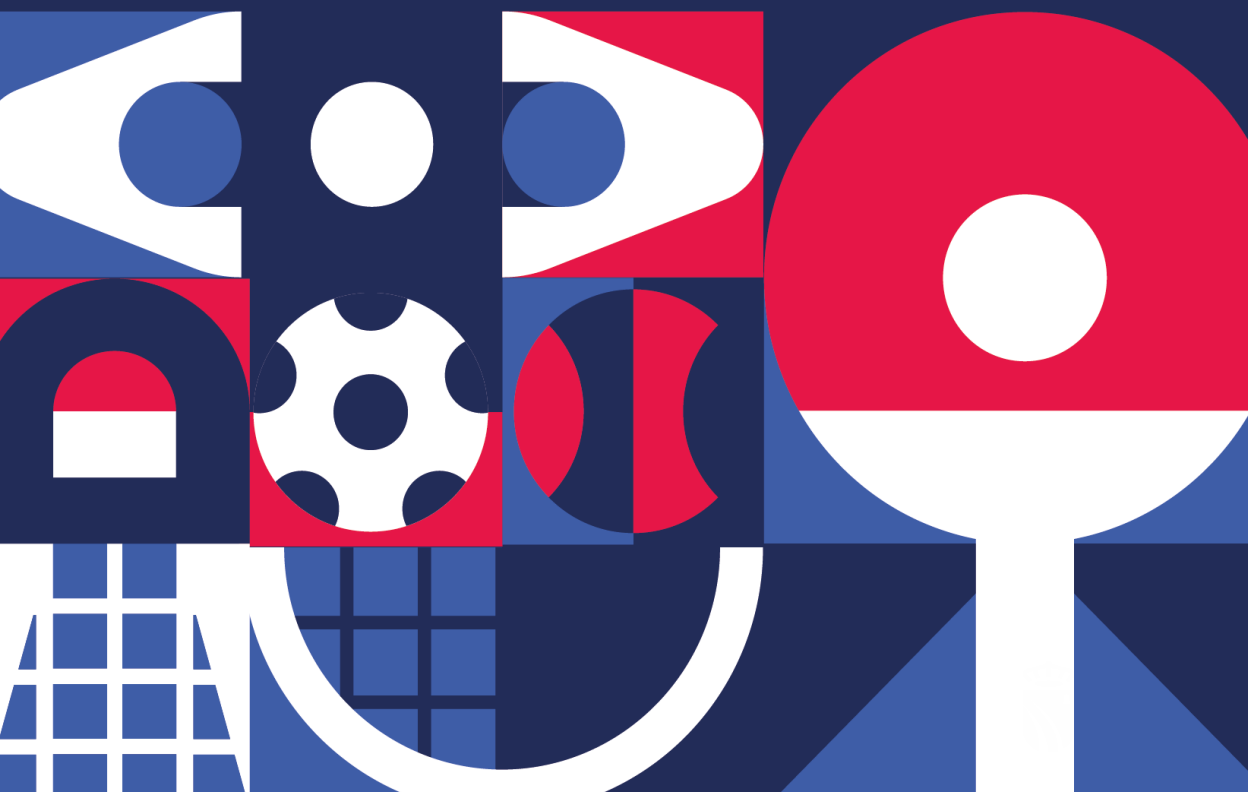


# ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES

Fuenlabrada 2024/2025



*CiudadViva*





# Índice

<b>01</b>	Saludo del Alcalde.....	pág. 05
<b>02</b>	Saludo del Concejal.....	pág. 06
<b>03</b>	Presentación del curso 2024/2025.....	pág. 07
<b>04</b>	Información por instalación.....	pág. 08
<b>05</b>	Actividades infantiles (hasta 14 años).....	pág. 09
<b>06</b>	Actividades para personas adultas (a partir de 15 años).....	pág. 10
<b>07</b>	Actividades para jóvenes (15-17 años) .....	pág. 11
<b>08</b>	Actividades para personas mayores de 65 años.....	pág. 11
<b>09</b>	Deporte en familia.....	pág. 12
<b>10</b>	Registro obligatorio por internet para poder inscribirse .....	pág. 13
<b>11</b>	Dónde y cómo inscribirse.....	pág. 14
<b>12</b>	Información de Niveles de Natación, Tenis y Pádel .....	pág. 15
<b>13</b>	Información orientativa de horarios y grupos .....	pág. 17
<b>14</b>	Horarios y grupos de mayores .....	pág. 32
<b>15</b>	Grupos de salud.....	pág. 33
<b>16</b>	Normativa de Actividades Dirigidas .....	pág. 34





**Javier Ayala** ✨

@JavierAyalaO



La actividad deportiva es uno de los pilares fundamentales para una vida sana, no solo desde el punto de vista físico, sino también psicológico, pero es también una herramienta educativa de primer nivel.

Fuenlabrada lleva muchos años apostando por el deporte desde una edad temprana y, de ahí, que trabajemos siempre en una oferta de escuelas deportivas municipales lo más amplia y variada posible para llegar al mayor número de niños y niñas posible.

💬 10k

↻ 8k

❤️ 10k





**Agustín Domínguez** ✨

@AgusdominJ



Las escuelas deportivas municipales suponen el primer punto de contacto de muchas personas con el mundo del deporte, vehículo principal para mantener una forma de vida activa y sana.

Es por ello que la Concejalía de Promoción del Deporte y Vida Saludable hace un esfuerzo mayor para mantener un amplio abanico de modalidades deportivas para todo tipo de condición física y diseñadas para todas las edades.

💬 10k

↻ 8k

❤️ 10k



## 03. Presentación del curso 2024/25

Desde la Concejalía de Promoción del Deporte y Vida Saludable del Ayuntamiento de Fuenlabrada os ofrecemos una variada oferta de Escuelas Deportivas y os animamos a participar en ella. Está compuesta por una **amplia propuesta de actividades deportivas** adaptadas para todas las edades y públicos.

Las **31 escuelas municipales**, abarcan una gran diversidad de disciplinas deportivas y de niveles de enseñanza para ir progresando en su aprendizaje. Se debe tener en cuenta que en la oferta hay plazas ocupadas por el alumnado del curso anterior, aunque en muchos grupos quedan plazas libres.

Dicha oferta se distribuye atendiendo a los siguientes grupos de edad:

- » Actividad para los más pequeños (3 a 5 años).
- » Actividades infantiles (6 a 14 años) y grupos para jóvenes (15 a 17 años, junior).
- » Actividades para personas adultas (a partir de 15 años).
- » Actividades para personas mayores de 65 años.

Además, los viernes y sábados se ofrece la posibilidad de realizar **Deporte en Familia**.

Para darse de alta, la persona usuaria tiene que registrarse previamente. Puede hacerlo a través de la web [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com), en la sección "Tu deporte a un clic", a lo largo del curso con los datos personales de la persona que se va a inscribir.

Esta identificación única le permitirá darse de alta en cualquier actividad o realizar gestiones con el Patronato Municipal de Deportes, tales como alquileres o consultas.

En el apartado DÓNDE Y CÓMO INSCRIBIRSE de este folleto (pág. 14) se detalla toda la información sobre inscripciones.

Las clases de todas las escuelas deportivas comienzan a partir del **lunes, 16 de septiembre**.



## 04. Información por instalación

### POLIDEPORTIVO EL ARROYO

C/Fuentesauco, s/n 916.154.207

#### INFANTIL

GIMN. RÍTMICA

### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO

IGNACIO ECHEVERRÍA C/Creta, 2 916.085.106

#### INFANTIL

KARATE

#### ADULTOS

KARATE

PILATES

PILATES PARA MAYORES

YOGA

YOGA PARA MAYORES

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

C/Cuba, 12 916.154.093

#### INFANTIL

BÁDMINTON

GIMN. RÍTMICA

PREDEPORTE

TENIS

VOLEIBOL

#### ADULTOS

BÁDMINTON

PONTE EN FORMA  
(G. MANTO)

SENDERISMO URBANO

TENIS

YOGA

#### EN FAMILIA

YOGA

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

C/Logroño, 4 916.971.305

#### INFANTIL

ESCALADA

JUDO

PREDEPORTE

TENIS

TENIS DE MESA

UNIHOCKEY

#### ADULTOS

ENTRENAMIENTO  
FUNCIONAL

ESCALADA

PONTE EN FORMA  
(G. MANTO)

GIMNASIA MAYORES

JUDO

SENDERISMO URBANO

TENIS

TENIS DE MESA

YOGA

#### EN FAMILIA

ESCALADA

TENIS

### POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO

C/Camino Bajo de Getafe, 2 916.098.986

#### INFANTIL

ATLETISMO

PÁDEL

#### ADULTOS

ATLETISMO

CAMINATA  
SALUDABLE/ACTIVA

MULTIENTRENO

PÁDEL

YOGA

#### EN FAMILIA

PÁDEL

### CENTRO DEPORTIVO CALLE ISLANDIA

C/ Islandia, 3

#### INFANTIL/JUNIOR

GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA

### POLIDEPORTIVO LORANCA

C/Concepción Arenal, 1 916.893.110

#### INFANTIL

BÁDMINTON

GIMN. RÍTMICA

KARATE

PICKLEBALL

PREDEPORTE

TENIS

#### ADULTOS

BÁDMINTON

GAP

PONTE EN FORMA (G. MANTO)

GIMNASIA MAYORES

PICKLEBALL

PILATES

SENDERISMO URBANO

TAI-CHI-CHUAN

TENIS

YOGA

#### EN FAMILIA

BÁDMINTON

TENIS

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Pso. de Setubal, s/n 916.081.631

#### INFANTIL

AERÓBIC / STREET DANCE

GIM. RÍTMICA

PREDEPORTE

TAEKWONDO

#### ADULTOS

AERÓBIC

PONTE EN FORMA (G. MANTO)

HAPKIDO

SENDERISMO URBANO

TAEKWONDO

TAI-CHI-CHUAN

YOGA

### PISCINAS MUNICIPALES

Camino Bajo de Getafe, 1 916.904.393 / 916.064.412

#### NATACIÓN

#### INFANTIL

MATRONATACIÓN

PEQUES

ESCUELA INFANTIL

NATACIÓN ADAPTADA

#### ADULTOS

ESCUELA ADULTOS

TECNIFICACIÓN

AQUAGYM

EMBARAZADAS

NATACIÓN ADAPTADA

MAYORES

### POLIDEPORTIVO FERNANDO TORRES

C/Girasoles, 12 916.073.243

#### INFANTIL

PATINAJE

FÚTBOL SALA

#### ADULTOS

PATINAJE

#### EN FAMILIA

PATINAJE

### UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS

Campus de Fuenlabrada (Estadio Raúl González)

#### INFANTIL

ATLETISMO

PÁDEL

#### ADULTOS

PÁDEL

### JUNTA DE DISTRITO EL VIVERO-HOSPITAL

Av. del Hospital, 2 916.045.055

#### INFANTIL

AJEDREZ



## 05. Actividades infantiles

(hasta 14 años) **CURSO 2024/2025**

ESCUELA	INSTALACIÓN	EDAD NIÑOS
AERÓBIC/ STREET DANCE	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	De 8 a 14 años
AJEDREZ	Junta M.Distrito Vivero-Hospital-Universidad	De 5 a 14 años
ATLETISMO	Polideportivo FERMÍN CACHO	De 6 a 14 años
	Universidad REY JUAN CARLOS	
BÁDMINTON	Polideportivo LA CUEVA	De 7 a 14 años
	Polideportivo LORANCA	
ESCALADA	Polideportivo EL TRIGAL	De 7 a 14 años
FÚTBOL-SALA	Polideportivo FERNANDO TORRES	De 6 a 14 años
GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA	Centro Deportivo CALLE ISLANDIA	De 5 a 14 años
GIMNASIA RÍTMICA	Polideportivo LORANCA	De 5 a 14 años
	Polideportivo LA CUEVA	
	Polideportivo EL ARROYO	
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	
JUDO	Polideportivo EL TRIGAL	De 6 a 14 años
KARATE	Centro de Patinaje y Deportivo I. ECHEVERRÍA	De 6 a 14 años
	Polideportivo LORANCA	
NATACIÓN	Piscinas Municipales	De 3 a 14 años
PÁDEL	Polideportivo FERMÍN CACHO	De 8 a 14 años
	Universidad REY JUAN CARLOS	De 8 a 14 años
PATINAJE	Polideportivo FERNANDO TORRES	De 5 a 14 años
PICKLEBALL	Polideportivo LORANCA	De 8 a 14 años
PREDEPORTE	Polideportivo LORANCA	De 4 a 6 años
	Polideportivo LA CUEVA	
	Polideportivo EL TRIGAL	
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	
TAEKWONDO	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	De 5 a 14 años
TENIS	Polideportivo EL TRIGAL	De 5 a 14 años
	Polideportivo LORANCA	
	Polideportivo LA CUEVA	
TENIS DE MESA	Polideportivo EL TRIGAL	De 7 a 14 años
UNIHOCKEY	Polideportivo EL TRIGAL	De 6 a 14 años
VOLEIBOL	Polideportivo LA CUEVA	De 8 a 14 años

INSCRIPCIONES: [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) > Tu deporte a un click



Desde el PMD le ofrecemos un servicio gratuito de reconocimiento médico anual para todos los alumnos/as dados de alta en Escuelas Deportivas hasta los 14 años. Para lo cual el monitor/a le entregará para cumplimentar una ficha con el día de la cita, que deberá entregar en el Gabinete de medicina deportiva en las Piscinas Municipales.

## 06. Actividades para personas adultas

(a partir de 15 años) **CURSO 2024/2025**

ESCUELA	INSTALACIÓN	CLASES
AERÓBIC	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
ATLETISMO	Polideportivo FERMÍN CACHO	Tardes
BÁDMINTON	Polideportivo LA CUEVA	Tardes
	Polideportivo LORANCA	
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas
ESCALADA	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas
GAP	Polideportivo LORANCA	Tardes
PONTE EN FORMA (GIMNASIA DE MANTENIMIENTO)	Polideportivo LA CUEVA	Mañanas y tardes
	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Mañanas y tardes
HAPKIDO	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
JUDO	Polideportivo EL TRIGAL	Tardes
KARATE	Centro de Patinaje y Deportivo I. ECHEVERRÍA	Tardes
MULTIENTRENO	Polideportivo FERMÍN CACHO	Mañanas
NATACIÓN	Piscinas Municipales	Mañanas y tardes
PÁDEL	Polideportivo FERMÍN CACHO	Mañanas y tardes
	Universidad REY JUAN CARLOS	Tardes
PATINAJE	Polideportivo FERNANDO TORRES	Tardes
PICKLEBALL	Polideportivo LORANCA	Tardes
PILATES	Centro de Patinaje y Deportivo I. ECHEVERRÍA	Mañanas y tardes
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
SENDERISMO URBANO	Polideportivo LORANCA	Mañanas
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
	Polideportivo LA CUEVA	Tardes
	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas
TAEKWONDO	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
TAI-CHI-CHUAN	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Mañanas y tardes
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
TENIS	Polideportivo LA CUEVA	Mañanas y tardes
	Polideportivo EL TRIGAL	
	Polideportivo LORANCA	
TENIS DE MESA	Polideportivo EL TRIGAL	Tardes
YOGA	Centro de Patinaje y Deportivo I. ECHEVERRÍA	Mañanas y tardes
	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas y tardes
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Mañanas
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
	Polideportivo LA CUEVA	Mañanas y tardes
	Polideportivo FERMÍN CACHO	Tardes



## 07. Actividades para jóvenes de 15 a 17 años

### CURSO 2024/2025

ESCUELA	INSTALACIÓN	CLASES
ATLETISMO	Polideportivo FERMÍN CACHO	Tardes
	Universidad REY JUAN CARLOS	
BÁDMINTON	Polideportivo LA CUEVA	Tardes
	Polideportivo LORANCA	
ESCALADA	Polideportivo EL TRIGAL	Tardes
GIMNASIA DEPORTIVA	Centro deportivo CALLE ISLANDIA	Tardes
GIMNASIA RÍTMICA	Polideportivo EL ARROYO	Tardes
	Polideportivo LA CUEVA	
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	
	Polideportivo LORANCA	
NATACIÓN	Piscinas Municipales	Tardes (15 a 20 años)
PÁDEL	Polideportivo FERMÍN CACHO	Tardes
	Universidad REY JUAN CARLOS	Tardes
PATINAJE	Polideportivo FERNANDO TORRES	Tardes
TENIS	Polideportivo LA CUEVA	Tardes
	Polideportivo EL TRIGAL	
	Polideportivo LORANCA	
UNIHOCKEY	Polideportivo EL TRIGAL	Tardes

INSCRIPCIONES: [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) > Tu deporte a un click



## 08. Actividades para mayores de 65 años

### CURSO 2024/2025

ESCUELA	INSTALACIÓN	CLASES
Gimnasia para mayores	Polideportivo LORANCA	Mañanas
	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas
	Centro Municipal de Mayores RAMÓN RUBIAL	Mañanas y tardes
Natación	Piscinas Municipales	Mañanas y tardes
Pilates	Centro de Patinaje y Deportivo I. ECHEVERRÍA	Mañanas
Yoga	Centro de Patinaje y Deportivo I. ECHEVERRÍA	Mañanas

INSCRIPCIONES: [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) > Tu deporte a un click



# 09. Deporte en familia

CURSO 2024/2025

## BÁDMINTON

POLIDEPORTIVO LORANCA

A partir de 7 años

## PATINAJE

POLIDEPORTIVO FERNANDO TORRES

A partir de 5 años

## ESCALADA

POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

A partir de 7 años

## TENIS

POLIDEPORTIVO EL TRIGAL Y LORANCA

A partir de 8 años

## PÁDEL

POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO

A partir de 8 años

## YOGA

POLIDEPORTIVO LA CUEVA

A partir de 5 años

### Actividades de viernes tarde o sábado mañana

- Como unidad familiar se consideran 1 o 2 adultos con hijos/as menores de 14 años.
- Solo se debe inscribir un adulto como responsable de la unidad familiar (padre, madre o tutor legal).
- Una vez concedida la plaza se le solicitará la información de la unidad familiar.
- Pueden asistir con menores, a partir de la edad mínima reflejada en el cuadro de deporte en familia.
- El titular de la unidad familiar puede acogerse a la tasa bonificada de familia numerosa presentando el documento que lo acredite.
- En ningún caso pueden acogerse al descuento Fuenli.



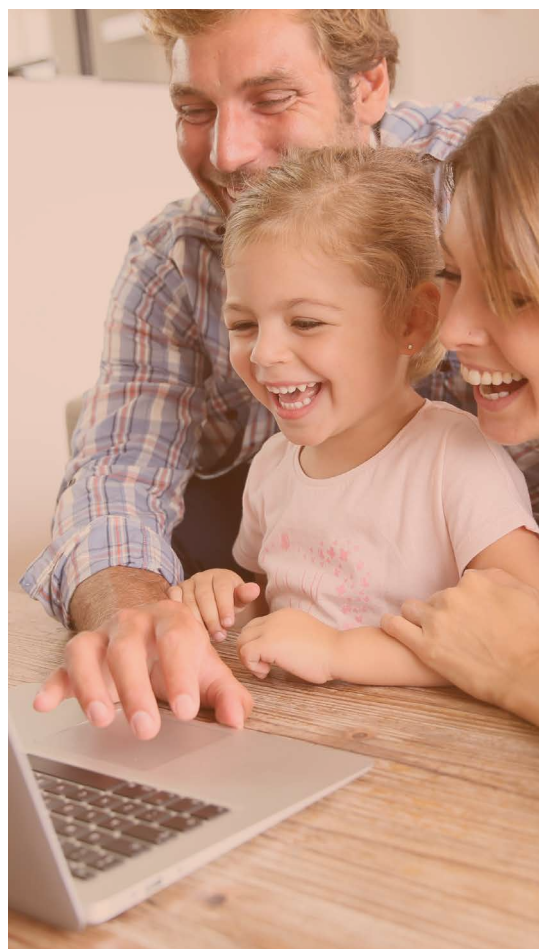
# 10. Registro obligatorio por internet para poder inscribirse

## IDENTIFICADOR Y CONTRASEÑA

Para inscribirse, necesita IDENTIFICADOR Y CONTRASEÑA. **Esta identificación es única como usuario del Patronato Municipal de Deportes y le permite darse de alta en cualquier escuela deportiva, así como alquilar pistas, pagos, consultas y otras gestiones.**

**Puede solicitarlo durante todo el año**, con los datos personales del alumno:

- A través de la web [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) entrando en la sección "Tu Deporte a un Click". Para dudas y consultas, puede solicitar información en las oficinas del Patronato de Deportes y en cualquier polideportivo.



Las tasas bonificadas se aplican en las mensualidades, al propio alumno, correspondiendo:

- Fuenli: se aplicará un 20% de descuento presentando el carnet vigente antes de inscribirse. Se deberá presentar la renovación anualmente en el mes de enero.
- Personas con Diversidad funcional de grado 33% o superior: se aplicará un 30% de reducción presentando documento oficial acreditativo.
- Pensionistas: se aplicará un 30% de reducción a los mayores de 65 años. Con edad inferior, deberán presentar documento oficial acreditativo.
- Personas en situación de desempleo de larga duración: se aplicará una reducción del 30% presentando documento oficial acreditativo. Se deberá renovar por curso.
- Familia numerosa: se aplicará un 20% de descuento presentando el carnet individual o familiar vigente antes de inscribirse.
- Carné joven CAM o carnet fuenlajoven: se aplicará un 20% de descuento presentando el carnet individual vigente antes de inscribirse.

**La matrícula no tiene descuento.**

**Para dar de alta cualquier tipo de descuento deberá enviar copia del documento acreditativo en vigor al correo electrónico [bonificacionesescuelas@deportesfuenla.com](mailto:bonificacionesescuelas@deportesfuenla.com)**

**En los grupos especiales, con Tasa bonificada, no se podrá aplicar otro descuento.**

**En las instalaciones de las piscinas del Centro Deportivo Forus, no se aplicarán ninguno de estos descuentos, al estar regulados por una Concesión Administrativa.**

**Los descuentos no son acumulables.**

# 11. Dónde y cómo inscribirse

Si no está registrado, antes de la preinscripción, tiene que hacerlo con los datos personales del alumno/a. Al hacer efectiva su plaza con el pago de la matrícula, deberá enviar la documentación que proceda para poder aplicarle la bonificación en la mensualidad. (Fuenli, Diversidad Funcional, Pensionista, Parado de larga duración, familia numerosa o carnet joven) a la dirección de correo [bonificacionesescuelas@deportesfuenla.com](mailto:bonificacionesescuelas@deportesfuenla.com)

La inscripción para el curso 2024/25 se realizará por sistema de preinscripción **del 3 al 14 de junio**, pudiendo elegir hasta 3 horarios por escuela deportiva de preferencia en la **LISTA DE PREINSCRIPCIÓN**. Ésta se realizará a través de la web [deportesfuenla.com](http://deportesfuenla.com), en la sección “Tu deporte a un click”.

El **lunes 17 de junio** se realizará un sorteo público en el Ayuntamiento, a las 12:00 h, en la 1ª Planta, Aula de Formación, sorteando las actividades en las que haya más solicitudes que plazas ofertadas.

El **jueves 20 de junio** se publicará durante el día, la lista de admitidos en la página web. Así mismo, se podrá consultar en las oficinas del Patronato Municipal de Deportes presencialmente o en los Polideportivos telefónicamente. Si no se le asigna plaza, quedará en lista de espera.

El plazo para hacer efectiva el alta en el curso 2024/25 y resolución de incidencias será del **21 al 30 de junio**:

- Pago de la matrícula (sin descuento), a través de la web [deportesfuenla.com](http://deportesfuenla.com) con su usuario y contraseña, domiciliando las cuotas restantes para el curso.
- Resolución de incidencias a través del email [escuelasdeportivas@ayto-fuenlabrada.es](mailto:escuelasdeportivas@ayto-fuenlabrada.es)

Se dará de baja a los impagados, ofreciendo la plaza al siguiente en la lista de espera.

A partir del **lunes 1 de julio** se vuelve a abrir la inscripción o lista de espera, según plazas libres.

## LOS PLAZOS SON IMPRORRÓGABLES.

Todas las actividades están reguladas por la Normativa de Deporte Dirigido, que podrá consultar en la página web [deportesfuenla.com](http://deportesfuenla.com).

**El inicio de clases será el lunes 16 de septiembre de 2024**

## 12. Información de niveles de Natación, Tenis y Pádel

### NATACIÓN

#### MATRONATACIÓN (18 a 36 meses)

- Acompañamiento activo por parte de una persona adulta durante la actividad.

#### PEQUES de 3 a 5 años (varios niveles)

- N-1 Exploradores (no sabe nadar y no domina el medio con 3 y 4 años).
- N-2 Aventureros (no domina el medio acuático, con y sin miedo al agua con 4 y 5 años).
- N-3 Piratas (domina el medio y se desplaza con y sin material auxiliar con 4 y 5 años).

#### INFANTIL de 6 a 14 años (varios niveles)

- N-1 Familiarización (No domina el medio acuático y no sabe nadar con y sin miedo).
- N-2 Aprendizaje básico (Nada 25 mts. boca arriba y boca abajo sin material auxiliar).
- N-3 Técnica de estilo (Nada 50 mts. crol / espalda y estilo libre 100 mts. continuados).
- N-4 Avanzada (Nada 100 mts. crol / espalda/ y estilo libre 200 mts. continuados).

#### JUNIOR DE 15 A 20 AÑOS (varios niveles)

- N-1 First (no sabe nadar).
- N-2 Basic (nada 50 mts. crol/espalda).
- N-3 Advanced (nada 100 mts. crol/espalda/braza).

#### PERSONAS ADULTAS a partir de los 21 años (varios niveles)

- N-1 Inicial (No sabe nadar).
- N-2 Medio (Nada 50 mts. a crol / espalda).
- N-3 Avanzado (Nada 100 mts. a crol / espalda).

#### ACTIVIDADES COLECTIVAS (a partir de 15 años)

- TECNIFICACIÓN (Nada un mínimo de 800 mts. continuados y domina 3 estilos).
- AQUAGYM (presenta un moderado estado de forma física y dominio básico del medio acuático).

En caso de duda marque el nivel inferior.

#### GRUPOS ESPECÍFICOS de inscripción directa en piscina municipal:

**EMBARAZADAS:** necesita documento de aptitud para nadar y posibles recomendaciones.

**ESCLEROSIS MÚLTIPLE:** necesita documento acreditativo.

**FIBROMIALGIA:** necesita documento acreditativo.

#### NATACIÓN ADAPTADA PARA PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

- **Grupos de 3 a 14 años y mayores de 15 años (varios niveles). De inscripción directa en la piscina municipal.**  
Debe presentar documento oficial que acredite un grado de discapacidad del 33% o superior. Se realizará una prueba de nivel para incluirle en un grupo adecuado, según plazas libres.
- **Personas mayores de 65 años (varios niveles). De inscripción directa en la piscina municipal.**
  - INICIAL: (No sabe nadar).
  - MEDIO: (nada ventral y dorsalmente 50 mts sin necesidad de apoyos fijos ni móviles).
  - AVANZADO: (nada crol y espalda 100 mts continuados)
  - Se necesita documento de aptitud para nadar y posibles recomendaciones y tener carnet de pensionista. Realizarán prueba de nivel.

**EN NINGÚN CASO SE DEBEN ENTENDER ESTAS CLASES CON CARÁCTER REHABILITADOR O TERAPÉUTICO.**



## TENIS

### MINI-TENIS de 5 a 7 años:

- Aprendizaje básico mediante el juego.

### INFANTIL de 8 a 14 años:

- Niveles: Iniciación, medio y avanzado.

### JUNIOR de 15 a 17 años:

- Niveles: Medio y avanzado.

### PERSONAS ADULTAS

#### a partir de 15 años:

- Niveles: Iniciación, medio y avanzado.

## PÁDEL

### INFANTIL de 8 a 14 años:

- Aprendizaje básico mediante el juego.
- Niveles: Iniciación y medio.

### PERSONAS ADULTAS

#### a partir de 15 años:

- Niveles: Iniciación, medio y avanzado.



## 13. Información orientativa de horarios y grupos

**ESTA INFORMACIÓN DE HORARIOS Y GRUPOS ES ORIENTATIVA, YA QUE PUEDEN SUFRIR MODIFICACIONES A LO LARGO DEL CURSO, SEGÚN DEMANDA.**

### AERÓBIC/STREETDANCE

Bailar al ritmo de la música coordinando los movimientos de forma amena, siguiendo los principios básicos del ejercicio aeróbico.

#### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Martes y jueves

17:15 a 18:00 h	Infantil 8-14 años
18:15 a 19:00 h	Infantil 8-14 años
19:15 a 20:00h	Mayores de 15 años (diversidad funcional)
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años

A partir de 8 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**ADULTOS** 23,45 € Bonificada 16,42 €

**TASA BONIFICADA** Diversidad Funcional 14,25 € (2 días)

### AJEDREZ

Deporte que aporta una mejora de la atención, concentración, memoria, creatividad y resolución de problemas, con tácticas de defensa y ataque.

#### JUNTA DE DISTRITO EL VIVERO-HOSPITAL

Sábados

10:00 a 11:00h	Infantil 5-10 años
11:00 a 12:00h	Infantil 10-14 años
12:00 a 13:00h	Infantil 5-10 años

A partir de 5 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €



## ATLETISMO

Iniciación y perfeccionamiento en las diferentes especialidades de este deporte. El atletismo abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

### POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO

Lunes y miércoles

17:15 a 18:00h	Mini benjamín 6-7 años
17:00 a 18:00h	Infantil 12-13 años
18:00 a 19:00h	Cadete-juvenil 15-18 años
19:00 a 20:00h	Adultos (fondistas-velocistas)
20:00 a 21:30h	Adultos (mantenimiento)

Martes y jueves

17:15 a 18:00h	Mini benjamín 6-7 años
17:00 a 18:00 h	Adultos (doble)
18:00 a 19:00 h	Benjamín-Alevín 8-11 años
19:00 a 20:00 h	Adultos (fondistas-velocistas)
20:00 a 21:30 h	Adultos (mantenimiento)

### U.REY JUAN CARLOS (Estadio Raúl González)

Lunes y miércoles o martes y jueves

17:00 a 18:00h	Benjamín 7-9 años
18:00 a 19:00h	Alevín 10-11 años
19:00 a 20:00h	Infantil 12-13 años
20:00 a 21:00h	Cadete/junior 15-18 años

A partir de 6 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**ADULTOS** 14,25 €, Bonificada 9,98 €

## BÁDMINTON

Iniciación y perfeccionamiento a este deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores (individual) o dos parejas (dobles) situadas en las mitades opuestas de una pista dividida por una red.

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Martes y jueves

17:00 a 17:45h	Infantil 7-12 años
17:45 a 18:30h	Infantil 10-14 años
18:30h a 19:15h	Junior 15-17 años
19:15h a 20:00h	Mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Lunes y miércoles

17:00 a 17:45h	Infantil 7-12 años
17:45 a 18:30h	Infantil 10-14 años
18:30h a 19:15h	Junior 15-17 años
19:15h a 20:00h	Mayores de 15 años

Viernes

17:30 a 18:15h	En familia
18:15 a 19:00h	En familia
19:00 a 19:45h	Mayores de 15 años

A partir de 7 años

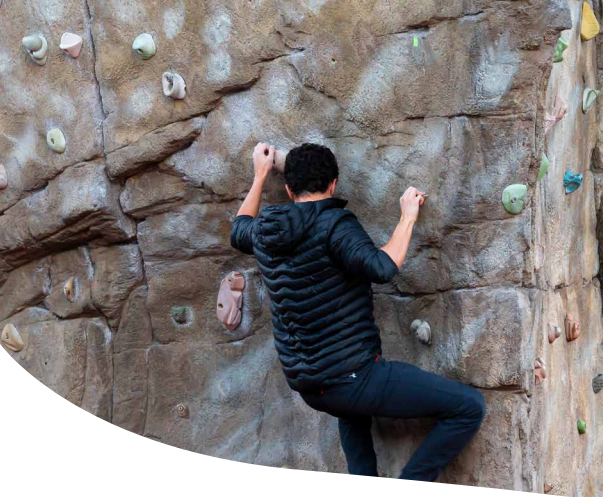
**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**ADULTOS Y JUNIOR** 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €

**ADULTOS** 13,00 €, Bonificada 9,10 € (1 día)

**FAMILIA** 20,00 €, Bonificada 14,00 €





## CAMINATA SALUDABLE/ACTIVA

Recorre de una forma activa todas las rutas y caminos próximos al Fermín Cacho. **Actividad gratuita (hasta cubrir plazas).**

### POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO

Martes y jueves

#### CAMINATA ACTIVA

12:15 a 13:15h

Mayores de 18 años

#### CAMINATA SALUDABLE

13:30 a 14:30h

Mayores de 18 años

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Entrenamiento de diferentes grupos musculares buscando una mejora significativa en la condición física, sobre objetivos individualizados y dirigidos a personas con diferentes capacidades físicas dentro de una misma sesión.

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Lunes y miércoles

9:15 a 10:00h

Mayores de 15 años

10:00 a 10:45h

Mayores de 15 años

A partir de 15 años

**ADULTOS** 15,80 €, Bonificada 11,06 €

## ESCALADA EN ROCÓDROMO

La escalada en rocódromo interior ofrece una serie de ventajas que la convierten en una actividad que se puede practicar de forma segura y controlada, con beneficios muy importantes a nivel de fuerza y control corporal.

Atrévete a probar las diferentes vías equipadas en la pared de escalada.

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

MAÑANAS

Martes y jueves

10:00 a 11:00h

Mayores de 15 años

11:00 a 12:00h

Mayores de 15 años

TARDES

Lunes y Miércoles o Martes y Jueves

17:00 a 18:00h

Infantil 7-11 años

18:00 a 19:00h

Infantil 10-12 años

19:00 a 20:00h

Infantil 12-15 años

20:00 a 21:00h

Junior 15 a 20 años  
(solo martes y jueves)

TARDES

Viernes

17:00 a 18:00h

En familia

18:00 a 19:00h

En familia

19:00 a 20:00h

En familia

20:00 a 21:00h

En familia

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**JUNIOR** 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €

**PERSONAS ADULTAS** 23,45 €, Bonificada 16,42 €

**FAMILIA** 20,00 €, Bonificada 14,00 €

## FÚTBOL SALA

Deporte colectivo de colaboración/oposición, también conocido como futsal, en el que se aprenden fundamentos técnicos y tácticos, además de aspectos básicos de su reglamento.

### POLIDEPORTIVO FERNANDO TORRES

Martes y jueves

16:45 a 17:30h	Infantil 6-8 años
17:30 a 18:15h	Infantil 9-12 años
18:15 a 19:00h	Infantil 11-14 años

A partir de 6 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

## GAP

Actividad orientada al trabajo de los siguientes grupos musculares: glúteos, abdominales y piernas, con el objetivo de aumentar su fuerza y tonificación.

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Viernes

17:30 a 18:15h	Mayores de 15 años
18:15 a 19:00h	Mayores de 15 años
19:00 a 19:45h	Mayores de 15 años

A partir de 15 años

PERSONAS ADULTAS 13,00 €, Bonificada 9,10 €

## PONTE EN FORMA (GIMNASIA DE MANTENIMIENTO)

Mantenerse en forma mejorando la capacidad funcional del organismo para conseguir, junto a una dieta equilibrada, una vida más saludable y un estado de bienestar a través del ejercicio físico.

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Martes y jueves

MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
10:45 a 11:30h	Mayores de 15 años

TARDE

17:30 a 18:15h	Mayores de 15 años
18:15 a 19:00h	Mayores de 15 años
19:00 a 19:45h	Mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Martes y jueves

MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
10:45 a 11:30h	Mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Martes y jueves

MAÑANA

10:15 a 11:00h	Mayores de 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores de 15 años
11:45 a 12:30h	Mayores de 15 años

TARDE

17:30 a 18:15h	Mayores de 15 años
18:15 a 19:00h	Mayores de 15 años

Lunes y miércoles

TARDE

19:45 a 20:30h	Mayores de 15 años
----------------	--------------------

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Martes y jueves

MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
10:45 a 11:30h	Mayores de 15 años
11:30 a 12:15h	Mayores de 15 años

Lunes y miércoles

TARDE

17:30 a 18:15h	Mayores de 15 años
18:15 a 19:00h	Mayores de 15 años
19:00 a 19:45h	Mayores de 15 años

A partir de 15 años

ADULTOS 15,80 €, Bonificada 11,06 €

## GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA

Es una disciplina de la gimnasia que se realiza en diferentes aparatos o en suelo, entre otros, empleados en categoría femenina y masculina.

### POLIDEPORTIVO CALLE ISLANDIA

Lunes y miércoles o martes y jueves

#### TARDE

17:00 a 18:00 h	Infantil 5-8 años
18:00 a 19:00 h	Infantil 8-11 años
19:00 a 20:00 h	Infantil 11-15 años
20:00 a 21:00 h	Junior 15-17 años

A partir de 5 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €  
**JUNIOR** 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €

## GIMNASIA RÍTMICA

Disciplina deportiva que desarrolla especialmente los aspectos de coordinación, equilibrio y flexibilidad donde se incorporan soporte musical y distintos elementos como el aro, cuerda, pelota, cinta y mazas.

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Lunes y miércoles o martes y jueves

17:00 a 17:45h	Infantil 8-12 años
17:45 a 18:30h	Infantil 5-8 años
18:30 a 19:15h	Infantil 9-14 años
19:15 a 20:00h	Infantil 12-17 años

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Lunes y miércoles o martes y jueves

17:00 a 17:45h	Infantil 5-8 años
17:45 a 18:30h	Infantil 7-9 años
18:30 a 19:15h	Infantil 8-11 años
19:15 a 20:00h	Infantil 12-17 años

## POLIDEPORTIVO EL ARROYO

Martes y jueves

#### TARDE

17:00 a 17:45h	Infantil 5-7 años
17:45 a 18:30h	Infantil 7-9 años
18:30 a 19:15h	Infantil 7-11 años
19:15 a 20:00h	Infantil 12-17 años

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Lunes y miércoles

#### TARDE

17:00 a 17:45h	Infantil 5-7 años
17:45 a 18:30h	Infantil 7-11 años
18:30 a 19:15h	Infantil 12-17 años

A partir de 5 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €  
**JUNIOR** 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €

## HAPKIDO

Es un arte marcial coreano enfocado hacia la defensa personal (el camino de la unión con la energía universal), caracterizado por la realización de llaves sobre las articulaciones y el uso de los puntos de presión.

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Lunes y miércoles

#### TARDE

21:00 a 21:45h	Mayores de 15 años
----------------	--------------------

A partir de 15 años

**ADULTOS** 19,65 €, Bonificada 13,76 €



## JUDO

Deporte Olímpico en el que se aprenden técnicas de proyección y control del contrario. Indicado para el desarrollo físico y psíquico en la infancia por el trabajo con la confianza, la seguridad en sí mismo y el aprendizaje a través del respeto.

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h	<b>Infantil 6-8 años</b>
18:15 a 19:00h	<b>Infantil 9-11 años</b>
19:05 a 19:50h	<b>Infantil 11-14 años</b>
19:55 a 20:40h	<b>Mayores de 15 años</b>
20:45 a 21:45h	<b>Mayores de 15 años</b>

A partir de 6 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**ADULTOS** 19,65 €, Bonificada 13,76 €

## KARATE

El entrenamiento y aprendizaje de las técnicas de sus katas ayudan en el desarrollo armónico del cuerpo y su filosofía a través del trabajo y el esfuerzo donde se inculca el respeto a los demás.

### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO "IGNACIO ECHEVERRÍA"

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h	infantil 6-9 años
18:15 a 19:00h	infantil 10-14 años
19:00 a 19:45h	mayores de 15 años
19:45 a 20:45h	mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h	Infantil 6-8 años
18:15 a 19:00h	Infantil 7-14 años
19:00 a 19:45h	Infantil 9-14 años

A partir de 6 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**ADULTOS** 19,65 €, Bonificada 13,76 €

### MULTIENTRENO (cross training + natación)

Para aquellas personas que quieren un entrenamiento diferente, con mayores exigencias físicas. Entrenamiento funcional, en suspensión, cruzado o tábata, entre otros, alternado con natación y ejercicios aeróbicos o interválicos con diferentes intensidades.

Para apuntarte es necesario estar en forma y saber nadar

### POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO Y PISCINAS MUNICIPALES

Martes y jueves

MAÑANA

09:00 a 10:00h	Mayores de 15 años
10:00 a 11:00 h	Mayores de 15 años
11:00 a 12:00h	Mayores de 15 años

A partir de 15 años

**ADULTOS** 23,45 €, Bonificada 16,42 €

## NATACIÓN

Enseñanza de las habilidades básicas en el medio acuático. Aprendizaje y perfeccionamiento de los diferentes estilos de nado. Tenemos varios niveles de escuela divididos por edades y dominio del medio. A partir de 18 meses cumplidos en adelante.

### PISCINAS MUNICIPALES

**MATRONATAción** de 18 a 36 meses (acompañamiento activo por parte de una persona adulta durante la actividad)

Lunes

17:00 a 17:30h

17:30 a 18:00h

**PEQUES** de 3 años cumplidos a 5 años (consulte niveles)

Lunes, martes, miércoles, jueves o viernes

TARDE

17:05 a 17:50h

Infantil 3-5 años (X y Y)

18:05 a 18:50h

Infantil 3-5 años

19:05 a 19:50h

Infantil 3-5 años

**INFANTIL** de 6 años cumplidos a 14 años (consulte niveles)

Martes y jueves o miércoles y viernes

TARDE

17:05 a 17:50h

Infantil 6-14 años

18:05 a 18:50h

Infantil 6-14 años

19:05 a 19:50h

Infantil 6-14 años

Sábados

MAÑANA

09:05 a 09:50h

Infantil 6-14 años

10:05 a 10:50h

Infantil 6-14 años

11:05 a 11:50h

Infantil 6-14 años

12:05 a 12:50h

Infantil 6-14 años

A partir de 18 meses (consulte niveles)

**JUNIOR** (de 15 años cumplidos a 20 años) y

**ADULTOS** (21 años cumplidos en adelante)

Martes y jueves o miércoles y viernes

Sábados

MAÑANA

TARDE

MAÑANA

9:05 a 9:50h

15:05 a 15:50h

9:05 a 9:50h

10:05 a 10:50h

16:05 a 16:50h

10:05 a 10:50h

11:05 a 11:50h

17:05 a 17:50h

11:05 a 11:50h

12:05 a 12:50h

18:05 a 18:50h

12:05 a 12:50h

13:05 a 13:50h

19:05 a 19:50h

14:05 a 14:50h

20:05 a 20:50h

## AQUAGYM (mayores de 15 años)

Ejercicio aeróbico de intensidad media y coordinación

Martes o jueves

MAÑANA

11:05 a 11:50h

Viernes o sábados

MAÑANA

12:05 a 12:50h

Lunes, martes, miércoles, jueves o viernes

TARDE

20:05 a 20:50h

Para esclerosis múltiple, fibromialgia, embarazadas, mayores de 65 años y diversidad funcional consultar en instalaciones acuáticas horarios, prueba de nivel e **INSCRIPCIÓN DIRECTA**.

**MATRONATAción** 17,00€ (1 día).

**INFANTIL PEQUES** 17,00 €, Fuenli 14,00 €, Bonificada 12,25 € (1 día, de 3 a 5 años).

**INFANTIL** 17,50 €, Fuenli 14,00 €, Bonificada 12,25 € (2 días, de 6 a 14 años)

**INFANTIL** 10,60 €, Fuenli 8,48 €, Bonificada 7,42 € (1 día)

**JUNIOR** 24,00 €, Fuenli 19,20 €, Bonificada 16,80 €

**JUNIOR** 14,00 €, Fuenli 11,20 €, Bonificada 9,80 € (1 día).

**PERSONAS ADULTAS** 24,00 €, Bonificada 16,80 € (2 días).

**PERSONAS ADULTAS** 16,00 €, Bonificada 11,20 € (1 día, sábados).

**AQUAGYM ADULTOS** 15,00 €, Bonificada 10,50 € (1 día).

**GRUPOS DE MAYORES** 6,00 € (2 días) sin matrícula.

**DIVERSIDAD FUNCIONAL** 10,60 € Bonificada 7,42 € (1 día. 3 a 14 años) sin matrícula.

**DIVERSIDAD FUNCIONAL** 16,00 € Bonificada 11,20 € (1 día. 15 años en adelante) sin matrícula.

**TECNIFICACIÓN** 22,00 € Bonificada 15,40 € (2 días).

**TECNIFICACIÓN** 15,00 € Bonificada 10,50 € (1 día).

**EMBARAZADAS** 24,00 € (2 días) sin matrícula.

**ESCLEROSIS MÚLTIPLE, FIBROMIALGIA** 24,00 € (2 días).

**FORUS:** Las gestiones y pagos se realizarán en la propia instalación. En esta instalación no se aplicará ningún descuento, al estar regulada por una Concesión Administrativa.

## PÁDEL

Iniciación y mejora de los fundamentos técnico-tácticos de este deporte de pala adaptados a todas las edades.

### POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO

Lunes y miércoles

MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores de 15 años

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:00 a 17:45h	Infantil 8-11 años
18:00 a 18:45h	Infantil 11-14 años
19:00 a 19:45h	Junior 15-17 años /adultos
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años
21:00 a 21:45h	Mayores de 15 años

Viernes

TARDE

17:30 a 18:15h	En familia
18:30 a 19:15h	En familia
19:30 a 20:15h	En familia
20:30 a 21:15h	Mayores de 15 años

Sábados

MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores de 15 años
12:00 a 12:45h	Infantil 8-14 años

A partir de 8 años

### U. REY JUAN CARLOS (PISTAS PÁDEL)

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h	Infantil 8-11 años
18:15 a 19:00h	Infantil 11-14 años
19:00 a 19:45h	Junior 15-17 años /adultos
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años
20:45 a 21:30h	Mayores de 15 años

A partir de 8 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

INFANTIL 7,85 €, Fuenli 6,28 €, Bonificada 5,50 € (1 día)

JUNIOR 24,00 €, Fuenli 19,20 €, Bonificada 16,80 €

JUNIOR 14,00 €, Fuenli 11,20 €, Bonificada 9,80 € (1 día)

ADULTOS 22,25 €, Bonificada 15,58 € (2 días- mañana)

ADULTOS 32,00 €, Bonificada 22,40 € (2 días -tardes)

ADULTOS 18,10 €, Bonificada 12,67 € (1 día)

EN FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €

## PATINAJE

Actividad deportiva recreativa que ayuda a desarrollar el equilibrio y mantener la armonía corporal a través de movimientos y ejercicios coordinados. Puedes practicarlo de manera individual y también en familia.

### Centro Deportivo "FERNANDO TORRES"

SLALON FREESTYLE

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:00 a 18:00h	Infantil 5-7 años
18:00 a 19:00h	Infantil 8-12 años
19:00 a 20:00h	Infantil/Junior 13-17 años
20:00 a 21:00h	Junior/Adultos (sólo M y J)

Viernes

TARDE

17:00 a 18:00h	En familia
18:00 a 19:00h	En familia
19:00 a 20:00h	En familia

Sábados

MAÑANA

10:00 a 11:00 h	En familia
11:00 a 12:00 h	En familia
12:00 a 13:00 h	En familia
13:00 a 14:00 h	En familia

A partir de 5 años

INFANTIL 22,00 €, Fuenli 17,60 €, Bonificada 15,40 €

JUNIOR 26,00 €, Fuenli 20,80 €, Bonificada 18,20 €

ADULTOS 30,00 €, Bonificada 21,00 €

FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €



## PICKLEBALL

Iniciación y mejora de los fundamentos técnico-tácticos de este deporte de pala, que combina elementos de bádminton, tenis y tenis de mesa, adaptados a todas las edades.

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Martes y Jueves

TARDE

17:30 a 18:15h	Infantil 8-11 años
18:15 a 19:00h	Infantil 11-14 años
19:00 a 19:45h	Junior 15-17 años/ adultos
19:45 a 20:30h	Mayores de 15 años

A partir de 8 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €  
**PERSONAS ADULTAS** 23,45 €, Bonificada 16,42 €

## PILATES

El método Pilates está basado en seis conceptos claves: concentración, control, centro, precisión, fluidez y respiración. Se combinan ejercicios de resistencia muscular con otros dirigidos a la mejora de la flexibilidad que nos hace sentir y mover nuestro cuerpo mejorando las posturas y corrigiendo los malos hábitos para obtener una mayor funcionalidad.

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Miércoles y viernes

MAÑANA

10:00 a 11:00h	Mayores de 15 años
11:00 a 12:00h	Mayores de 15 años
12:00 a 13:00h	Mayores de 15 años

TARDE

16:00 a 17:00h	Mayores de 15 años
17:00 a 18:00h	Mayores de 15 años
18:00 a 19:00h	Mayores de 15 años
19:00 a 20:00h	Mayores de 15 años

### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO "IGNACIO ECHEVERRÍA"

Lunes y miércoles o martes y jueves

MAÑANA

09:00 a 10:00h	Mayores de 15 años
10:00 a 11:00h	Mayores de 15 años
11:00 a 12:00h	Mayores de 15 años

TARDE

15:00 a 16:00h	Mayores de 15 años
16:00 a 17:00h	Mayores de 15 años
17:15 a 18:15h	Mayores de 15 años
18:15 a 19:15h	Mayores de 15 años
19:30 a 20:30h	Mayores de 15 años

Viernes

MAÑANA

09:00 a 10:00h	Mayores de 15 años
10:00 a 11:00h	Mayores de 15 años

TARDE

17:15 a 18:15h	Mayores de 15 años
18:15 a 19:15h	Mayores de 15 años
19:15 a 20:15h	Mayores de 15 años

Mayores de 15 años

**ADULTOS** 23,45 €, Bonificada 16,42 € (2 días)  
**ADULTOS** 13,00 €, Bonificada 9,10 € (1 día)

EN NINGÚN CASO SE DEBEN ENTENDER  
ESTAS CLASES CON CARÁCTER  
REHABILITADOR O TERAPÉUTICO.



## PREDEPORTE

Una manera de acercar la práctica del deporte en edades tempranas a través de técnicas adaptadas y mediante el juego. Es importante despertar a estas edades el interés por el deporte y que lo vean como una manera de divertirse, en prevención del sedentarismo y como complemento a la tecnología que nos rodea.

### POLIDEPORTIVO "EL TRIGAL"

Lunes y miércoles

TARDE

16:45 a 17:30h

Infantil: 4-6 años

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Lunes y miércoles

TARDE

16:45 a 17:30h

Infantil: 4-6 años

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Martes y jueves

TARDE

16:45 a 17:30h

Infantil: 4-6 años

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Martes y jueves

TARDE

16:45 a 17:30h

Infantil: 4-6 años

**INFANTIL** 17,50 €, Fuenli 14,00 €, Bonificada 12,25 €

De 4 a 6 años



## SENDERISMO URBANO

Una propuesta para recorrer las calles de nuestra ciudad tomándolas como un gran gimnasio. Rutas, técnicas de calentamiento, estiramiento y consejos para conseguir de nuestros paseos por Fuenlabrada unas caminatas saludables guiadas por profesionales que nos pondrán en forma.

Actividad gratuita hasta completar plazas.

**IMPRESINDIBLE INSCRIPCIÓN.**

Martes y jueves

Salida: Polideportivo Loranca

09:30 a 10:30 h

Martes y jueves

Salida: Polideportivo El Trígal

11:00 a 12:00 h

Lunes y miércoles

Salida: Polideportivo La Solidaridad

18:30 a 19:30 h

Lunes y miércoles

Salida: Polideportivo La Cueva

17:00 a 18:00 h (de septiembre a marzo)

20:00 a 21:00 h (de abril a junio)

Mayores de 18 años

## TAEKWONDO

Conoce la filosofía de este arte marcial coreano. Un deporte de lucha donde se utilizan los pies, los saltos y los puños como un arte.

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Lunes y miércoles

TARDE

17:30 a 18:15 h

Infantil 5-7 años

18:15 a 19:00 h

Infantil 8-10 años

19:00 a 20:00 h

Infantil 11-14 años

20:00 a 21:00 h

Mayores de 15 años

A partir de 5 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**ADULTOS** 19,65 €, Bonificada 13,76 €



## TAI-CHI-CHUAN

Arte marcial oriental, basada en movimientos suaves coordinados con la respiración que ayuda a liberar tensión y disminuir el estrés.

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Miércoles

MAÑANA

9:45 a 11:15 h (mayores de 15 años)

11:15 a 12:45 h (mayores de 15 años)

Viernes

TARDE

17:00 a 18:30 h (mayores de 15 años)

18:30 a 20:00 h (mayores de 15 años)

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Martes

MAÑANA

10:00 a 11:30 h (mayores de 15 años)

TARDE

17:30 a 19:00 h (mayores de 15 años)

19:00 a 20:30 h (mayores de 15 años)

ADULTOS 13,00 €, Bonificada 9,10 €

A partir de 15 años

## TENIS

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos de este deporte de raqueta. Diversos niveles adaptados a todas las edades.

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Martes y jueves

MAÑANA

10:00 a 10:45h Mayores de 15 años

10:45 a 11:30h Mayores de 15 años

11:30 a 12:15h Mayores de 15 años

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h Infantil 5-10 años

18:15 a 19:00h Infantil 10-14 años

19:00 a 19:45h Infantil/junior 12-17 años

20:00 a 20:45h Mayores de 15 años

21:00 a 21:45h Mayores de 15 años

Viernes

TARDE

17:30 a 18:15h Infantil 8-11 años

18:15 a 19:00h Infantil 10-14 años

19:00 a 19:45h Mayores de 15 años

Sábados

MAÑANA

11:00 a 11:45h Infantil 8-14 años

11:45 a 12:30h Infantil 5-7 años

12:30 a 13:15h Infantil 8-11 años

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h Infantil 5-14 años

18:15 a 19:00h Infantil 5-14 años

19:00 a 19:45h Infantil/junior 12-17 años

20:00 a 20:45h Mayores de 15 años

21:00 a 21:45h Mayores de 15 años

Viernes

TARDE

17:30 a 18:15h En familia

18:15 a 19:00h Infantil 8-14 años

19:00 a 19:45h Infantil 8-14 años

20:00 a 20:45h Mayores de 15 años

21:00 a 21:45h Mayores de 15 años

Sábados

MAÑANA

10:00 a 10:45h Mayores 15 años

11:00 a 11:45h Mayores 15 años

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Martes y jueves

MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores de 15 años

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h	Infantil 5-14 años
18:15 a 19:00h	Infantil 8-14 años
19:00 a 19:45h	Infantil/junior 12-17 años
20:00 a 20:45h	Mayores 15 años
21:00 a 21:45h	Mayores 15 años

Viernes

TARDE

17:30 a 18:15h	En familia
18:15 a 19:00h	Infantil 8-14 años
19:00 a 19:45h	Infantil 12-17 años
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años

Sábados

MAÑANA

11:00 a 11:45h	Infantil 5-8 años
12:00 a 12:45h	Infantil 8-14 años

A partir de 5 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**INFANTIL** 7,85 €, Fuenli 6,28 €, Bonificada 5,50 € (1 día)

**JUNIOR** 24,00 €, Fuenli 19,20 €, Bonificada 16,80 €

**JUNIOR** 14,00 €, Fuenli 11,20 €, Bonificada 9,80 € (1 día)

**ADULTOS** 22,25 €, Bonificada 15,58 € (2 días- mañana)

**ADULTOS** 32,00 €, Bonificada 22,40 € (2 días -tardes)

**ADULTOS** 18,10 €, Bonificada 12,67 € (1 día)

**EN FAMILIA** 20,00 €, Bonificada 14,00 €

### TENIS DE MESA

Deporte de pala en interior conocido también como ping-pong. Requiere aprendizaje en la rapidez de reflejos y coordinación para poder ejecutarlo con precisión.

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h	A partir de 7 años
18:15 a 19:00h	A partir de 7 años
19:00 a 19:45h	Mayores de 15 años (solo L-X)

A partir de 7 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**ADULTOS** 15,80 €, Bonificada 11,06 €





## VOLEIBOL

Aprendizaje técnico de este deporte de equipo en el que dos conjuntos compiten en una cancha que está dividida a la mitad por una red. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio.

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Lunes y miércoles

TARDE

17:30 a 18:15h

Infantil 6-9 años

18:15 a 19:00h

Infantil 9-14 años

A partir de 6 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

## UNIHOKEY

Deporte muy dinámico. El unihockey o floorball es una modalidad deportiva derivada del hockey. De fácil manejo del stick y sencillo reglamento que permite desde un principio la participación de todos/as los/as jugadores/as.

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Lunes y miércoles

TARDE

17:30 a 18:15h

Infantil 6-9 años

18:15 a 19:00h

Infantil 10-14 años

19:00 a 19:45h

Infantil/junior 13-17 años

A partir de 6 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**JUNIOR** 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €

## YOGA

Mediante posturas de relajación suave, denominadas asanas y la práctica de la meditación y la relajación, vamos trabajando nuestro cuerpo y nuestra mente para conseguir un equilibrio y prepararnos para los retos de la vida cotidiana. Una sesión semanal de 90 minutos.

### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO IGNACIO ECHEVARRÍA

Lunes - MAÑANA

12:00 a 13:30h

Mayores de 15 años

Martes o jueves - MAÑANA

10:30 a 12:00h

Mayores de 15 años

Miércoles o viernes - TARDE

17:00 a 18:30 h

Mayores de 15 años

18:30 a 20:00 h

Mayores de 15 años

20:00 a 21:30 h

Mayores de 15 años

**POLIDEPORTIVO EL TRIGAL**

Lunes, martes, miércoles, jueves o viernes

MAÑANA

09:45 a 11:15h	Mayores de 15 años
11:15 a 12:45h	Mayores de 15 años

Viernes

TARDE

17:00 a 18:30h	Mayores de 15 años
18:30 a 20:00h	Mayores de 15 años
20:00 a 21:30h	Mayores de 15 años

**POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO**

Lunes

TARDE

18:30 a 20:00h	Mayores de 15 años
----------------	--------------------

Martes

TARDE

20:00 a 21:30h	Mayores de 15 años
----------------	--------------------

Jueves

TARDE

18:30 a 20:00h	Mayores de 15 años
20:00 a 21:30h	Mayores de 15 años

**POLIDEPORTIVO LA CUEVA**

Lunes, miércoles o viernes

MAÑANA

09:45 a 11:15h	Mayores de 15 años
11:15 a 12:45h	Mayores de 15 años

Lunes, martes, miércoles o jueves

TARDE

15:30 a 17:00h	Mayores de 15 años (M, X y J)
17:00 a 18:30h	Mayores de 15 años
18:30 a 20:00h	Mayores de 15 años
20:00 a 21:30h	Mayores de 15 años

Viernes

TARDE

17:00 a 18:30h	En familia
18:30 a 20:00h	Mayores de 15 años
20:00 a 21:30h	Mayores de 15 años

**POLIDEPORTIVO LORANCA**

Jueves

MAÑANA

09:00 a 10:30h	Mayores de 15 años
10:30 a 12:00h	Mayores de 15 años
12:00 a 13:30h	Mayores de 15 años

Lunes o jueves

TARDE

17:00 a 18:30h	Mayores de 15 años
18:30 a 20:00h	Mayores de 15 años
20:00 a 21:30h	Mayores de 15 años

**POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD**

Martes, jueves o viernes

MAÑANA

9:45 a 11:15h	Mayores de 15 años
11:15 a 12:45h	Mayores de 15 años

A partir de 15 años

ADULTOS 13,00 €, Bonificada 9,10 €

EN FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €



## 14. Horarios y grupos de Mayores de 65 años

Para un disfrute de la actividad deportiva sin límite de edad ofrecemos:

### GIMNASIA PARA MAYORES

Clases de 45 minutos en días alternos, organizados por el propio centro.

#### CENTRO MUNICIPAL RAMÓN RUBIAL

Martes y jueves o miércoles y viernes

MAÑANA

9:00 a 13:30h

TARDE

15:00 a 17:15h

#### POLIDEPORTIVO LORANCA

Miércoles y viernes

MAÑANA

09:30 a 10:15h

10:15 a 11:00h

11:00 a 11:45h

11:45 a 12:30h

12:30 a 13:15h

#### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Lunes y miércoles

MAÑANA

11:00 a 11:45h

11:45 a 12:30h

12:30 a 13:15h

Viernes

9:15 a 10:00h

10:00 a 10:45h

10:45 a 11:30h

11:30 a 12:15h

Clases de 45 minutos

### NATACIÓN

#### PISCINAS MUNICIPALES

Martes y jueves

MAÑANA

13:05 a 13:50 h

14:05 a 14:50 h

TARDE

15:05 a 15:50 h

16:05 a 16:50 h

Miércoles y viernes

MAÑANA

13:05 a 13:50 h

14:05 a 14:50 h

TARDE

15:05 a 15:50 h

16:05 a 16:50 h

### PILATES

#### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO C/CRETA

Lunes y miércoles o martes y jueves

MAÑANA

12:15 a 13:00 h

13:00 a 13:45h

Viernes

MAÑANA

11:15 a 12:00 h

12:15 a 13:00h

### YOGA

#### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO C/CRETA

Martes y jueves

MAÑANA

12:00 a 13:00 h y 13:00 a 14:00h

Lunes y miércoles

MAÑANA

10:00 a 11:00 h

11:00 a 12:00 h

SOCIOS DE CENTROS  
MUNICIPALES DE MAYORES  
TASA BONIFICADA: 2 días 6,00 € y 1 día 3,00 €



## 15. Programas de Salud

### GRUPOS DE ESPALDA

Es un programa de salud que pretende concienciar y trabajar sobre los factores que influyen en las alteraciones de la columna, enseñar posturas correctas y ejercicios específicos para el correcto funcionamiento de nuestra espalda.

#### PISCINAS MUNICIPALES Y POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO

Martes, miércoles y jueves

10:00 a 11:00h	Mayores de 18 años
19:00 a 20:00h	Mayores de 18 años
20:00 a 21:00h	Mayores de 18 años

ADULTOS 46,90 €

### CORRECCIÓN POSTURAL

Consiste en una combinación de ejercicios de estiramiento, bajo la supervisión y tratamiento manual del fisioterapeuta, cuyo fin es reducir las tensiones y molestias.

#### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO IGNACIO ECHEVARRÍA C/CRETA

Lunes y viernes

12:00 a 13:00h	Mayores de 18 años
17:00 a 18:00h	Mayores de 18 años

ADULTOS 29,90 €

### RECUPERACIÓN FUNCIONAL

El objetivo es ayudar al paciente a conseguir el máximo nivel posible de funcionalidad previniendo las complicaciones, reduciendo la incapacidad y aumentando la independencia.

#### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO IGNACIO ECHEVARRÍA C/CRETA

Lunes y viernes

11:00 a 12:00h	Mayores de 18 años
19:00 a 20:00h	Mayores de 18 años

ADULTOS 29,90 €

### SUELO PÉLVICO/ RECUPERACIÓN POSTPARTO

A través de este programa de entrenamiento, se fortalece la musculatura de suelo pélvico. Es una técnica efectiva en el tratamiento de la incontinencia urinaria, cuya efectividad ha sido demostrada durante el embarazo y postparto.

#### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO IGNACIO ECHEVARRÍA C/CRETA

Lunes y viernes

10:00 a 11:00h	Mayores de 18 años
18:00 a 19:00h	Mayores de 18 años

ADULTOS 29,90 €

PARA MÁS INFORMACIÓN: [serviciomedicodeportes@ayto-fuenlabrada.es](mailto:serviciomedicodeportes@ayto-fuenlabrada.es) | 916 856 904

## 16. Normativa de Actividades Dirigidas

Las Escuelas Deportivas Municipales se rigen por unas condiciones que se recogen en **Inscripción de Actividades Dirigidas, Normas administrativas y Normas de uso de la Instalación**, que se podrán consultar en la página web [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) en el apartado “TU DEPORTE A UN CLICK”.

**La inscripción o alta en Escuelas Deportivas Municipales o cursillos supone la aceptación de esta normativa.**

Para cualquier gestión con la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Fuenlabrada puede dirigirse personalmente a:

### **Polideportivo EL ARROYO**

C/ Fuentesauco, s/n 916.154.207.

### **CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO “IGNACIO ECHEVERRÍA”**

C/ Creta ,2 Tel. 916.085.106.

### **CENTRO DEPORTIVO CALLE ISLANDIA**

C/ Islandia, 3.

### **Polideportivo LA CUEVA**

C/ Cuba, 12 Tel. 916.154.093.

### **Polideportivo FERMÍN CACHO**

C/ Camino Bajo de Getafe, 2 Tel. 916.098.986.

### **Polideportivo “FERNANDO TORRES”**

C/ Girasoles, 12 Tel. 916.073.243.

### **Polideportivo LORANCA**

C/ Concepción Arenal, 1 Tel. 916.893.110.

### **Polideportivo LA SOLIDARIDAD**

Pso. de Setubal, s/n Tel. 916.081.631.

### **Polideportivo EL TRIGAL**

C/ Logroño, 4 Tel. 916.971.305.

### **PISCINAS MUNICIPALES**

Camino Bajo de Getafe, 1 Tel. 916.904.393. y 916.064.412.

### **CENTRO DEPORTIVO FORUS**

C/ Girasoles, 10 Tel. 916.001.335.

### **PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES**

Oficinas: Calle Hungría, 7 Tel. 916.076.919.

Concejalía: Plaza de la constitución, 1, 4ª Planta.

### **POR CORREO ELECTRÓNICO:**

- [escuelasdeportivas@ayto-fuenlabrada.es](mailto:escuelasdeportivas@ayto-fuenlabrada.es)
- [administracionpiscina@ayto-fuenlabrada.es](mailto:administracionpiscina@ayto-fuenlabrada.es)
- [infofuenlabrada@forus.es](mailto:infofuenlabrada@forus.es)
- [deportes@ayto-fuenlabrada.es](mailto:deportes@ayto-fuenlabrada.es)

### **WEB:**

[www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com)

[www.ayto-fuenlabrada.es](http://www.ayto-fuenlabrada.es)



INSCRIPCIONES: [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) > Tu deporte a un click





*CiudadViva*

PARA MÁS INFORMACIÓN:

[www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com)

DEPORTES FUENLABRADA:



Ayuntamiento de  
FUENLABRADA  
Concejalía de Promoción  
del Deporte y Vida Saludable



Alíate con  
FUENLABRADA