

DESPORTES



Deportes



Clases colectivas

Deportes individuales

Deportes de equipo

Natación

Competiciones deportivas

Actividad Física Integral (AFI)

Abono Deportivo Municipal (ADM)

Instalaciones deportivas

CLASES COLECTIVAS



NUEVAS INSCRIPCIONES

1. C.D. EL JUNCAL (c/ Londres, 25)

Fechas: • 5 al 9 de septiembre 2011:
de 8:30 a 13:30 horas
• Desde el 26 de septiembre :
Lunes a viernes de 8:30 a 14:30 horas

2. Ciudad Deportiva "Joaquín Blume"

Fechas: • Desde el 5 de septiembre 2011:

Lunes a viernes de 8:30 a 21:00 horas
Sábados, domingos y festivos de
8:00 a 21:00 horas

3. Complejo Deportivo "Londres"

Complejo Deportivo "J.A. Samarach"

Fechas: • Desde el 26 de septiembre 2011:
Lunes a viernes de 8:30 a 21:00 horas
Sábados, domingos y festivos de
8:00 a 21:00 horas

BAILE INFANTIL

DE 5 A 7 AÑOS

TRABAJO PSICOMOTOR A TRAVÉS DEL BAILE.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. LONDRES	L-X	16:45 - 17:30

2 días (45 minutos) - 28,00 euros/trimestre
(ADM 19,00 euros).

FUNKY-JAZZ INFANTIL I

DE 8 A 11 AÑOS

CLASE COREOGRAFIADA DONDE EL BAILE ES EL
PROTAGONISTA.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. LONDRES	L-X	17:30 - 18:15
C.D. EL JUNCAL	M-J	16:30 - 17:15 17:15 - 18:00

2 días (45 minutos) - 28,00 euros/trimestre
(ADM 19,00 euros).

FUNKY-JAZZ INFANTIL II

DE 12 A 15 AÑOS

CLASE COREOGRAFIADA DONDE EL BAILE ES EL
PROTAGONISTA.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. LONDRES	L-X	18:15 - 19:00
C.D. EL JUNCAL	M-J	18:00 - 18:45

2 días (45 minutos) - 28,00 euros/trimestre
(ADM 19,00 euros).

AERÓBIC-STEP (BÁSICO)

DE 16 A 59 AÑOS

SESIÓN DE COREOGRAFÍAS GUIADAS A RITMO DINÁMICO.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. LONDRES	L-X	19:00 - 19:45
	M-J	12:00 - 12:45 19:00 - 19:45
C.D. EL JUNCAL	L-X	19:45 - 20:30
	M-J	19:45 - 20:30

2 días (45 minutos) - 38,80 euros/trimestre
(ADM 29,40 euros).



AERO-FUSSION

DE 16 A 59 AÑOS

ACTIVIDAD CON TRABAJO AERÓBICO (CON COREOGRAFÍA) + TONIFICACIÓN MUSCULAR.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. LONDRES	L-X-V	10:00 - 11:00
	M-J	11:00 - 12:00 19:45 - 20:45
C.D. EL JUNCAL	L-X	20:45 - 21:45
	M-J	10:00 - 11:00 18:45 - 19:45 20:45 - 21:45

2 días (1 hora) - 46,20 euros/trimestre
(ADM 33,60 euros).

3 días (1 hora) - 63,60 euros/trimestre
(ADM 50,40 euros).



PILATES SUELO

DESDE 16 AÑOS

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO Y MENTAL QUE UNE LA FUERZA MUSCULAR CON EL CONTROL MENTAL, LA RESPIRACIÓN Y LA RELAJACIÓN.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. EL JUNCAL	L-X-V	11:15 - 12:00
		12:00 - 13:00
		13:00 - 14:00
C.D. JOAQUÍN BLUME	M-J	13:00 - 13:45
	L-V	09:15 - 10:00 10:00 - 10:45

3 días (45 minutos) - 47,70 euros/trimestre
(ADM 37,80 euros).

2 días (45 minutos) - 34,70 euros/trimestre
(ADM 25,20 euros).

3 días (1 hora) - 63,60 euros/trimestre
(ADM 50,40 euros).

CARDIO-TONO

DE 16 A 59 AÑOS

ACTIVIDAD CON UN TRABAJO AERÓBICO (SIN COREOGRAFÍA) + TONIFICACIÓN MUSCULAR.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. EL JUNCAL	L-X-V	09:00 - 10:00
	M-J	09:00 - 10:00 11:00 - 12:00
C.D. LONDRES	L-X-V	11:00 - 12:00
	L-X	19:45 - 20:45
	M-J	09:00 - 10:00

2 días (1 hora) - 46,20 euros/trimestre
(ADM 33,60 euros).

3 días (1 hora) - 63,60 euros/trimestre
(ADM 50,40 euros).

FUNKY-JAZZ

DESDE 16 AÑOS

CLASE COREOGRAFIADA DONDE EL BAILE ES EL PROTAGONISTA.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. LONDRES	L-X	20:45 21:45

2 días (1 hora) - 46,20 euros/trimestre
(ADM 33,60 euros).

PREPARACIÓN FÍSICA

DESDE 16 AÑOS

ACTIVIDAD ENCAMINADA A LA MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN M-4	L-X	19:00 - 20:30

2 días (1:30 hora) - 56,75 euros/trimestre
(ADM 42,00 euros).



QUEMACALORIAS (INTERVAL TRAINING)

DESDE 16 AÑOS

TRABAJO AERÓBICO COMBINANDO COREOGRAFÍAS CON TONIFICACIÓN SUPERIOR, ABDOMINALES Y GLÚTEOS CON BASE MUSICAL.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. EL JUNCAL	L-X-V	10:00 - 11:00
	L-X	17:45 - 18:45
		18:45 - 19:45
C.D. LONDRES	M-J	10:00 - 11:00
		20:45 - 21:45
	V	12:00 - 13:00
		17:00 - 18:00
M-4	M-J	19:00 - 20:00
C.D. JOAQUÍN BLUME	M-J	09:45 - 10:45

2 días (1 hora) - 46,20 euros/trimestre
(ADM 33,60 euros).

3 días (1 hora) - 63,60 euros/trimestre
(ADM 50,40 euros).

1 día (1 hora) - 23,10 euros/trimestre
(ADM 16,80 euros).

GIMNASIA SUAVE

DESDE 60 AÑOS

GIMNASIA PARA MAYORES QUE MEJORA LA FORMA FÍSICA Y FOMENTA HÁBITOS SALUDABLES.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. EL JUNCAL	L-X	16:00 - 16:45
	M-J	12:00 - 12:45

2 días (45 minutos) - 28,00 euros/trimestre
(ADM 17,00 euros).

PSICOMOTRICIDAD

DE 4 A 6 AÑOS

TÉCNICA QUE TIENDE A FAVORECER, POR EL DOMINIO DEL MOVIMIENTO CORPORAL, LA RELACIÓN QUE EL NIÑO ESTABLECE CON EL MUNDO QUE LE RODEA.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. EL JUNCAL	L-X	16:45 - 17:45
PABELLÓN M-4	M-J	17:00 - 18:00

2 días (1 hora) - 35,00 euros/annual
(ADM 25,00 euros).

TAI-CHI CHUAN

DE 14 A 60 AÑOS

ARTE MARCIAL CHINO CON MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA LA SALUD.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. EL JUNCAL	V	19:30 - 21:00

1 días (1:30 hora) - 34,80 euros/trimestre
(ADM 25,10 euros).





CICLISMO

DESDE 4 AÑOS

ES NECESARIO HABLAR PREVIAMENTE CON EL CLUB CICLISTA TORREJÓN EN HORARIO DE ACTIVIDADES. INSCRIPCIONES: EN OFICINAS DEL CLUB (CALLE LONDRES, 25).

CURSO DE ENERO A JUNIO

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CLUB CICLISTA TORREJÓN		
C.D. EL JUNCAL	L a V	según edad y nivel
2 días - 28,00 euros/trimestre (ADM 19,00 euros).		

GIMNASIA RÍTMICA

SEGÚN EDAD Y NIVEL

INSCRIPCIONES: ACUDIR CON HOJA DE INSCRIPCIÓN CUMPLIMENTADA.

13 Y 15 DE SEPTIEMBRE EN C.D. LONDRES

12 Y 14 DE SEPTIEMBRE EN PABELLÓN M4

HORARIO: DE 18:00 A 20:00 HORAS.

DESDE EL 1 DE OCTUBRE EN EL HORARIO DE LA ACTIVIDAD.

INSTALACIÓN	C.D. LONDRES	
CLUB ESCUELA GIMNASIA TORREJÓN		
	DÍAS	HORA
	M-J	16:30 - 17:15 17:15 - 18:00 18:00 - 19:00
INSTALACIÓN	PABELLÓN M4	
	DÍAS	HORA
	L-X	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00

2 días (1 hora) - 35,00 euros/trimestre
(ADM 25,00 euros).

2 días (45 minutos) - 28,00 euros/trimestre
(ADM 19,00 euros).

JUDO ADULTOS

DESDE 16 AÑOS

INSCRIPCIONES: ACUDIR CON HOJA DE INSCRIPCIÓN

CUMPLIMENTADA.

12 Y 14 DE SEPTIEMBRE EN C.D. EL JUNCAL

13 Y 15 DE SEPTIEMBRE EN PABELLÓN M4

HORARIO: DE 18:00 A 20:00 HORAS.

DESDE EL 1 DE OCTUBRE EN EL HORARIO DE LA ACTIVIDAD

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CLUB CORREDOR DEL HENARES		
C.D. EL JUNCAL	L-X	21:00 - 22:00
PABELLÓN M4	M-J	21:00 - 22:00

2 días (1 hora) - 46,20 euros/trimestre (ADM 33,60 euros).

3 días (1 hora) - 63,60 euros/trimestre (ADM 50,40 euros).

JUDO INFANTIL

SEGÚN EDAD Y NIVEL

INSCRIPCIONES: ACUDIR CON HOJA DE INSCRIPCIÓN CUMPLIMENTADA.

12 Y 14 DE SEPTIEMBRE EN C.D. EL JUNCAL

13 Y 15 DE SEPTIEMBRE EN PABELLÓN M4

HORARIO: DE 18:00 A 20:00 HORAS.

DESDE EL 1 DE OCTUBRE EN EL HORARIO DE LA ACTIVIDAD

INSTALACIÓN	C.D. EL JUNCAL	
	DÍAS	HORA
CLUB CORREDOR DEL HENARES		
	L-X	16:00 - 17:00 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00
INSTALACIÓN	PABELLÓN M4	
	DÍAS	HORA
	M-J	16:00 - 17:00 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00

2 días (1 hora) - 35,00 euros/trimestre (ADM 25,00 euros).

3 días (1 hora) - 52,50 euros/trimestre (ADM 37,50 euros).



PATINAJE ARTÍSTICO

DESDE 4 AÑOS

INSCRIPCIONES: ACUDIR CON HOJA DE INSCRIPCIÓN CUMPLIMENTADA.
13 Y 14 DE SEPTIEMBRE EN C.D. LONDRES.
HORARIO: DE 17:00 A 19:00 HORAS

DESDE EL 1 DE OCTUBRE EN EL HORARIO DE LA ACTIVIDAD

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CLUB PATÍN TORREJÓN		

PÁDEL

INSCRIPCIONES: SORTEO DE PLAZAS VACANTES DÍA 12 DE SEPTIEMBRE (SÓLO PARA EMPADRONADOS).
RECOGIDA DEL NÚMERO DEL SORTEO DEL 5 AL 9 DE SEPTIEMBRE C.D. EL JUNCAL
HORARIO: DE 18:00 A 20:00 HORAS.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CLUB PADEL TORREJÓN		

C.D. LONDRES	L a D	según nivel
C.D. EL JUNCAL	L a D	según nivel

Infantil: 2 días (1 hora) - 38,00 euros/bimestre (ADM 27,80 euros).
Adulto: 2 días (1 hora) - 124,80 euros/trimestre (ADM 100,20 euros).

BÁDMINTON

INSCRIPCIONES: ACUDIR CON HOJA DE INSCRIPCIÓN CUMPLIMENTADA.
13 Y 14 DE SEPTIEMBRE EN C.E.I.P. JOAQUÍN BLUME
HORARIO: DE 17:00 A 19:00 HORAS

DESDE EL 1 DE OCTUBRE EN EL HORARIO DE LA ACTIVIDAD

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CLUB BÁDMINTON TORREJÓN		

C.E.I.P. JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	según nivel
------------------------	-----------	-------------

2 días (1 hora) - 28,00 euros/trimestre (ADM 19,00 euros).

TENIS

INSCRIPCIONES: SORTEO DE PLAZAS VACANTES DÍA 12 DE SEPTIEMBRE (SÓLO PARA EMPADRONADOS).
RECOGIDA DEL NÚMERO DEL SORTEO DEL 5 AL 9 DE SEPTIEMBRE
C.D. JOAQUÍN BLUME (OFICINA CLUB TENIS TORREJÓN)
HORARIO: DE 18:00 A 20:00 HORAS.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CLUB DE TENIS TORREJÓN		
C.D. EL JUNCAL	L-x o M-J	según nivel
C.D. JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	según nivel

INFANTIL

Iniciación: 2 días (1 hora) 38,00 euros/bimestral (ADM 27,80 euros).

Avanzado: 2 días (1 hora) 48,90 euros/bimestral (ADM 40,20 euros).
2 días (1 h 30') - 74,30 euros/bimestral (ADM 60,50 euros).

Perfeccionamiento: 2 días (1 h 30') 104,90 euros/bimestral (ADM 85,80 euros).

ADULTO - 2 días (1 hora)
124,80 euros/trimestral (ADM 100,20 euros).

ESCALADA

01/09/11 A 31/08/12

USO LIBRE

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN JAVI LIMONES	L a V	16:00 - 21:30
	S-D-F	10:00 - 21:00

Uso libre - 18,00 euros/bimestre (ADM 9 euros)*
Socio Club Montaña Nemus 9 euros/bimestre*
Bimestre julio-agosto 9 euros (ADM 6 euros)*

ENTRADA DE UN DÍA 5,40 EUROS (ADM 4,20 EUROS)

* A estos conceptos habrá que añadir matrícula 12,10 euros (ADM 6 euros).



FÚTBOL-SALA

SEGÚN EDAD Y NIVEL

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
-------------	------	------

C. CARNICER TORREJÓN

PREINSCRIPCIÓN:

13 Y 14 DE SEPTIEMBRE DE 18:00 A 20:00 H.

C.D. EL JUNCAL,

PABELLÓN M-4 L-X o M-J según nivel

C.E.I.P. UNO DE MAYO L-X o M-J según nivel

C.D. JOAQUÍN BLUME L-X o M-J según nivel

A.D. SEVERO TORREJÓN

PREINSCRIPCIÓN:

13 Y 14 DE SEPTIEMBRE DE 18:00 A 20:00 H.

C.E.I.P. SEVERO OCHOA (C/ LONDRES, 3).

C.P. SEVERO OCHOA L-X o M-J según nivel

ESCUELA F.S. JAVIER LIMONES

PREINSCRIPCIÓN:

12 Y 15 DE SEPTIEMBRE DE 18:00 A 20:00 H.

C.D. JOAQUÍN BLUME.

PABELLÓN M-4 L-X o M-J según nivel

C.D. JOAQUÍN BLUME L-X o M-J según nivel

CLUB DEPORTIVO PARQUE CATALUÑA

PREINSCRIPCIÓN:

13 Y 15 DE SEPTIEMBRE DE 18:00 A 20:00 H.

C.D. PARQUE CATALUÑA (C/ HILADOS S/N).

C.D. PARQUE CATALUÑA L-X o M-J según nivel

2 días - 27,80 euros/trimestre (ADM 19,00 euros).



FÚTBOL

SEGÚN EDAD Y NIVEL

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
-------------	------	------

C. ATLÉTICO TORREJÓN DE ARDOZ

A.D. JUVENTUD

U.D. PARQUE GRANADA

PEÑA TORREJONENSE

TORREPISTA C.F.

A.D. TORREJÓN C.F.

A.D. LA PLATA

2 días - 27,80 euros/trimestre (ADM 19,00 euros).

DESDE EL 1 DE SEPTIEMBRE INFORMACIÓN

EN LA OFICINA DE COORDINACIÓN DEPORTIVA

C.D. EL JUNCAL (C/ LONDRES, 25).

DE LUNES A JUEVES DE 18:00 A 20:00 H.

VOLEIBOL

SEGÚN EDAD Y NIVEL

PREINSCRIPCIÓN:

13 Y 14 DE SEPTIEMBRE DE 18:00 A 20:00 H.

PABELLÓN M4.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
-------------	------	------

C. VOLEIBOL TORREJÓN DE ARDOZ

PABELLÓN M4 L-X o M-J según nivel

C.D. ZONA CENTRO

JOSÉ ANTONIO PARAÍSO L-X o M-J según nivel

2 días - 27,80 euros/trimestre (ADM 19,00 euros).



NATACIÓN

NORMAS DE MATRÍCULA

1 NUEVAS INSCRIPCIONES

Del 15 de agosto al 6 de septiembre recoger nº de atención en el C.D. Londres. Este número dará acceso al sorteo de plazas libres para la temporada 2011/2012 sólo para empadronados. El sorteo será el 7 de septiembre.

– Del 12 al 23 de septiembre de 2011. (con el nº. del sorteo a la hora y día indicado)
C.D. EL JUNCAL: (c/ Londres, 25)

– Del 26 de septiembre de 2011 en adelante. (para empadronados y no empadronados)

C.D. EL JUNCAL: (de lunes a viernes de 8:30 a 14:30 h.)

C.D. LONDRES: (de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 h. sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 h.)

C.D. J.A. SAMARANCH: (de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 h. sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 h.)

C.D. JOAQUÍN BLUME: (de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 h. sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 h.)

2 DOCUMENTACIÓN

Hoja de inscripción junto con prueba de nivel sellada y firmada.

Necesaria para los grupos de aprendizaje, natación adulto, natación tercera edad, natación infantil I y II.

Para realizar la prueba de nivel deberá acudir con bañador y gorro de nado a la piscina cubierta municipal del C.D. Londres desde el 29 de agosto al 9 de septiembre de 2011. En horario de 10:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00 horas.

Una vez iniciado el curso (1 de octubre): de lunes a viernes en la piscina cubierta municipal C.D. Londres, en C.D. J.A. Samaranch y C.D. Joaquín Blume en horario de 10:00 a 12:00 y de 18:00 a 20:00 horas.

La prueba de nivel hay que realizarla antes de formalizar la inscripción.

3 GRUPOS POR EDADES

BEBÉS: 8 a 23 meses

PRE-INFANTIL: 2 a 3 años

INFANTIL I: 4 a 8 años

INFANTIL II: 9 a 15 años

ADULTO: 16 a 59 años

TERCERA EDAD: 60 años o más

4 CURSOS CUATRIMESTRALES

(Octubre-Enero / Febrero-Mayo)

Sólo podrán inscribirse en uno de los dos cuatrimestres.

Los grupos del 2º cuatrimestre no tendrán lista de espera hasta el 1 de febrero de 2012.

Los alumnos inscritos en el primer cuatrimestre podrán optar a los cursos del 2º cuatrimestre a partir del 1 de febrero de 2012 (siempre que queden plazas).

(La edad de referencia deberá tenerse en el inicio de cada cuatrimestre, octubre 2011 o febrero 2012)

5 OTROS CURSOS

Salvamento y socorrismo: es necesario tener más de 16 años y un nivel de aprendizaje P1 P2 P3.

Natación Especial: es necesaria consulta previa. Pedir cita en C.D. Londres, C.D. Joaquín Blume y C.D. J.A. Samaranch.



AQUARELAX DE 16 A 59 AÑOS

COMBINACIÓN DE EJERCICIOS Y MASAJES EN EL AGUA.

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
V	19:00 - 20:00

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

NATACIÓN BEBÉS

DE 8 A 23 MESES

ACTIVIDAD EN LA QUE A TRAVÉS DEL JUEGO-PLACER-ESTÍMULO SE BUSCA UNA EXPERIENCIA AFECTIVA CON LOS PADRES.

CURSO CUATRIMESTRAL

INSTALACIÓN COMPLEJO LONDRES

DÍAS	HORA
S ó D	09:45 - 10:30 11:00 - 11:45 12:00 - 12:45 13:15 - 14:00

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L ó X	11:30 - 12:00 16:00 - 16:30 16:30 - 17:00
M ó J	11:30 - 12:00 16:30 - 17:00 17:00 - 17:30
S ó D	10:00 - 10:45 11:00 - 11:45 12:00 - 12:45 13:00 - 13:45

1 día (45 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 33,00 €/bimestre - (ADM 22,70 €)

NATACIÓN PRE-INFANTIL DE 2 A 3 AÑOS

ACTIVIDAD QUE AVANZA EN EL DOMINIO DEL MEDIO ACUÁTICO SIN ACOMPAÑAMIENTO DE PADRES.

CURSO CUATRIMESTRAL

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	11:00 - 11:30 12:30 - 13:00 15:30 - 16:00 16:00 - 16:30 16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30
M-J	11:00 - 11:30 15:30 - 16:00 16:00 - 16:30 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00
S ó D	10:30 - 11:00 12:45 - 13:15

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

NIVEL	DÍAS	HORA
L-X		16:00 - 16:30 16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30 18:30 - 19:00 19:00 - 19:30 19:30 - 20:00
M-J		16:00 - 16:30 16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30 18:30 - 19:00 19:00 - 19:30 19:30 - 20:00
V		16:00 - 16:30 16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30 18:30 - 19:00
S ó D		10:00 - 10:45 11:00 - 11:45 12:00 - 12:45 13:00 - 13:45

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre - (ADM 17,00 €)

1 día (45 min.) - 36,50 €/bimestre - (ADM 25,50 €)



NATACIÓN INFANTIL I DE 4 A 8 AÑOS

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	HORA	
I1 I2	L-X	16:00 - 16:30	16:30 - 17:00
		17:00 - 17:30	17:30 - 18:00
		18:00 - 18:30	
	M-J	16:00 - 16:30	16:30 - 17:00
		17:00 - 17:30	17:30 - 18:00
		18:00 - 18:30	
	V	16:00 - 17:00	18:00 - 19:00
	S	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00
		12:00 - 13:00	
	D	11:00 - 12:00	12:00 - 13:00
I3 A1	L-X	16:00 - 16:30	16:30 - 17:00
		17:00 - 17:30	17:30 - 18:00
		18:00 - 18:30	
	M-J	16:00 - 16:30	16:30 - 17:00
		17:00 - 17:30	17:30 - 18:00
		18:00 - 18:30	
	V	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00
	S	19:00 - 20:00	
		10:00 - 11:00	
	D	11:00 - 12:00	
A2 A3	L-X	16:00 - 16:30	16:30 - 17:00
		17:00 - 17:30	17:30 - 18:00
		18:00 - 18:30	
	M-J	16:00 - 16:30	16:30 - 17:00
		17:00 - 17:30	17:30 - 18:00
		18:00 - 18:30	
	V	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00
	S	18:00 - 19:00	
		11:00 - 12:00	12:00 - 13:00
	D	11:00 - 12:00	
P1 P2 P3	L-X	16:00 - 16:30	16:30 - 17:00
		17:00 - 17:30	17:30 - 18:00
		18:00 - 18:30	
	M-J	16:00 - 16:30	16:30 - 17:00
		17:00 - 17:30	17:30 - 18:00
		18:00 - 18:30	
	V	16:00 - 17:00	19:00 - 20:00

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

NIVEL	DÍAS	HORA	
I1 I2	L-X	16:30 - 17:00	17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00	18:00 - 18:30
	M-J	16:30 - 17:00	17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00	18:00 - 18:30
		V	16:00 - 17:00
S	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	
		12:00 - 13:00	
I3 A1	L-X	16:30 - 17:00	17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00	18:00 - 18:30
	M-J	16:30 - 17:00	17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00	18:00 - 18:30
	V	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00
	S	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00
10:00 - 11:00		12:00 - 13:00	
A2 A3	L-X	17:00 - 17:30	17:30 - 18:00
		M-J	17:00 - 17:30
	V	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00
		19:00 - 20:00	
	S	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00
		12:00 - 13:00	
P1 P21 P3	L-X	17:00 - 17:30	17:30 - 18:00
		M-J	17:00 - 17:30
	V	19:00 - 20:00	
		S	10:00 - 11:00

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

NIVEL	DÍAS	HORA	
I1 I2	L-X	16:30 - 17:00	17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00	18:00 - 18:30
I3 A1	M-J	16:30 - 17:00	17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00	18:00 - 18:30
	V	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00
		18:00 - 19:00	
S ó D		10:00 - 11:00	11:00 - 12:00
		12:00 - 13:00	

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)



NATACIÓN INFANTIL II DE 9 A 15 AÑOS

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	HORA
I3 A1	L-X	18:30 - 19:00 19:00 - 19:30
	M-J	18:30 - 19:00 19:00 - 19:30
	D	12:00 - 13:00
A2 A3	L-X	18:30 - 19:00 19:00 - 19:30
	M-J	18:30 - 19:00 19:00 - 19:30
	V	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00
	S	10:00 - 11:00 12:00 - 13:00
	D	12:00 - 13:00
P1 P2 P3	L-X	18:30 - 19:00 19:00 - 19:30
	M-J	18:30 - 19:00
	V	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00
	S	11:00 - 12:00

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

I3 A1	L-X	18:30 - 19:00
	M-J	18:30 - 19:00
	V	16:00 - 17:00 19:00 - 20:00
	S	11:00 - 12:00 12:00 - 13:00
A2 A3	L-X	18:30 - 19:00
	M-J	18:30 - 19:00 19:00 - 19:30
	V	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00
	S	11:00 - 12:00
P1 P2 P3	L-X	18:30 - 19:00
	M-J	19:00 - 19:30
	V	18:00 - 19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)



NATACIÓN ADULTOS DE 16 A 59 AÑOS

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	HORA
I1 I2	L-X	10:30 - 11:00 15:30 - 16:00 19:30 - 20:00
	M-J	09:30 - 10:00 10:30 - 11:00 12:00 - 12:30 15:30 - 16:00 19:00 - 19:30 20:00 - 20:30 20:30 - 21:00
	I3 A1	L-X
M-J		09:00 - 09:30 10:00 - 10:30 10:30 - 11:00 11:00 - 11:30 12:00 - 12:30 15:30 - 16:00 19:30 - 20:00 20:30 - 21:00
V		19:00 - 20:00 20:00 - 21:00
D		10:00 - 11:00
A2 A3		L-X
	M-J	09:00 - 09:30 09:30 - 10:00 11:00 - 11:30 11:30 - 12:00 19:00 - 19:30 19:30 - 20:00 20:00 - 20:30 20:30 - 21:00 21:00 - 21:30
	V	19:00 - 20:00 20:00 - 21:00
	D	10:00 - 11:00
	P1 P2 P3	L-X
M-J		10:00 - 10:30 11:30 - 12:00 15:30 - 16:00 19:30 - 20:00 20:00 - 20:30 21:00 - 21:30
V		20:00 - 21:00
D		10:00 - 11:00



INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

NIVEL	DÍAS	HORA
I1 I2	L-X	10:00 - 10:30 10:30 - 11:00
	M-J	10:30 - 11:00 11:30 - 12:00
		19:00 - 19:30
I3 A1	L-X	11:00 - 11:30 19:00 - 19:30
	M-J	09:30 - 10:00 11:00 - 11:30
		12:00 - 12:30 16:00 - 16:30
		19:30 - 20:00 20:00 - 20:30
A2 A3	L-X	10:00 - 10:30 10:30 - 11:00
		19:30 - 20:00
	M-J	10:00 - 10:30 16:00 - 16:30
		19:30 - 20:00 20:00 - 20:30
P1 P2 P3	L-X	10:00 - 10:30 11:00 - 11:30
		19:30 - 20:00
	M-J	10:00 - 10:30 18:30 - 19:00
		19:30 - 20:00 20:00 - 20:30
	V	20:00 - 21:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

ACTIVIDADES ACUÁTICAS ALTERNATIVAS I

DE 4 A 8 AÑOS (MÍNIMO NIVEL A2, A3)

DESARROLLO MOTOR EN EL MEDIO ACUÁTICO.

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	17:30 - 18:00
M-J	16:30 - 17:00
V	17:00 - 18:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

ACTIVIDADES ACUÁTICAS ALTERNATIVAS II

DE 9 A 15 AÑOS (MÍNIMO NIVEL A2, A3)

TRABAJO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
M-J	18:30 - 19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

SALVAMENTO Y SOCORRISMO

A PARTIR DE 16 AÑOS

PREPARACIÓN PARA LAS PRUEBAS FÍSICAS DEL TÍTULO DE SOCORRISTA Y OTRAS OPOSICIONES.

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	HORA
P3	L-X	20:30 - 21:30
	V	20:00 - 21:00

3 días (1 hora) - 66,00 €/bimestre - (ADM 50,00 €)

AQUAEROBIC INFANTIL

DE 9 A 15 AÑOS

CLASES COREOGRAFIADAS DENTRO DEL AGUA.

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	18:30 - 19:00
V	18:00 - 19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)



AQUAEROBIC DE 16 A 60 AÑOS

REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DENTRO DEL AGUA CON MÚSICA Y DE FORMA COREOGRAFIADA.

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	19:30 - 20:00 20:00 - 20:30
M-J	19:00 - 19:30 19:30 - 20:00 20:00 - 20:30
V	18:00 - 18:30 18:30 - 19:00 19:00 - 19:30 19:30 - 20:00

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	19:00 - 19:30
M-J	10:30 - 11:00 19:00 - 19:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre e - (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre - (ADM 17,00 €)

NATACIÓN CORRECTIVA DE 16 A 59 AÑOS

ACTIVIDAD PREVENTIVA-TERAPEUTICA QUE INTENTA MEJORAR-ALIVIAR CUALQUIER TIPO DE PROBLEMAS NO SEVEROS DEL APARATO LOCOMOTOR.

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	12:00 - 12:30 15:30 - 16:00 19:00 - 19:30
M-J	10:00 - 10:30 11:30 - 12:00 15:30 - 16:00 16:30 - 17:00 18:30 - 19:00
V	11:00 - 11:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre - (ADM 17,00 €)

NATACIÓN TERCERA EDAD DE 60 AÑOS EN ADELANTE

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	HORA
1 2	L-X	10:30 - 11:00 11:00 - 11:30 12:30 - 13:00 15:30 - 16:00
	M-J	10:30 - 11:00 11:30 - 12:00 12:00 - 12:30 12:30 - 13:00
3 A1	L-X	11:00 - 11:30 12:00 - 12:30
	M-J	10:30 - 11:00 11:00 - 11:30 12:00 - 12:30 15:30 - 16:00

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

NIVEL	DÍAS	HORA
1 2	L-X	10:30 - 11:00
	M-J	10:30 - 11:00 11:30 - 12:00
3 A1	L-X	11:00 - 11:30
	M-J	09:30 - 10:00 11:00 - 11:30 12:00 - 12:30 16:00 - 16:30

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre - (ADM 13,60 €)

1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre

PREPARACIÓN FÍSICA DE 16 A 59 AÑOS

TRABAJO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA.

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	19:30 - 20:00
V	20:00 - 21:00

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
V	09:00 - 10:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)



NATACIÓN ESPECIAL

INSCRIPCIÓN PREVIA CONSULTA

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

1 día (30 min.) 12,20 €/bimestre.

No abonan matrícula.

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	18:30 - 19:00
M-J	09:30 - 10:00 18:00 - 18:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

AQUAGYM

REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DENTRO DEL AGUA
ENCAMINADOS A LA TONIFICACIÓN MUSCULAR.

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	10:00 - 10:30 21:00 - 21:30
M-J	21:00 - 21:30
V	11:30 - 12:00

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	10:30 - 11:00 18:30 - 19:00
M-J	09:30 - 10:00 18:30 - 19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre - (ADM 17,00 €)

AQUASALUD

DE 16 A 59 AÑOS

TRABAJO DE TONIFICACIÓN EN EL MEDIO ACUÁTICO.

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
V	10:00 - 10:30 10:30 - 11:00 12:00 - 12:30 12:30 - 13:00

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	10:00 - 10:30 11:00 - 11:30
M-J	10:00 - 10:30 11:00 - 11:30 12:00 - 12:30 16:00 - 16:30 19:30 - 20:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre - (ADM 17,00 €)

AQUASALUD MAYORES

DE 60 AÑOS EN ADELANTE

TRABAJO SALUDABLE EN EL MEDIO ACUÁTICO.

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	10:30 - 11:00 11:30 - 12:00
M-J	10:30 - 11:00 12:00 - 12:30
V	10:30 - 11:00 12:00 - 12:30 12:30 - 13:00

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	10:00 - 10:30 11:00 - 11:30
M-J	11:00 - 11:30 12:00 - 12:30

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre - (ADM 13,60 €)

1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre



La Concejalía de Deportes, a través de diferentes organizaciones, convoca competiciones de carácter local o mancomunado con otros municipios y en las siguientes modalidades:

En deportes individuales (TENIS, NATACIÓN, GIMNASIA RÍTMICA, KARATE y JUDO), los clubes deportivos de

la localidad convocan oportunamente las diferentes competiciones a celebrar. Para mayor información contactar con Coordinación Deportiva de Competiciones C.D. El Juncal (C/ Londres, 25) Tfno.: 91 677 90 70 - Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas.

▪ **FUTBOL 11 Y FUTBOL 7** **OCTUBRE A JUNIO**

Organiza: Comité Local de Fútbol
(C/ Aragón, 3) Tfno.: 91 656 19 21

Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas

Categorías: prebenjamin (no competitiva), benjamín, alevín, aficionado, fútbol 7 senior, fútbol 7 veteranos y fútbol 7 femenino.

▪ **FÚTBOL SALA** **OCTUBRE A JUNIO**

Organiza: Delegación de la Federación Madrileña de Fútbol Sala
(C/ Aragón, 3) Tfno.: 91 677 84 03

Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas

Categorías: prebenjamin (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil y senior.

▪ **BALONCESTO** **NOVIEMBRE A JUNIO**

Organiza: Delegación de la Federación Madrileña de Baloncesto
(C/ Aragón, 3) Tfno.: 91 677 18 70

Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas

Categorías: prebenjamin (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y senior.

▪ **VOLEIBOL** **NOVIEMBRE A JUNIO**

Organiza: Coordinación Deportiva de Competiciones
C.D. El Juncal (C/ Londres, 25) Tfno.: 91 677 90 70

Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas

Categorías: prebenjamin (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil.





El Abono Deportivo Municipal (ADM) es una herramienta imprescindible para todos los que practican deporte de forma habitual. Con el ADM podrá disfrutar del ejercicio físico y, a la vez, beneficiarse de unos precios especiales. Estas son algunas de las ventajas que ofrece el ADM: acceso libre a piscinas cubiertas (C.D.

Joaquín Blume, C.D. Londres y C.D. J.A. Samaranch), piscinas de verano (C.D. Joaquín Blume y C.D. J.A. Samaranch), pista de atletismo. Descuentos en: alquiler de instalaciones deportivas como pistas de tenis, baloncesto, fútbol sala, etc... y en cursos y actividades de la Concejalía de Deportes.

CUOTAS ADM

INFANTIL (hasta 17 años)	67,20 EUROS	132,00 EUROS*
JOVEN (de 18 a 29 años)	103,80 EUROS	195,00 EUROS*
ADULTO (desde 30 años)	142,20 EUROS	278,40 EUROS*
MAYORES DE 65 AÑOS	31,80 EUROS	63,60 EUROS*
FAMILIAR (independiente del número de hijos/as) hasta 17 años	271,20 EUROS	542,40 EUROS*
DISCAPACITADO	31,80 EUROS	63,60 EUROS*
INDIVIDUAL EMPRESAS		180,00 EUROS*

**Precio no empadronados*

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán **3 euros** a estos precios.

Más información sobre el ADM en folleto específico.

INSCRIPCIONES:

C.D. Joaquín Blume.
C/ Joaquín Blume s/n - T 91 656 31 11

C.D. El Juncal.
C/ Londres, 25 - T. 91 677 90 70

C.D. Londres.
C/ Londres, 11 - T. 91 656 14 83

C.D. J.A. Samaranch.
C/ San Fernando, s/n - T- 91 677 33 08





Pabellón Jorge Garbajosa

Ctra. Torrejón-Ajalvir - km 1,2. - T. 91 677 71 53

Instalaciones: Pabellón cubierto (2.700 espectadores).

Horario: En función de la programación deportiva.



Campo de Fútbol Las Fronteras

C/ Salvador Allende, s/n.

Instalaciones: 2 campos de fútbol 7 ó 1 campo de fútbol 11 de hierba artificial.

Horario: En función de la programación deportiva.



Campos de Fútbol José Mª Gutiérrez Hernández "Guti"

Avda. de la Constitución, s/n.

Instalaciones: 4 campos de fútbol 7 ó 2 campos de fútbol 11 de hierba artificial.

Horario: En función de la programación deportiva.



C.D. Londres

C/ Londres, 11. - T. 91 656 14 83

Instalaciones: Piscina cubierta. 6 pistas de pádel, 1 pista de patinaje, gimnasio de fitness y musculación, 2 campos de fútbol-7 (hierba artificial).

Horario de atención al público:

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

De 8:00 a 21:00 sábados, domingos y festivos.



C. D. El Juncal

C/ Londres, 25 - T. 91 677 90 70 - F. 91 677 83 49

Instalaciones: Oficinas de la concejalía de Deportes, velódromo, 3 canchas de baloncesto, 9 pistas de tenis, 2 pistas de pádel, sala de clases colectivas, sala de artes marciales.

Horario de atención al público: De 8:30 a 14:30 de lunes a viernes (15 junio al 15 septiembre de 8:30 a 13:30 h.).



Campo de Fútbol Municipal Las Veredillas

C/ Turín, s/n - T. 91 656 03 65

Instalaciones: Campo de césped artificial, graderío cubierto (500 espectadores), 4 vestuarios independientes.

Horario: En función de la programación deportiva.



Pabellón Polideportivo M4

C/ La Plata, s/n. - T. 91 677 60 92

Instalaciones: Pabellón cubierto polideportivo (220 espectadores), sala de Artes Marciales.

Horario: En función de la programación deportiva.



C. D. J.A. Samaranch

C/ San Fernando, s/n - T. 91 677 33 08

Instalaciones: Piscina con oleaje artificial, vaso de chapoteo, piscina cubierta.

2 campos de fútbol 7 ó 1 campo de fútbol 11 de hierba artificial.

Horario de atención al público:

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

De 8:00 a 21:00 sábados, domingos y festivos.

De 11:30 a 20:00 de lunes a domingo (junio, julio y agosto).



C D. Joaquín Blume

C/ Joaquín Blume, s/n. - T. 91 656 31 11

Instalaciones: Piscina cubierta. Piscina de verano. Pabellón cubierto "Javi Limones" (900 espect.) Pista de atletismo, frontón grande, frontón pequeño, 2 campos de fútbol de tierra, 1 pabellón multifuncional, 4 pistas de baloncesto, 2 pistas de voleibol, 2 pistas de fútbol sala, 8 pistas de tenis. 6 pistas de frontenis, 1 muro de escalada interior.

Horario de atención al público:

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

De 8:00 a 21:00 sábados, domingos y festivos.



C.D. Zona Centro José Antonio Paraíso

Plaza de Palbo Olavide, s/n. - T. 91 676 48 16

Instalaciones: Pabellón cubierto (900 espectadores) y gimnasio de fitness y musculación.

Horario: En función de la programación deportiva.