

| deporte



# NORMATIVA GENERAL DE LA OFERTA DEPORTIVA MUNICIPAL

## 1. Impresos y documentación

Cumplimentar debidamente la solicitud de inscripción: datos personales, de actividad y bancarios, aportando justificante de los mismos (cartilla, recibo domiciliado, etc.).

Los impresos están disponibles en nuestras oficinas de atención al público, en nuestros puntos de control e inscripciones y en nuestra página web.

## 2. Pago de inscripciones

Abonar cuota correspondiente al primer bimestre/trimestre en metálico o con tarjeta y 12,10 euros en concepto de matrícula (6,00 euros con ADM). Se abonará una matrícula por cada actividad (descuento del 50% a partir de la 2ª matrícula).

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la Concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a los precios de las actividades.

**En caso de no comunicar baja (mediante impreso de solicitud de baja), se renovará la actividad automáticamente, generando el pago mediante domiciliación bancaria.**

**La devolución de un recibo impedirá tener acceso a cualquier instalación deportiva hasta que éste no sea abonado.**

Las escuelas deportivas ofertadas tienen un coste anual que se abonará en forma bimestral o trimestral dependiendo del caso.

Los precios de las escuelas deportivas se incrementarán para los no empadronados y en 3 euros la matrícula.

## 3. Bajas o renunciaciones

Para tramitar la baja se deberá entregar el impreso de solicitud de baja. **La solicitud debe presentarse con anterioridad a la finalización del bimestre/trimestre en curso y de forma presencial.** Si no se generará el pago sin posibilidad de devolución.

El simple hecho de no asistir a clase no exime del pago del correspondiente trimestre/bimestre.

Si una persona se da de baja en una actividad y se da de alta en otra o en la misma durante el mismo curso, abonará matrícula.

El importe de la matrícula y del carnet no se devolverán en ningún caso.

## 4. Reserva de plaza

Los alumnos/as inscritos/as en el último trimestre/bimestre 22/23 podrán optar por reservar su plaza para el curso 22/23 (dependiendo de la programación de los grupos en el nuevo curso)

## 5. A tener en cuenta

Los Abonados Deportivos Municipales (ADM) obtendrán descuentos en la práctica totalidad de las actividades. Las actividades comenzarán el día 1 de octubre y finalizarán el 31 de mayo, en actividades acuáticas y el viernes de junio en el que se inician las Fiestas Populares para clases colectivas, deportes individuales y deportes de equipo. El calendario de clases se interrumpirá en los siguientes periodos: Navidad, Semana Santa, un puente comprendido entre los meses de octubre a diciembre y un puente comprendido entre los meses de enero a junio. Las fechas concretas se anunciarán oportunamente.

La Concejalía se reserva, por necesidades de programación, el derecho a suprimir o reordenar grupos y horarios de las actividades. En las clases que se suspendan por causas climatológicas o causa de fuerza mayor no se recuperarán ni se devolverá el dinero.

## 6. Edades

La edad de cada grupo se comunicará en cada caso.

## CLASES COLECTIVAS

### NUEVAS INSCRIPCIONES

#### Concertando cita previa

1. Complejo Deportivo "El Juncal" (C/ Londres, 25)  
Teléfono: 91 677 90 70. Desde el 22 de septiembre. De lunes a viernes de 8.30 a 14.30 h.
2. Ciudad Deportiva "Joaquín Blume". Complejo Deportivo "Londres". Teléfonos: 91 656 31 11 y 91 656 14 83.  
Desde el 5 de septiembre (solo empadronados). De lunes a viernes de 8.30 a 21.30 h. Sábados, domingos y festivos de 8.00 a 21.00 h.
3. Complejo Deportivo "J.A. Samaranch". Teléfono: 91 677 33 08.  
Desde el 1 de octubre. De lunes a viernes de 8.30 a 21 h. Sábados, domingos y festivos de 8.00 a 21.00 h.
4. A partir del 22 de septiembre, empadronados y no empadronados

Ver normativa general de inscripciones.

# CLASES COLECTIVAS

## CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME

### ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

#### \*RUNNING

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Si tu pasión son las carreras populares o practicas el Running para mantenerte en forma, tienes que probar esta actividad.	M-J	18:15 - 19:15

2 días (1 hora) 32,20 €/trimestre **(ADM 20,40 €)**

#### \*TRAINING OUTDOOR

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Acondicionamiento físico al aire libre	M-J	19:15 - 20:15

2 días 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

## ACTIVIDADES DE CUERPO MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente

### \*PILATES MAT

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	L-V	09:15 - 10:00 10:00 - 10:45
	L-X-V	16:15 - 17:00
	X	09:15 - 10:00

3 días (45 minutos) 47,70 €/trimestre **(ADM 37,80 €)**

2 días (45 minutos) 34,70 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

1 día (45 minutos) 17,35 €/trimestre **(ADM 12,60 €)**

### \*ESPALDA SANA

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.	X	10:00 - 10:45

1 día (45 minutos) 17,35 €/trimestre **(ADM 12,60 €)**

## ACTIVIDADES INFANTILES

Actividades dirigidas a menores de 18 años

### ESCUELA MULTIDEPORTE

Nacidos desde 2014 a 2018.

Inscripciones: C.D. Joaquín Blume y C.D. Londres, desde el 22 de septiembre concertando cita previa en los tfhs: 91 656 31 11, 91 656 14 83 y 91 677 33 08. C.D. J.A. Samaranch desde el 19 de septiembre.

	DÍAS	HORA
Pequeños Olímpicos Actividad multidisciplinar (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, natación, escalada, deportes de raqueta...)	L-X	17:15 - 18:15
	M-J	16:15 - 17:15 17:15 - 18:15

2 días (1 hora) 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)**





## COMPLEJO DEPORTIVO JUNCAL

### ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

#### \*ACTIVATE!!

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.	L-X	17:45 - 18:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

#### \*ACTIVATE PLUS+

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	L-X	18:45 - 19:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

#### \*BODY TRAINING

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Sesión de entrenamiento cardiovascular y de tonificación localizada mediante ejercicios fáciles y seguros.	L-X-V	10:00 - 11:00
	M-J	11:00 - 12:00

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

3 días (1 hora) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**

#### \*FULL TÁBATA

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series e trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	M-J	20:30 - 21:00

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

#### \*GAP PLUS

Nacidos desde 1963 a 2005.

	DÍAS	HORA
Mucho más que una clase de glúteo, abdomen y pierna.	L-X-V	13:00 - 13:30
	M-J	21:00 - 21:30

3 días (30 minutos) - 31,80 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

### \*TABATA STRETCH

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	X	13:30 - 14:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre (ADM 8,40 €)

### \*TOTAL BODY

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Alcanza un estado de forma óptimo combinando el ejercicio cardiovascular con ejercicios de fuerza.	X	21:15-21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre (ADM 8,40 €)

## ACTIVIDADES INFANTILES

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

### PSICOMOTRICIDAD

Nacidos desde 2016 a 2018.

	DÍAS	HORA
Técnica que tiende a favorecer, por el dominio del movimiento corporal, la relación que el niño establece con el mundo que le rodea.	L-X	16:45 - 17:45

2 días (1 hora) - 35,00 €/anual (ADM 25,00 €)

### URBAN DANCE

Nacidos desde 2010 a 2014.

	DÍAS	HORA
Aprende a moverte al ritmo de la música más actual en sus diferentes estilos.	M-J	17:15 - 18:00

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

### URBAN DANCE II

Nacidos desde 2005 a 2009.

	DÍAS	HORA
	M-J	18:00 - 18:45

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

## ACTIVIDADES DE CARDIOVASCULAR

Actividades dirigidas a incrementar la capacidad cardiovascular.

### \*DANCE FITNESS

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Sesión que te permite ponerte en forma y tonificar mediante sencillos pasos de baile al ritmo de Zumba (ritmos latinos), Dance, Hip-Hop y versiones de grandes éxitos de todos los tiempos.	M-J	19:45 - 20:30

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

## ACTIVIDADES DE CUERPO MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente.

### \*BIENESTAR

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Disciplina que fusiona Taichí, Yoga y Pilates, que hará sentir tu cuerpo y mente en armonía y libre de estrés, mediante ejercicios de tonificación y relajación.	M-J	09:00 - 10:00

Disciplina que fusiona Taichí, Yoga y Pilates, que hará sentir tu cuerpo y mente en armonía y libre de estrés, mediante ejercicios de tonificación y relajación.

#### Lléname de energía!

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

### \*GIMNASIA SENIOR

Nacidos en 1963 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad dirigida a mayores, que mejora la condición física y fomenta hábitos saludables.	L-X	16:00 - 16:45
	M-J	12:00 - 12:45

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

### \*YOGA FLEX

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Consigue equilibrar cuerpo, mente y espíritu a través del yoga y los estiramientos.	V	13:30 - 14:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre (ADM 8,40 €)

### \*PILATES MAT

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	L-X-V	11:15 - 12:00 12:00 - 13:00
	L-X	19:45 - 20:30 20:30 - 21:15
	M-J	10:00 - 11:00 13:00 - 13:45 18:45 - 19:45

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

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

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

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

### \*ZONA MEDIA

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de fortalecimiento y definición para el abdomen y espalda altamente efectivo.	L	13:30 - 14:00 21:15 - 21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre (ADM 8,40 €)

### TAI-CHI CHUAN

Nacidos en 2004 y anteriores.

Preinscripción 19 y 16 de Septiembre de 17:00 a 19:00 en CD Juncal.

Tfn: 638 07 35 82 (de lunes a jueves de 17.00 a 20.00).

cdewushutorrejon@gmail.com

Actividad promovida por Club Wushu Torrejón

	DÍAS	HORA
Arte marcial chino con múltiples beneficios para la salud.	V	18:00 - 19:30 19:30 - 21:00

1 día (1:30 hora) - 34,80 €/trimestre (ADM 25,10 €)

# COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES

## ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

### \*ACTIVATE!!

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.	M-J V L-X-V	10:00 - 11:00 17:00 - 17:30 09:30 - 10.30

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

3 días (1 hora) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**

1 día (30 min.) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

### \*ACTIVATE PLUS+

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	M-J	20:45 - 21:15

2 días (30 min.) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

### \*BODY POWER

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de entrenamiento full body mediante la utilización de barras y discos.	M-J	13:00 - 13,30

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

### \*BODY TRAINING

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de entrenamiento cardiovascular y de tonificación localizada mediante ejercicios fáciles y seguros.	L-X	19:45 - 20-45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

### \*EN FORMA

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de acondicionamiento físico de intensidad media muy completa.	L-X	15:30 - 16:00

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

### \*GAP PLUS

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Mucho más que una clase de glúteo, abdomen y pierna.	M-J V	15:30 - 16:00 17:30 - 18:00

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

## \*TÁBATA HIT + TÁBATA STRETCH

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	V	18:45 - 19:45

1 día (1 hora) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

## \*TÁBATA STRETCH

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	J	21:15 - 21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 € **(ADM 8,40 €)**

## ACTIVIDADES INFANTILES

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

### BAILE INFANTIL

Nacidos desde 2015 a 2017.

	DÍAS	HORA
Trabajo psicomotor a través del baile.	L-X	16:45 - 17:30
	V	18:00 - 18:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

1 día (45 minutos) - 14,00 €/trimestre **(ADM 9,50 €)**

## URBAN DANCE I

Nacidos desde 2010 a 2014.

	DÍAS	HORA
Aprende a moverte al ritmo de la música más actual en sus diferentes estilos.	L-X	17:30 - 18:15

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

## URBAN DANCE II

Nacidos desde 2005 a 2009.

	DÍAS	HORA
	L-X	18:15 - 19:15

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

## ACTIVIDADES DE CARDIOVASCULAR

Actividades dirigidas a incrementar la capacidad cardiovascular.

### \*DANCE FITNESS

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Sesión que te permite ponerte en forma y tonificar mediante sencillos pasos de baile al ritmo de Zumba (ritmos latinos), Dance, Hip-Hop y versiones de grandes éxitos de todos los tiempos.	L-X	19:00 - 19:45
	M-J	19:00 - 19:45

2 días (45 minutos) - 38,80 €/trimestre **(ADM 29,40 €)**

**\*ZUMBY-GYM**

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Si quieres ponerte en forma mediante sencillos pasos de ritmos latinos, esta es tu actividad.	L-X	20:45 - 21:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)****\*ZUMBY-FITNESS**

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Si te gusta bailar y tonificar, esta es tu clase.	M-J	19:45 - 20:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)****ACTIVIDADES DE CUERPO MENTE**

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente.

**\*ESPALDA SANA**

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.	M-J	16:00 - 16:30
	V	16:30 - 17:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)****\*ZONA MEDIA**

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de fortalecimiento y definición para el abdomen y espalda altamente efectivo.	M	21:15 - 21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****\*YOGA FLEX**

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Consigue equilibrar cuerpo, mente y espíritu a través del yoga y los estiramientos.	V	19:45 - 20:30

1 día (45 minutos) - 17,35 €/trimestre **(ADM 12,60 €)****\*PILATES MAT**

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	M-J	09:15 - 10:00
		11:00 - 12:00
		12:00 - 13:00
	L-X	16:00 - 16:45
	L-X-V	10:30 - 11:15
		11:15 - 12:00

3 días (45 minutos) - 47,70 €/trimestre **(ADM 37,80 €)**2 días (45 minutos) - 34,70 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

# PABELLÓN SONIA ABEJÓN

## ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

### \*ACTIVATE!!

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.	L-X	19:15 - 20:15

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

### \*ACTIVATE PLUS+

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	M-J	19:15 - 20:15

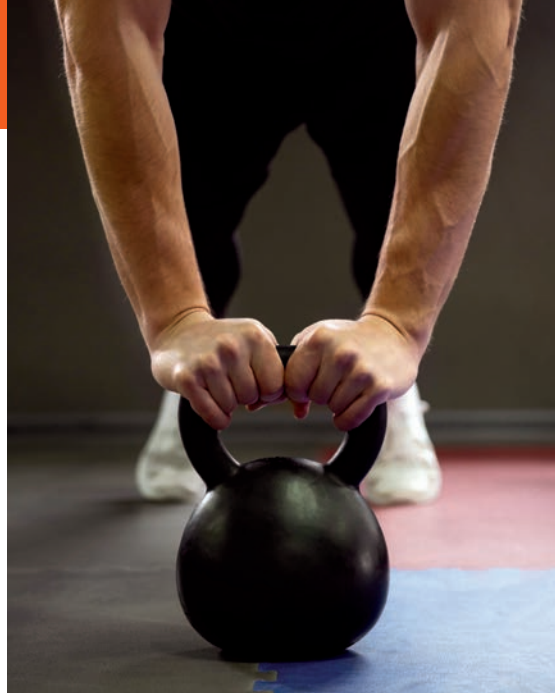
2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €)

### \*TÁBATA HIT + TÁBATA STRETCH

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas. Intensidad alta.	L-X	20:15 - 21:15

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



## ACTIVIDADES INFANTILES

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

### ESCUELA MULTIDEPORTE

Nacidos desde 2014 a 2018.

Inscripciones: C.D. Joaquín Blume y C.D. Londres, desde el 22 de septiembre concertando cita previa en los tfhs: 91 656 31 11, 91 656 14 83 y 91 677 33 08. C.D. J.A. Samaranch.

	DÍAS	HORA
Pequeños Olímpicos Actividad multidisciplinar (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, natación, escalada, deportes de raqueta...)	M-J	17:15 - 18:15 18:15 - 19:15

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

# DEPORTES INDIVIDUALES

Actividades a través de convenios de colaboración con clubes deportivos de Torrejón de Ardoz.

Los clubes ofertan a través de los precios aquí reflejados, los correspondientes entrenamientos (escuelas).

La actividad competitiva y opcional conllevará cuotas adicionales.

Ver normativa general de inscripciones.



## ESGRIMA

Desde 8 años.

Actividad promovida por Sala de Armas Torrejón.

Contactar en sama@esgrimamadrid.com o 917 653 308 / 638 126 984

**Preinscripción:** 2, 5 y 7 de septiembre. Pabellón Jorge Garbajosa. De 17:00 a 18:00 h. Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN JORGE GARBAJOSA	L-X	17:00 - 18:00

2 días (1 hora) - 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)**

## BOXEO DEPORTIVO

Desde 10 años.

**Inscripciones:** Desde el 1 de septiembre en el Gimnasio Sakura. C/ San Alfonso 7. Horario de 19:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
GIMNASIO SAKURA	M-J	19:00 - 20:00
C/ San Alfonso, 7 (Bº San José)		20:00 - 21:00

INFANTIL: 2 días (1 h.) - 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)**

ADULTO: 2 días (1 h.) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,20 €)**

## FRONTENIS

Desde 6 años.

**Preinscripciones:** 13 y 15 de septiembre en la CD Joaquín Blume C/ Joaquín Blume s/n. Horario de 18:00 a 19:00 h.

Es necesario hablar previamente con el Club Pelota Torrejón en horario de actividades. dajugon@hotmail.com. 677 65 27 77

Actividad promovida por Club Pelota Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	M-J	17:00 - 18:00

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

## CICLISMO

Desde 4 años.

**Preinscripciones:** 13 y 15 de septiembre en el CD Juncal. C/ Londres 25. Horario de 18:00 a 19:00 h.

Es necesario hablar previamente con el Club Ciclista Torrejón en horario de actividades. Inscripciones: en oficinas del Club (calle Londres, 25), escuelaclubciclistatorrejon@gmail.com. Tlf: 685 96 97 33.

Actividad promovida por Club Ciclista Torrejón. **Curso de enero a junio.**

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L a V	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

## TRIATHLON INFANTIL

De 6 a 18 años.

**Preinscripción:** desde el 1 de septiembre en el correo triptorrejon@gmail.com

A partir de los 19 años consultar en 605 62 31 49 y 630 590 693

Actividad promovida por Club Triathlon Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 32,20 €/trimestre **(ADM 20,40 €)**

## ATLETISMO ADULTOS

Desde 16 años.

**Preinscripción:** 12 y 14 de septiembre en el C.D. Joaquín Blume C/ Joaquín Blume s/n. Horario de 18:30 a 20:30 h. clubatletismotorrejon@gmail.com. Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L a V	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 32,20 €/trimestre **(ADM 20,40 €)**

## ATLETISMO INFANTIL

De 6 a 15 años.

**Preinscripción:** 12 y 14 de septiembre en C.D. Joaquín Blume. Horario de 17:15 a 18:30 h.

Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón. clubatletismotorrejon@gmail.com.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L a V	Según edad y nivel

**Preinscripción:** los días 6 y 7 de septiembre en la Sede del Club C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados, s/n). Horario de 18:00 a 19:30 h.

Actividad promovida por Club Deportivo Parque Cataluña.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. PARQUE CATALUÑA	L a J	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**



## AJEDREZ

Según edad y nivel.

Preinscripción: 10, 17 y 24 de septiembre en el Club Ajedrez.  
C/ Granados, 29. De 10:00 a 13.00 h. escuelas.ajedrez.torreon@gmail.com.  
Tlf: 687 86 87 94.

Actividad promovida por Club Ajedrez Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C/ GRANADOS, 29	X	17:30 - 21:00
Horario según nivel	V	17:30 - 21:00
	S	10:00 - 13.30

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

## GIMNASIA RÍTMICA

A partir de 5 años.

Preinscripciones: 12 y 14 de septiembre en el Pabellón Sonia Abejón  
C/ La plata s/n. De 17:00 a 19:00 h. 13 y 15 de septiembre en el C.D.  
Londres. C/ Londres 11. Horario de 17:00 a 19:00 h.

escuelas@ritmicatorreon.es  
www.ritmicatorreon.es

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Escuela Gimnasia Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	M-J	16:30 - 17:15* 17:15 - 18:00* 18:00 - 19:00*
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	L-X	17:15 - 18:15* 18:15 - 19:15*

\* Según edad y nivel

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

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



## ARTES MARCIALES

Será necesario obtener la licencia federativa de la temporada en curso para homologar el paso de cinturón.

### JUDO INFANTIL

Según edad y nivel.

Inscripciones: acudir con hoja de inscripción cumplimentada. 5 y 7 de septiembre en C.D. El Juncal. 6 y 8 de septiembre en Pabellón M4-Sonia Abejón. De 18:00 a 20:00 h. Tlf: 666 49 30 81. judocorredor@gmail.com  
Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Corredor del Henares.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	M-J	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00

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

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

Será necesario obtener la licencia federativa de la temporada en curso para homologar el paso de cinturón.

## JUDO ADULTOS

Año 2006 en adelante.

Inscripciones: judocorredor@gmail.com. Tlf: 666 49 30 81

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad. Actividad promovida por Club Corredor del Henares.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X	20:00
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	M-J	20:00

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

3 días (1 hora) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**

## KARATE INFANTIL

Según edad y nivel.

Inscripciones: solicitud a entregar por el club y rellenar en el momento días 5 y 12 septiembre M4 Sonia Abejón, y días 6 y 13 de septiembre en C.D. Juncal. De 18:00 a 20:00 h. karatetorrejon@yahoo.es

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad

Actividad promovida por Club Kárate Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	M-J	16:30 - 17:30
		17:30 - 18:30
		18:30 - 19:30
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	L-X	16:30 - 17:30
		17:30 - 18:30
		18:30 - 19:30

2 días (1 hora) - 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)**

2 días (1,5 horas) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**

## KARATE ADULTOS

Año 2006 en adelante.

Inscripciones: a entregar por el club y rellenar en el momento días 5 y 12 septiembre M4 Sonia Abejón, y días 6 y 13 septiembre en C.D. Juncal. De 18:00 a 20:00 h. karatetorrejon@yahoo.es. Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Kárate Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	M-J	19:30 - 21:00
		M-4

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

2 días (1,5 horas) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**



## INICIACIÓN AL PATINAJE

Desde 4 años.

Curso de octubre a junio

Preinscripciones: acudir con hoja de inscripción cumplimentada.

6, 7 y 12 de septiembre en C.D. Londres. Tlf: 677 50 74 16 de 18:00 a 20:00 h. clubpatintorrejon@gmail.com.

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

## PATINAJE INFANTIL

4 a 15 años.

Actividad promovida por Club Patín Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	L-X	Hockey Patines
	Iniciación	16:30 - 17:15*
	Iniciación	17:15 - 18:00* 18:00 - 19:00*
M-J	Patinaje Artístico	
	Iniciación	16:30 - 17:15*
	Iniciación	17:15 - 18:00* 18:00 - 19:00* 19:00 - 20:00*
V		18:00 - 19:30*

## PATINAJE ADULTO

Desde 16 años.

Actividad promovida por Club Patín Torrejón. Tlf: 677 50 74 16.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	V	16:30 - 18:00*

2 días (1 hora) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

1 día (1 h. 30 min.) - 21,00 €/trimestre **(ADM 14,25 €)**

2 días (45 min.) - 21,00 €/trimestre **(ADM 14,25 €)**

\* Por causas climatológicas se podrán suspender las clases debido al estado de la pista.

## PÁDEL

**Inscripciones:** sólo para empadronados. 13 y 14 de septiembre en el C.D. El Juncal. C/ Londres, 25. De 18:00 a 20:00 h.

Actividad promovida por el CLUB PADEL TORREJÓN.  
cdepadeltorrejon@gmail.com

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	L a D	Según nivel
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L a D	Según nivel

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña

**Preinscripciones:** 6 y 7 de septiembre en la sede del club C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados). De 18:00 a 19:30 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. PARQUE CATALUÑA	L a J	Según edad y nivel

Infantil: 2 días (1 hora) - 38,00 €/bimestre **(ADM 27,80 €)**

Adulto: 2 días (1 hora) - 124,80 €/trimestre **(ADM 100,20 €)**

## TENIS

**Inscripciones** (sólo para empadronados): 6, 7 y 8 de septiembre. C.D. Joaquín Blume (oficina Club Tenis Torrejón). De 18:00 a 20:00 h. clubdetenistorrejon@clubdetenistorrejon.com.  
675 642 605 / 629 872 525

Actividad promovida por Club de Tenis Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X o M-J	Según nivel
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

### INFANTIL

Iniciación: 2 días (1 hora) - 38,00 €/bimestral **(ADM 27,80 €)**

Avanzado: 2 días (1 hora) - 48,90 €/bimestral **(ADM 40,20 €)**

2 días (1 h. 30') - 74,30 €/bimestral **(ADM 60,50 €)**

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

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

## TENIS DE MESA

**Inscripciones:** Contactar con el club  
tenisdemesatorrejondeardoz@gmail.com.  
Teléfonos: 621 206 232/ 686 064 874

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
I.E.S. PALAS ATENEA	M - J	18:30 - 19:30

Infantil. 2 días (1 hora) - 38,00 €/bimestral **(ADM 27,80 €)**



## ESCALADA

**Entrenamiento (infantil/adulto).**

**Inscripciones:** desde el 5 de septiembre, de lunes a jueves, a través del correo club@nemus.org o 619 801 526. Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por el Club de Montaña Nemus.

### Curso de octubre a junio

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
INFANTIL	L-X	17:30 - 18:40
ADULTO	L-X	18:40 - 19:50
		19:50 - 21:00
	M-J	17:30 - 18:40
		18:40 - 19:50
		19:50 - 21:00

Infantil (8 a 15 años) - 49,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

Adulto (desde 16 años) - 66,00 €/ trimestre **(ADM 45,00 €)**

Suplemento uso libre 6 euros/trimestre

## \* ESCALADA

4 trimestres del 01/07/22 al 30/06/23.

### Uso libre

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

Uso libre - 27,00 €/trimestre **(ADM 13,50 €)\***

Socio Club Montaña Nemus - 13,50 €/trimestre\*

Trimestre julio-septiembre - 13,50 € **(ADM 9 €)\***

Entrada de un día - 5,40 euros **(ADM 4,20 €)**

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

Para mayores de 18 años con tarjeta acreditativa de nivel "verde" y menores acompañados de un adulto con tarjeta acreditativa de nivel "verde".

# DEPORTES DE EQUIPO

BALONCESTO | BALONMANO | VOLEIBOL  
FÚTBOL | FÚTBOL-SALA

## INSCRIPCIONES:

A través de los clubes que mantienen convenios de colaboración con la Concejalía de Deportes.

Las categorías contempladas son: PREBENJAMÍN, ALEVÍN, INFANTIL, JUVENIL, CADETE y JUNIOR.

## BALONMANO

Según edad y nivel.

Preinscripción: 5, 7 y 9 de septiembre de 17:00 a 19:00 h. en la C.D. Joaquín Blume. Personas interesadas pueden ponerse en contacto con: [info@balonmanotorrejon.com](mailto:info@balonmanotorrejon.com)

Actividad promovida por C.D. Balonmano Torrejón de Ardoz.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	AÑO NACIMIENTO
CEIP ANTONIO MACHADO	L-X	16:00-17:00	2016-2011
CEIP VICENTE ALEIXANDRE	L-X	16:00-17:00	2016-2011
CEIP GABRIEL Y GALÁN	M-J	16:00-17:00	2016-2011
CEIP ANDRÉS SEGOVIA	M-J	16:00-17:00	2016-2011
CD JOAQUÍN BLUME	L-X-V	16:15-17:30 17:30-19:15	2011-2012 2009-2010

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre (ADM 19,00 €)



## BALONCESTO

Según edad y nivel.

Preinscripción: 13 y 15 de septiembre. C.D. Joaquín Blume. 601 98 23 60, De 18:00 a 20:00 h. [informacion.tbs@gmail.com](mailto:informacion.tbs@gmail.com)

Actividad promovida por Club Basket Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X o M-J	Según nivel
PABELLÓN NURIA FERNÁNDEZ	L-X	17:00-18:00
PABELLÓN JAVI LIMONES	M-J	18:15-19:15

Preinscripción: 6 y 7 de septiembre. C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados, s/n). De 18:00 a 19:30 h.

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PARQUE DE CATALUÑA	L-X o M-J	Según nivel

Preinscripción: 12 y 14 de septiembre. C.E.I.P. Severo Ochoa (C/ Londres, 3). De 18:00 a 20:00 h.

Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.E.I.P. SEVERO TORREJÓN	L-X o M-J	Según nivel

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

## VOLEIBOL

Según edad y nivel.

**Preinscripción:** 7 y 8 de septiembre. Pabellón M4-Sonia Abejón. De 18:00 a 20:00 h. Tlf: 653 21 30 40 (Coordinador); 678 56 78 23 (Presidenta).  
ramonvoley@hotmail.com

Actividad promovida por C. Voleibol Torrejón de Ardoz.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN M4-SONIA ABEJÓN	L-X o M-J	Según nivel
COMPLEJO DEPORTIVO ZONA CENTRO JOSÉ ANTONIO PARAÍSO	L-X o M-J	Según nivel

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

## FÚTBOL

Según edad y nivel.

**Instalaciones:** A.D JUVENTUD, PEÑA TORREJONENSE, A.D. LA PLATA, FUTBOLELLAS C.F.F., C.D. ARDOZ, A.D. TORREJÓN C.F.

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

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.

## FÚTBOL-SALA

Según edad y nivel.

Actividad promovida por C.D. Torrejón Sala.

Disponible equipos femeninos

**Preinscripción:** 12 y 14 de septiembre. C.D. Joaquín Blume. Tlf: 696 86 71 93 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

Actividad promovida por C.D. Torrejón Juncal.

**Preinscripción:** 13 y 15 de septiembre. C.D. Juncal. Tlf. 669 603 683 / 645 818 557 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COLEGIO LA ZARZUELA	L-X	16:00 - 18:00*
	M-J	16:00 - 18:00*
COLEGIO UNO DE MAYO	X-V	16:00 - 19:30*
	M-J	16:00 - 19:30*

\*Según edad

Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón.

**Preinscripción:** 13 y 15 de septiembre. C.E.I.P. Severo Ochoa (C/ Londres, 3). Tlf: 637 71 13 12 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.P. SEVERO OCHOA	L-X o M-J	Según nivel

Actividad promovida por C.F.S. Limones 5.

**Preinscripción:** 5 y 8 de septiembre. C.D. Joaquín Blume. Tlf: 656 92 21 89 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

Actividad promovida por C.D. Ciudad de Torrejón.

**Preinscripción:** 13 y 15 de septiembre. Tlf: 600 52 36 92 de 19:00 a 21:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	M-J	según nivel

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

# NATAción

## NORMAS DE MATRÍCULA

### 1. Nuevas inscripciones (solo para empadronados)

#### 1.1. Natación (excepto Bebés y Preinfantil) y resto de actividades acuáticas

Del 1 al 16 de septiembre nuevas inscripciones en actividades acuáticas excepto Bebés y PreInfantil (C.D. Blume / C.D. Londres). Concertar cita previa en los tfjs: 916563111 (C.D. Joaquín Blume) - 916561483 (C.D. Complejo Londres)

#### 1.2. Natación Bebé y Preinfantil

Del 29 de agosto al 13 septiembre recoger, en horario de atención al público, Nº de sorteo para nuevas inscripciones en cursos de NAT. BEBÉS y NAT. PRE-INFANTIL. Complejo Deportivo Londres (c/ Londres, 11). Ciudad Deportiva Joaquín Blume (c/ Joaquín Blume s/n).

14 septiembre publicación del sorteo orden de atención al público, en listados impresos en las instalaciones deportivas y en la página web de deportes <http://www.deportes-torrejon.com>, el resultado del sorteo con el día y hora en el que será atendido en C.D. Joaquín Blume (c/ Joaquín Blume s/n), para cambio y/o modificación de curso.\*

Del 15 al 21 de septiembre se atenderá el orden del resultado del sorteo para los cursos de NAT. BEBÉS y NAT. PRE-INFANTIL.

Sólo se podrá recoger un número por usuario y actividad para el sorteo. En caso de que un usuario tenga más de un número perderá su derecho a participar en el sorteo, no habiendo lugar a reclamación alguna.

\* De no presentarse en el día y hora obtenido en el sorteo, perderá su turno de atención. Se procederá a asignarle un nuevo turno después de la última atención establecida en el sorteo.

### 1.3. Atención Normalizada

Desde el 22 de septiembre (para empadronados y no empadronados).

C.D. LONDRES: cita previa Tlf: 91 656 14 83.

C.D. JOAQUÍN BLUME: cita previaTlf: 91 656 31 11.

C.D. J.A. SAMARANCH: cita previa Tlf: 91 677 33 08.

C.D. EL JUNCAL: cita previa Tlf: 91 677 90 70.

### 2. Documentación

Hoja de inscripción junto con prueba de nivel sellada y firmada. Necesaria para los grupos de aprendizaje, natación adulto, natación infantil I y II. Y deberá concertar CITA PREVIA en la instalación correspondiente. La prueba de nivel hay que realizarla antes de formalizar la inscripción en horario de 17:00 a 21:00 h.

Para realizar la prueba de nivel deberá acudir con bañador y gorro de nado:

- Concertando CITA PREVIA en los Teléfonos señalados en el punto 1.1
- Una vez iniciado el curso: de lunes a viernes en la piscina cubierta municipal C.D. Londres, en C.D. J.A. Samaranch y C.D. Joaquín Blume, de 10:00 a 12:00 y de 17:00 a 19:00 h.

### 3. Grupos por edades

- **Bebés:** nacidos en 2021 y 2022 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad)
- **Pre-Infantil:** nacidos en 2019 y 2020
- **Infantil I:** nacidos desde 2014 a 2018
- **Infantil II:** nacidos desde 2007 a 2013
- **Adulto:** nacidos desde 1963 a 2006
- **Tercera Edad:** nacidos en 1962 y anteriores.

# COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES

## NATACIÓN BEBÉS

Nacidos en 2021 y 2022 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad).

	DÍAS	HORA
Actividad en la que a través del juego-placer-estímulo se busca una experiencia afectiva con los padres.	S ó D	11:15-11:45   12:00-12:30

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

## NATACIÓN PRE-INFANTIL

Nacidos en 2019 y 2020.

	DÍAS	HORA
Actividad que avanza en el dominio del medio acuático sin acompañamiento de padres.	L-X	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
	S ó D	09:45-10:15   10:30-11:00 12:45-13:15   13:30-14:00

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

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

## NATACIÓN INFANTIL I

Nacidos desde 2014 a 2018.

	DÍAS	HORA
Básico	L-X	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 19:00-20:00
	S	10:00-11:00   11:00-12:00 12:00-13:00   13:00-14:00
	D	10:00-11:00   11:00-12:00 12:00-13:00   13:00-14:00
	Iniciación	L-X
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 19:00-20:00
S		10:00-11:00   13:00-14:00
D		11:00-12:00   13:00-14:00
Aprendizaje		L-X
	M-J	16:00-16:30   16:30-17:00 17:00-17:30   17:30-18:00 18:00-18:30
	V	16:30-17:30   17:00-18:00 18:00-19:00   19:00-20:00
	S	11:00-12:00   12:00-13:00 12:30-13:30
	D	12:30-13:30   10:30-11:30

	DÍAS	HORA
Perfeccionamiento	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	16:30-17:30   19:00-20:00
	D	10:30-11:30   12:30-13:30

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

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

## NATACIÓN INFANTIL II

Nacidos desde 2007 a 2013.

NIVEL	DÍAS	HORA
Iniciación	L-X	18:30-19:00   19:00-19:30
	M-J	18:30-19:00   19:00-19:30
	S	10:30-11:30   11:30-12:30
	D	10:00-11:00   12:00-13:00
Aprendizaje	L-X	18:30-19:00   19:00-19:30
	M-J	18:30-19:00   19:00-19:30
	V	17:30-18:30   18:30-19:30
	S	09:30-10:30   11:30-12:30
	D	11:30-12:30
Perfeccionamiento	L-X	18:30-19:00   19:00-19:30
	M-J	18:30-19:00   19:00-19:30
	V	17:30-18:30   18:30-19:30
	S	10:30-11:30
	D	11:30-12:30

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

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

## NATACIÓN ADULTOS

Nacidos desde 1963 a 2006.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	15:30-16:00   19:30-20:00
	M-J	09:30-10:00   12:00-12:30 19:00-19:30   20:00-20:30
Iniciación	L-X	11:00-11:30   19:30-20:00
	M-J	10:30-11:00   11:00-11:30 19:30-20:00
	V	19:30-20:30
Aprendizaje	L-X	10:30-11:00   20:00-20:30
	M-J	11:00-11:30   15:30-16:00 19:30-20:00   20:30-21:00
	V	19:30-20:30
	S	09:30-10:30
	D	09:30-10:30
Perfeccionamiento	M-J	11:00-11:30

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

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



## NATACIÓN SENIOR

Nacidos en 1962 y anteriores.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	10:30-11:00   11:00-11:30 15:30-16:00
	M-J	09:30-10:00   11:30-12:00 12:00-12:30   19:00-19:30
Iniciación	L-X	11:00-11:30   19:30-20:00
	M-J	10:30-11:00   11:00-11:30 11:30-12:00   19:30-20:00

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

## NATACIÓN CORRECTIVA

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad preventiva-terapéutica que intenta mejorar-aliviar cualquier tipo de problemas no severos del aparato locomotor.	L-X	12:00-12:30
	M-J	10:00-10:30   18:30-19:00

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

## NATACIÓN ADAPTADA

Inscripción previa consulta

C.D. LONDRES. 1 día (30 min.) 12,20 €/bimestre. **No abonan matrícula.**

## NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

	DÍAS	HORA
	L-X	18:30-19:00

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

# CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME

## NATACIÓN BEBÉS

Nacidos en 2021 y 2022 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad).

	DÍAS	HORA
Actividad en la que a través del juego-placer-estímulo se busca una experiencia afectiva con los padres.	L ó X	18:00-18:30
	M ó J	16:30-17:00   17:00-17:30 18:00-18:30
	S ó D	10:00-10:45   10:45-11:30 11:30-12:15   12:15-13:00

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

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



## NATACIÓN PRE-INFANTIL

Nacidos en 2019 y 2020.

	DÍAS	HORA
Actividad que avanza en el dominio del medio acuático sin acompañamiento de padres.	L-X	16:30-17:00   17:00-17:30
		17:30-18:00   18:00-18:30
		18:30-19:00   19:00-19:30
	M-J	16:30-17:00   17:00-17:30
		17:30-18:00   18:00-18:30
		18:30-19:00   19:00-19:30
	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	19:00-19:30
		10:00-10:45   10:45-11:30
		11:30-12:15   12:15-13:00
D	13:00-13:45	
	17:00-17:45   17:45-18:30	

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

Nacidos desde 2014 a 2018.

	DÍAS	HORA
Básico / Iniciación	L-X	16:30-17:00   17:00-17:30
		17:30-18:00   18:00-18:30
		18:30-19:00   19:00-19:30
	M-J	16:30-17:00   17:00-17:30
		17:30-18:00   18:00-18:30
		18:30-19:00   19:00-19:30
	V	16:00-17:00   17:00-18:00
		18:00-19:00   19:00-20:00
		S ó D
	D	11:30-12:30   12:30-13:30
		17:00-18:00   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 ADAPTADA

Inscripción previa valoración técnica.

	DÍAS	HORA
C.D. JOAQUÍN BLUME	V	17:00-17:30   17:30-18:00
Valoración técnica		18:00-18:30

C.D. JOAQUÍN BLUME

1 día (30 min.) 12,20 €/bimestre. **No abonan matrícula.**

## NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

	DÍAS	HORA
	M-J	19:00-19:30

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

# COMPLEJO DEPORTIVO JUAN A. SAMARANCH

## NATACIÓN INFANTIL I

Nacidos desde 2014 a 2018.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	17:30-18:00   18:00-18:30
	M-J	17:00-17:30   17:30-18:00
	V	16:00-17:00   17:00-18:00
	S	11:00-12:00   12:00-13:00
Iniciación	L-X	17:30-18:00   18:00-18:30
	L	16:30-17:30
	M-J	17:00-17:30   17:30-18:00
	V	16:00-17:00   17:00-18:00
	S	11:00-12:00   12:00-13:00
Aprendizaje	L-X	17:30-18:00   18:00-18:30
	M-J	17:00-17:30   17:30-18:00
	V	16:00-17:00   17:00-18:00
	S	10:00-11:00   11:00-12:00
		12:00-13:00
Perfeccionamiento	L-X	17:30-18:00   18:00-18:30
	M-J	17:00-17:30   17:30-18:00
	V	19:00-20:00
	S	11:00-12:00

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

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

## NATACIÓN INFANTIL II

Nacidos desde 2007 a 2013.

NIVEL	DÍAS	HORA
Iniciación	L	18:30-19:30
	M-J	18:00-18:30
	V	16:00-17:00   19:00-20:00
	S	10:00-11:00   11:00-12:00
		12:00-13:00
Aprendizaje	L	18:30-19:30
	M	18:30-19:30
	M-J	18:00-18:30
	V	17:00-18:00   18:00-19:00
	S	11:00-12:00   12:00-13:00
Perfeccionamiento	L	18:30-19:30
	M-J	18:00-18:30
	M	18:30-19:30
	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

Nacidos desde 1963 a 2006.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	09:30-10:00   10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
Iniciación	L-X	09:30-10:00   10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
	M	18:30-19:30
Aprendizaje	M-J	10:00-10:30
	M	19:30-20:30
Perfeccionamiento	M-J	10:00-10:30
	M	19:30-20:30

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

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

## NATACIÓN SENIOR

Nacidos en 1962 y anteriores.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	09:30-10:00   10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
Iniciación	L-X	09:30-10:00   10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
Aprendizaje	M-J	10:00-10:30

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

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS

## COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES

### \* AQUAPILATES

Nacidos desde 1962 a 2006.

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	L-X	19:00-19:30   20:30-21:00
	M-J	11:30-12:00   19:00-19:30
	V	19:30-20:00
		18:00-18:45

1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre (ADM 25,50 €)

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

### AQUAEROBIC

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático de forma coreográfica	L-X	19:30-20:00   21:00-21:30
	M-J	20:00-20:30
	V	18:45-19:30

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

1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre (ADM 25,50 €)

**\*SWIMMING TRAINING**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Trabajo para mejorar la condición física a través de la natación.	L-X	20:00-20:30
	M-J	15:30-16:00   19:30-20:00 20:30-21:30
	V	20:00-21:00
	D	09:30-10:30

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

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

**SALVAMENTO Y SOCORRISMO**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Preparación para las pruebas físicas del título de socorrista y otras oposiciones.	L-X-V*	20:30-21:30
	V	20:00-21:00
Nivel requerido		
Perfeccionamiento		

\* El horario del viernes es de 20:00 a 21:00

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

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

**\*AQUAGYM**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático encaminados a la mejora cardiovascular.	L-X	20:00-20:30
	M-J	21:00-21:30
	V	19:30-20:15

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

1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre (ADM 25,50 €)

**AQUASALUD**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Trabajo de tonificación en el medio acuático.	L-X	16:00-16:30
	V	10:00-10:30   10:30-11:00 11:00-11:30

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

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

**\*AQUAFORTCROSS**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Sistema de entrenamiento de alta intensidad en piscina profunda que combina ejercicios de fuerza y funcionales.	M-J	20:00- 20:30

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



**\*AQUA RUNNING**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Actividad sin impacto en el medio acuático basado en el running que se desarrolla en piscina profunda.	M-J	20:30-21:00
	L-X	19:30-20:00

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

**\*AQUATRaining**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Actividad física en el medio acuático de trabajo cardiovascular y tonificación en piscina profunda.	M-J	21:00- 21:30

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

**\*AQUASALUD MAYORES**

Nacidos en 1962 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Trabajo saludable en el medio acuático.	L-X	10:30-11:00   11:30-12:00 16:00-16:30
	M-J	10:30-11:00   12:00-12:30
	V	10:00-10:30   10:30-11:00 11:00-11:30

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

1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre (ADM 6,80 €)

**CIUDAD DEPORTIVA  
JOAQUÍN BLUME****\*AQUADANCE**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios dentro del agua con música y de forma coreografiada.	L-X	20:15-21:00
	M-J	19:00-19:30

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

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre (ADM 51,00 €)

**\*AQUADINAMIC**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Combinación de ejercicios de movilidad, instensidad y relajación.	V	19:00-20:00

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

**\*AQUAPILATES**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	L-X	19:00-19:30   21:00-21:30
	M-J	11:30-12:00

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



### \*AQUAGYM

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático encaminados a la mejora cardiovascular.	L-X	18:30-19:00   19:30-20:15
	M-J	09:30-10:00   18:30-19:00 20:15-21:00
	V	18:30-19:00   20:00-21:00

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

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51 €)**

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

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

### \*AQUASALUD

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Trabajo de tonificación en el medio acuático.	L-X	10:30-11:15
	M-J	10:00-10:30 16:00-16:30

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

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51,00 €)**

### \*AQUAFIT

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Actividad en el medio acuático de definición muscular que se desarrolla en piscina poco profunda.	M-J	12:30 - 13:00

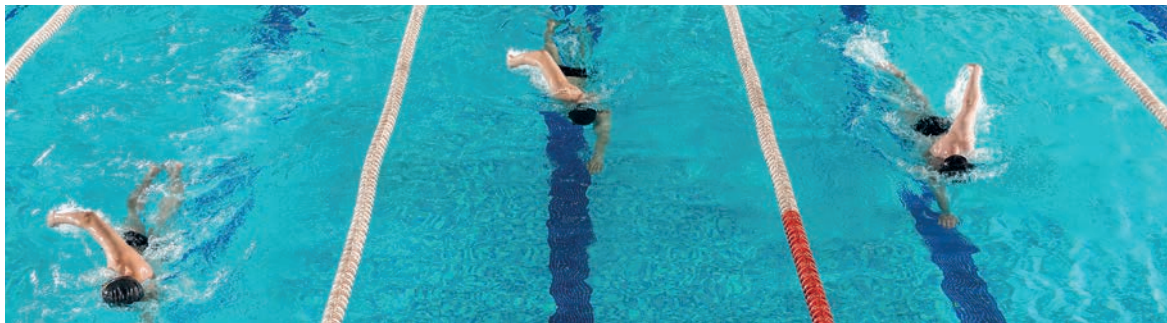
2 días (30 min) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00€)**

### AQUAEXTREM

\*Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Actividad muy completa de acondicionamiento físico de alta intensidad en el medio acuático que se desarrolla en piscina poco profunda.	M-J	19:30 - 20:15

2 días (45 min) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51,00€)**



## AQUAPILATES MAYORES

Nacidos desde 1962 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	M-J V	11:30-12:00 09:30-10:30

1 día (1 hora) - 17,70 €/bimestre **(ADM 13,60 €)**

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

## AQUASALUD MAYORES

Nacidos en 1962 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Trabajo saludable en el medio acuático.	L-X	09:45-10:30   10:30-11:15 11:15-12:00   16:00-16:30
		M-J
	V	10:30-11:30

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

2 días (45 min.) - 26,55 €/bimestre **(ADM 20,40 €)**

1 día (1 hora) - 17,70 €/bimestre **(ADM 13,60 €)**

## COMPLEJO DEPORTIVO JUAN A. SAMARANCH

### \* SWIMMING TRAINING

Nacidos desde 1963 a 2006.

NIVEL	DÍAS	HORA
Trabajo para mejorar la condición física a través de la natación.	M o J	09:30-10:30

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

# COMPETICIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

## DEPORTES DE EQUIPO

### FÚTBOL 11 y FÚTBOL 7 (octubre a junio)

- **Organiza:** Comité Local de Fútbol (C/ Aragón, 3). Tel.: 916 56 19 21
- Lunes a jueves, de 18:00 A 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (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). Tel: 916 77 84 03
- Lunes a jueves, de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil y senior.

### BALONCESTO (noviembre a mayo)

- **Organiza:** Delegación de la Federación Madrileña de Baloncesto (C/ Aragón, 3). Tel.: 916 77 18 70
- Lunes a jueves, de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y senior.

### VOLEIBOL (noviembre a abril)

- **Organiza:** Coordinación Deportiva de Competiciones C.D. El Juncal (C/ Londres, 25). Tel.: 916 77 90 70
- Lunes a jueves, de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil.



## DEPORTES INDIVIDUALES

**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). Tels.: 916 77 90 70 / 916 60 04 40. Lunes a jueves de 18:00 a 20:00 h.

# ACTIVIDAD FÍSICA INTEGRAL

Se establecerán 5 TURNOS diarios para los que será necesario realizar RESERVA PREVIA.

## TEMPORADA DE INVIERNO

CINCO BIMESTRES 01/09/2022 al 30/06/2023

TURNOS	DÍAS	HORA
TOTAL*	L a V	09:00 - 22:00
	S	09:00 - 21:30
	D - F	09:00 - 14:00
60,00 euros/bimestral (ADM 30,00 euros)		
MEDIUM*	L a V	09:00 - 17:00
	S	09:00 - 21:30
	D - F	09:00 - 14:00

46,00 euros/bimestral (ADM 23,00 euros)

Entrada de día: 5 €

## TEMPORADA DE VERANO

UN BIMESTRE 01/07/2022 al 31/08/2023

TURNOS	DÍAS	HORA
VERANO	L a V	09:00 - 22:00
	S-D-F	09:00 - 14:00

36,00 euros/bimestral (ADM 18,00 euros)

Entrada de día: 5 €

\* En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. Edad mínima necesaria para acceder: 16 años cumplidos.



### INSCRIPCIONES:

**C. D. JOAQUÍN BLUME**

C/ Joaquín Blume s/n. Tel. 916 56 31 11

**C. D. EL JUNCAL**

C/ Londres, 25 - Tel. 916 77 90 70

**C. D. LONDRES**

C/ Londres, 11 - Tel. 916 56 14 83

**C. D. J. A. SAMARANCH**

C/ San Fernando, s/n - Tel. 916 77 33 08



Más información en los centros deportivos  
[www.deportes-torrejon.com](http://www.deportes-torrejon.com)



- ▶ Acceso ilimitado a las piscinas cubiertas y de verano.
- ▶ Modalidad de pago anual.
- ▶ Prioridad para alquilar instalaciones deportivas e importantes descuentos.
- ▶ Bonificaciones de hasta el 50% en todas las actividades deportivas.
- ▶ Importantes descuentos en tiendas deportivas y centros de belleza y fisioterapia existentes en la ciudad.

#### CUOTAS ADM (ta cuota es anual)



INFANTIL (hasta 17 años)	67,20 €	95,00 €**
JOVEN (a partir de 18 hasta 29 años)	103,80 €	145,00 €**
ADULTO (a partir de 30 hasta 64 años)	142,20 €	200,00 €**
MAYORES (a partir de 65 años)	31,80 €	45,00 €**
FAMILIAR (independiente del número de hijos/as) hasta 17 años	271,20 €	380,00 €**
DISCAPACITADO***	31,80 €	45,00 €**
INDIVIDUAL EMPRESAS	142,20 €	

BONOS PISCINA	SÓLO PARA EMPADRONADOS
INFANTIL (20 baños)	42,00 €
JUVENIL (20 baños)	56,40 €
ADULTO (10 baños)	39,60 €
ADULTO (20 baños)	70,20 €
FAMILIAR (30 baños)	84,00 €
INVITADOS (5 baños)	25,00 €

#### ENTRADAS PISCINA

	VERANO			INVIERNO	
	EMPADRONADO	NO EMPADRONADO		EMPADRONADO	NO EMPADRONADO
		lunes a jueves	V, S, D, Festivo y vispera Festivo		
BEBÉS (de 0 a 2 años)	GRATIS	GRATIS	GRATIS	1,20 €	3,00 €
INFANTIL (de 3 a 14 años)	3,20 €	7,00 €	12,10 €	3,20 €	6,10 €
JUVENIL (de 15 a 17 años)	3,80 €	8,00 €	13,40 €	3,80 €	6,70 €
ADULTOS (de 18 a 64 años)	4,90 €	9,00 €	14,60 €	4,90 €	7,30 €
MAYORES (de 65 años)	1,20 €	4,00 €	6,00 €	1,20 €	3,00 €
DISCAPACITADO***	1,20 €	4,00 €	6,00 €	1,20 €	3,00 €

Entrada a precio reducido piscinas de verano (a partir de las 18:00 h. para todos los tipos de entrada): 50% de los precios estipulados.

#### INSCRIPCIONES:

C.D. JOAQUÍN BLUME  
 C/ Joaquín Blume, s/n - Tel. 916 563 111

C.D. EL JUNCAL  
 C/ Londres, 25 - Tel. 916 779 070

C.D. LONDRES  
 C/ Londres, 11 - Tel. 916 561 483

C.D. J.A. SAMARANCH  
 C/ San Fernando, s/n - Tel. 916 773 308

\* El ADM es un producto con una validez de 365 días desde el momento de su adquisición.

\*\* Precio no empadronados.

\*\*\* La discapacidad será aceptada a partir de un 33%.

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. Los poseedores de ADM pasarán gratis. Los bonos serán válidos para las temporadas de verano e invierno. Las piscinas municipales cerrarán durante un mes al año por motivos de mantenimiento. NOTA: 50% de bonificación en la adquisición de ADM para miembros de Familia Numerosa de Categoría General y 75% de bonificación para miembros de Familia Numerosa de Categoría Especial.

# nuevo producto **MENSUAL!** **TARJETA FITNESS**

ENTRADA LIBRE PISCINAS INVIERNO

ACCESO A UNA AMPLIA OFERTA DE CLASES (Acuáticas y Colectivas)\*

Todas las actividades del folleto marcadas con \*

50% DESCUENTO EN BONOS Y ENTRADAS PISCINAS DE VERANO

ACCESO AFI\*\*

USO LIBRE ROCÓDROMO\*\*

2 ALQUILERES GRATUITOS/MES EN INSTALACIONES\*\*

AL AIRE LIBRE (excepto campos de fútbol)

\* Cupo de plazas disponibles en cada actividad \*\* Reserva preferente

Disfruta de clases como:

## CUERPO-MENTE

Bienestar, Pilates, Espalda Sana, Tábata Strech, Gimnasia Senior, Yoga-Flex

## ACONDICIONAMIENTO

Tábata Hit, Full Tábata, Zona Media, Activate, Activate Plus+, Body Training, G.A.P., G.A.P. Plus+, En Forma, Running, Body Power, Training-Outdoor, Abdomen, Suspension Trainer, Funcional Box, Afi Cross, Afi Fitness, Afi Power

## CARDIOVASCULAR

Total Body, Zummy Gym, Zummy Fitness, Dance Fitness, Ciclo, Ciclo-Xpress, Global Fusion, Step, Afi Combi

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Aquagym, Aquaerobic, Aquarunning, Aquadinamic, Aquadance, Aquaextreme, Aquapilates, Aquafit, Swimming Training

CATEGORÍAS	PRECIO/MES	PRECIO/MES NO EMPADRONADO
TARJETA <b>FITNESS</b> JÓVEN (a partir de 18 a 29 años)	25,00 €	40,00 €
TARJETA <b>FITNESS</b> (a partir de 30 años)	30,00 €	50,00 €
TARJETA <b>FITNESS</b> PAREJA (incluye los dos miembros de parejas registradas)	50,00 €	85,00 €