ALQUILERES

		SIN LUZ	CON LUZ
PISTA PADEL	1 hora	5 €	8 €
	1,5 hora	7 €	10 €
PISTA POLIDEPORTIVA	Alquiler 1h. Pista Entera	25 €	33 €
	Alquiler 1h. Media Pista (actividades ancho pista)	15 €	25 €
PISTA POLIDEPORTIVA BADMINTON	Alquiler 1 H/1,5 H montaje pista para Bádminton.	5 / 7 €	10 / 15 €
SALA ACTIVIDADES o POLIVA-LENTES	Alquiler 1h. de cualquiera de las salas polivalentes del Polideportivo dedicadas a la practica deportiva	15 €	
(**) Exento usuarios con matrícula anual			

PRECIOS ESCUELAS DEPORTIVAS

CONCEPTO	CATEGORÍA		EMP	NO EMP
MATRICULA	ADULTOS		20 €	25 €
	NIÑOS (hasta 14 años)		12 €	15 €
	FAMILIA NUMEROSA GENERAL (3-4 hijos)	ADULTO	18 €	18 €
		NIÑO	10 €	10 €
	FAMILIA NUMEROSA ESPECIAL (5 Hijos)	ADULTO	15 €	15 €
		NIÑO	9 €	9 €
ESCUELAS DEPORTIVAS (*)	ESCUELAS (F. Sala, Baloncesto, Voleibol, Bádminton, Predeporte, etc)		13 €	13 €
GIMNASIA RÍTMICA/JUDO (*)	GIMNASIA/JUDO		13 €	
DECUENTO ESPECIALES ESCUELAS	SEGUNDO HERMANO EN ESCUELA DEPORTIVA		DESCUENTO DEL 25 % EN LA CUOTA ANUAL - No aplicable en la Matricula	
	2ª ACTIVIDAD DE ESCUELA DEPORTIVA		GRATUITA - Se abonara la cuota de mayor im-porte	

(*) Matricula y equipación aparte

Temporada 2018-2019

Actividades físicas y deportivas

Polideportivo Majalastablas

Ayuntamiento Los Molinos I Concejalía de Deportes

Polideportivo Majalastablas: Tel.: 675111827 polideportivo@ayuntamiento-losmolinos.es

- http://www.ayuntamiento-losmolinos.es/index.php/deportes

Compromiso de Calidad Turística

Sierra de GUADARRAMA

ACTIVIDADES
COLECTIVAS FITNESS
(ADULTOS)

HIIT TRAINING

Definición: El ***High Intensity Interval Training*** es un tipo de actividad cardiovascular de alta intensidad que consiste en realizar ejercicios que suelen implicar el trabajo de gran cantidad de grupos musculares, de forma que se alternan intervalos de gran intensidad con intervalos de intensidad media y baja. e incluso recuperaciones

- Edad: + 16 años / N.º plazas: 10 /Material: Ropa y calzado adecuado.
- Horario: H 1 Lunes Y Miércoles (19:30 h. a 20:30 h.)
  H 2 Martes y Jueves (20.30 h. a 21.30 h.)

ACTIVIDADES FITNESS

CONCEPTO	CATEGORÍA		EMP	NO EMP
MATRICULA (Obligatorio excepto *)	ADULTOS		20 €	25 €
	NIÑOS (hasta 17años)		12 €	15 €
	MAYORES 65 AÑOS		10 €	15 €
	FAMILIA NUMEROSA GENERAL (3-4 Hijos)	ADULTO	18 €	18 €
		NIÑO	10 €	10 €
	FAMILIA NUMEROSA ESPECIAL (5 H)	ADULTO	15 €	15 €
		NIÑO	9 €	9 €
	CUOTA TEMP. ESTIVAL (julio, agosto, septiembre) (**)		6 €	8 €
ACTIVIDADES	1 ACTIVIDAD Fitness (2 h. Semanales)		18 €	20 €
	ACTIVIDADES DE PISCINA (2 Sesiones/ Sem.)		25 €	30 €
	SALA MUSCULACION		28 €	30 €
	(*) 1 PASE SALA MUSCULACION	Matriculados	3 €	4 €
		NO Matriculados	5 €	6 €
	(*) BONO 10 PASES SALA MUSCULACION	Matriculados	22 €	30 €
		NO Matriculados	35 €	40 €
	MAYORES 65 AÑOS	GIMNASIA	8 €	12€
		PISCINA	12 €	15 €
BONOS	CUOTA UNICA (Colectivas y Sala) - Incluye piscina ajustándose a los horarios vigentes y disponibilidad. *Se tendrá en cuenta que en verano se reducen las actividades.		38 €	38 €
	(*) CUOTA TEMPORADA (Colectivas y Sala) - Incluye piscina ajustándose a los horarios vigentes y disponibilidad de las clases. *Se tendrá en cuenta que en verano se reducen las actividades.		280 €	300 €
	(*) BONO 10 PASES SALA MUSCULACION	Matriculados	22 €	30 €
		NO Matriculados	35 €	40 €
OTROS DESCUENTOS	ACTIVIDADES NO ESPECIFICAS PARA MAYORES 65 AÑOS (Colectivas, Sala, Cuota Única, etc)		Descuento del 25 % en la cuota mes	
	ACTIVIDADES COLECTIVAS USUARIOS PISCINA		Descuento del 25 % en la cuota mes	

DEPORTE FEDERADO

BALONCESTO FEDERADO

- Horario: De Lunes a Viernes, consultar dependiendo de categoría.

NOTA: Tanto actividades como horarios podrán sufrir ciertas modificaciones atendiendo a las necesidades y al nº de asistentes/usuarios/deportistas.

Más información en: www.cdmadridsierra.com

C.D.E. MADRID SIERRA

ESCUELA DE BALONCESTO
MADRID SIERRA – LOS MOLINOS

PILATES

INICIACIÓN MEDIO Y AVANZADO

Definición: Sistema de acondicionamiento físico donde se trabaja el cuerpo como un todo en el denominado ***centro de fuerza***. Se trata de toda una filosofía de entrenamiento del cuerpo y la mente.

Beneficios: La consecución de una mejora muscular y articular, previniendo lesiones mediante el control preciso del cuerpo, dando estabilidad y firmeza a la columna vertebral.

- N.º plazas: 10 (por grupo)
- Edad: + 16 años
- Horarios:

Lunes y Miércoles P 1 (10.30 -11.30)

Lunes y Miércoles P 2 (11.30 -12.30)

Lunes y Miércoles P 3 (19:30 -20:30)

Lunes y miércoles P 4 (20.30 -21:30)

Martes y Jueves P 5 (19.30 – 20.30)

PILATES+ STRETCHING+ HIPOPRESIVOS+ SUELO PÉLVICO

Definición: Sumando a las propiedades beneficiosas del Pilates las de los estiramientos y Tonificación HIPOPRESIVA, se propone realizar estiramientos de todo el cuerpo, mejorando la flexibilidad y también la postura.

Beneficios: Tonificar, relajar, estirar, descontracturar músculos, desbloquear articulaciones , mejora de defectos posturales.

- Horario:
- HIPO 1 Lunes y Miércoles de (18:30 a 19:30)

FUNCTIONAL TRAINING

Entrenamiento funcional

Definición: Se basa en realizar ejercicios que imitan los movimientos o trabajos físicos de la vida cotidiana, se utiliza el peso corporal y accesorios tales como poleas, mancuernas, pelotas medicinales, conos, colchonetas, bandas elásticas etc.

Beneficios: Mejoras en el tono muscular, articular y cardiovascular, repercutiendo directamente en el desarrollo y la mejora de las cualidades físicas básicas, para la vida cotidiana.

- Edad: 16 años
- N.º plazas: 10
- F 1 Martes y Jueves (10:00-11:00)

BAILE ACTIVO

Definición: Disciplina fitness enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y, por otra, a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad mediante movimientos de baile coordinados y coreografías, con una serie de rutinas aeróbicas.

Beneficios: mejora la capacidad cardiovascular, así como la coordinación y la condición física tonificando el cuerpo. Reduce de estrés y aumenta la autoestima.

- Edad: + 16 años
- Material: ropa y calzado adecuado.
- Nº plazas: 10
- Horario:
- Martes y Jueves Ba 2 (20.30 – 21.30)

ESCUELAS DEPORTIVAS

F. SALA

Horario: **Lunes y Miércoles**

Chupetin y Prebenjamin (2011/15) 16:45/17:45 H.

Benjamin (2009/10) 17:45/18:45 H.

Alevin (2007/08) 18:45/19:45 H.

BALONCESTO

Benjamin/Alevin (2007/2010)

Horario: Martes (17.15/18:15) Viernes (17:00/18:00)

CD MADRID SIERRA

GIMNASIA RÍTMICA

Horario: Martes y Jueves (17.30 – 19.30) (Instalaciones del Colegio D. Maestro)

VOLEIBOL

Horario: Martes y Jueves (cat. Inferiores 16.45 – 20.45 (dependiendo de categorías) *Absoluto* (20.45 – 21.45)

BÁDMINTON

Horario: Martes y Jueves
16.15 - 19 .30 (dependiendo de categorías)

JUDO

Horario:

- J 1 Lunes y Miércoles (Peb/Benjamin) 17:00 /18:00 H.
- J 2 Martes y Jueves (Infantil) 18:15 /19:15 H.
- J 3 Martes y Jueves 19:15 – 20:15
- Prebenjamin/ Benjamin año 2008/09/10 y 2011

MOUNTAIN BIKE

Horario: A determinar según inscripciones

TIRO CON ARCO

http://arquerosadpetrum.com/

Colegio Público D. Maestro

Lunes de 20:00/21:30 H.

Martes/M/J/Viernes 19:3021:30 H.

Beneficios deporte Infantil

La práctica del deporte favorece el desarrollo físico, mental y social del niñ@ ayudando en su crecimiento.

Por ello debemos estimular a los pequeños a que practiquen deportes desde temprana edad, y el primer paso para que tu hijo/a haga deporte es dejar que sea él/ella quien elija el que más le atraiga y le guste para empezar a practicar, dentro de sus posibilidades.

Principalmente el deporte ayuda a un buen desarrollo físico. Pero además también aporta otros beneficios:

- Mejora de las habilidades sociales, aprenden a formar parte de un grupo
- Le enseña a seguir reglas
- Aprende a trabajar en equipo
- Aumenta la seguridad en sí mismos
- Potencia la creatividad y la resolución de problemas
- Aprender a escuchar y a respetar a los miembros del grupo
- Contrala mejor los impulsos y la energía excesiva
- Le enseña a tener ciertas responsabilidades
- Ayuda a mejorar la coordinación de los movimientos y sus habilidades motoras
- Facilita el buen desarrollo del crecimiento, y puede corregir pequeños defectos físicos
- Potencia la creación de hábitos saludables, de higiene y salud
- El ejercicio contribuye a la regulación del peso corporal y Previene la "obesidad infantil"
- *Recuerda que lo más importante es que tu hijo/a se divierta y disfrute con el deporte, para ellos es un juego y diversión.*

ACTIVIDADES PISCINA
(NIÑOS)

MATRONATACIÓN

Definición: actividad que busca la estimulación acuática del bebé por medio de una serie de juegos.

Objetivos: desarrollar la capacidad de flotación e inicio a la natación, con ayuda de sus padres.

- Edad público: a partir de 0 a 3 años.
- Material: Bañador y gorro. Chanclas y toalla.
- N.º plazas: 10
- Horario:

M 1 Lunes y Miércoles (18.15 – 18.45) y

M 2 (19.30 – 20.00)

M 3 Martes y Jueves (16.30 – 17.00) y

M 4 (17.00—17,30)

M 5 (19.00 – 19.30)

M 6 Promoción

Viernes (17.30-18.00)

Sábado 11.00 – 11.30

APRENDIZAJE NATACIÓN

Definición: actividad desarrollada en el medio acuático en el que mediante diferentes ejercicios se busca la autonomía de los más pequeños evitando el miedo al mismo mediante la familiarización.

Objetivos: Desarrollar las habilidades necesarias para el nado libre.

- Edad público: de 4 a 7 años.
- Material: Bañador y gorro. Chanclas y toalla.
- N.º plazas: 10
- Horario:

N 1 Lunes y Miércoles (17.30 – 18.15)

N 2 (18.45 – 19.30)

N 3 Martes y Jueves (17.30 – 18.15)

N 4 (18.15 – 19.00)

N 5 Promoción

Viernes (18.00 – 18.45)
Sábado (11.30 – 12.15)

Grupo mínimo (5)

YOGA

Definición: Doctrina hindú que busca la percepción del estado espiritual propio, incluyendo el control físico y mental a través de técnicas posturales y de concentración.

Objetivo: Búsqueda esencial del ser con el ***ABSOLUTO***. Desbloqueo y regularización de la circulación de la energía vital, alivio de tensiones y mayor flexibilidad.

Una sola sesión semanal

IYENGAR

1 Lunes (12.30 — 13.45)

2 Miércoles (12.00 – 13.15)

3 Martes (18.00 – 19.15)

4 Jueves (18.00 – 19.15)

HATHAYOGA

5 Viernes (17.45—19.00)

CICLO-INDOR

Cada día son más las personas que se animan a desplazarse por sus ciudades y municipios con la bicicleta.

Definición: actividad física colectiva realizada sobre una bicicleta diseñada para tal efecto, a un ritmo determinado con un marcado trabajo cardiovascular.

Objetivo: Mejora fundamentalmente de la resistencia y el sistema cardiovascular a la vez que reduce el estrés.

- Edad: + 16 años
- Material: Ropa específica de ciclismo y toalla (se aconseja líquido hidratante)
- N.º plazas: 15
- Horario:

C 1 Lunes y Miércoles (20.30 – 21:30)

C 2 Martes y Jueves (18.30- 19.30)

KICK/BOXING-FULL CONTACT

Definición: estilo de combate deportivo en el que se mezclan karate, taekwondo, etc. con empleo de golpes aplicados de brazos y piernas así como barridos ente otros.

Beneficios: Gran trabajo aeróbico de alta intensidad, mejoras en agilidad, resistencia, potencia y velocidad.

- Edad: + 16 años
- Material: Ropa cómoda
- N.º plazas: 10
- Horario:

Lunes y Miércoles (20.30 – 21.30)

RUNNERS TRAINING

Definición: Entrenamiento especializado, dirigido a corredores de medias/largas distancias.

Elaboración personalizada de entrenamiento para la consecución de objetivos.

Seguimiento individualizado.

Desarrollo: 2 días en semana

- Programación y acondicionamiento físico.
- Salida semanal.

Horarios:

Miércoles y viernes (20.30 h a 21.30 h)

ACTIVIDADES PISCINA (ADULTOS)

AQUA-FITNESS

Definición: Actividad que aumenta los beneficios aeróbicos en el medio acuático.

Recomendado para personas que no pueden realizar aeróbicos o cardiovasculares de impacto.

Beneficios: Mejora cardiovascular, protege las articulaciones, favorece el tono muscular y combate la osteoporosis.

- Edad: + 16 años
- N.º plazas: 12

A 1 Martes y Jueves (11.15 – 12.00)

A 2 Lunes y Miércoles (16.45 – 17.30)

A 3 Lunes y Miércoles (20.00 – 20.45)

A 4 Martes y Jueves (19.30 – 20.15)

A 5 Martes y Jueves (20.,15 – 21.00)

NATACIÓN AQUAEROBIC para MAYORES

Definición: ejercicios destinados a favorecer el mantenimiento de la forma física y de la salud en nuestros mayores. También se trabaja: flotación y natación.

Objetivos: mantener y tonificar el cuerpo a través de ejercicios con un impacto mínimo sobre las articulaciones. Se alivian dolores e inflamaciones.

- Edad público: + 60 (excepto en casos concretos de lesiones o condición física desfavorable)
- Material: Bañador, gorro chanclas y toalla.
- N.º plazas: 10/grupo
- Horario:

Lunes y Miércoles

(10.00–10.45), (10.45–11.30),(11.30– 12.15) , (12.15 – 13.00) y (13:00 –13:45)

ACTIVIDADES COLECTIVAS
FITNESS
(JÓVENES)

BAILE MODERNO
(INFANTIL) NUEVA OFERTA

Definición: Disciplina fitness orientada al sector más joven y desenfadado que pretende mezclar diversión y ejercicio físico mediante movimientos de baile coordinados y coreografías.

Beneficios: Mejora la coordinación y la condición física y refuerza la interacción social.

- Edad: 8 / 16 años
  Material: ropa y calzado adecuado.
  Nº plazas: 10
  Horario: Lunes y Miércoles (17.45-18.45)
- B 1 Edad: 6/10 años
  Lunes y Miércoles (17:30-18:30)
- B 2 Edad: 10/16 años
  Lunes y Miércoles (18:30-19::30)

JUDO Y DEFENSA PERSONAL

Definición: deporte de combate sin armas de origen japonés en que dos contendientes luchan cuerpo a cuerpo con el objetivo de derribar e inmovilizar al adversario aprovechando la fuerza e impulso del otro.

Beneficios: Equilibrio psíquico y mental. Desarrollo de coordinación, flexibilidad y estabilidad.

- Edad: + 16 años
- Material: Judogi (kimono)
- N.º plazas: 10
- Horario:

Martes y Jueves (20.15 – 21.15)

REACTIVACIÓN FÍSICA
(ADULTOS)

Definición: Actividad física con el objetivo de reactivar el estado de forma desarrollando el aparato cardiovascular articular

Beneficios: Mejora el estado físico general ayudando además en la mejora del estado anímico.

- Edad: +40 hasta 60 años.
- Número de plazas: 15
- Horario:

Martes y Jueves (11.00 h. – 12.00 h.)

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

(MAYORES)

Definición: Conjunto de ejercicios destinados a combatir el lógico deterioro físico con el paso de los años, para intentar mitigar su efecto.

Beneficios: Mantenimiento cardiovascular, articular y de coordinación en general aumentando la motivación a través de la actividad y el ejercicio físico sin prescindir de la parte social de la misma.

- Edad público: a partir de 60 años.
- N.º plazas: 15
- Horario: Martes y Jueves: (10.00 h. - 11:00 h.)

TAICHI MAYORES

Esta actividad deriva de un antiguo arte marcial chino, con probados **beneficios para la salud** tai ***chi*** o **tai chi chuan**, actualmente consistente en secuencias de movimientos claramente determinadas que se siguen unas a otras de modo que constituyen una secuencia fluida. Las formas básicas son prácticas individuales en las que cada practicante realiza los movimientos para sí mismo.

- Edad público: Recomendado a partir de 55 años.
- N.º plazas: 15
- Horario: Viernes : (10.00 h. - 11:00 h.)
- Organiza Concejalía de Servicios Sociales

GRUPO DE SENDERISMO

Los viernes por la mañana (que el tiempo lo permita), se planificarán rutas por entornos naturales.

En torno a una vez al mes, se planificará una salida de mayor atractivo en Domingo.

El grupo mínimo en las salidas será de 8 participantes.

PROGRAMA 2018/2019

SALIDA	FECHA	NIVEL
Cerro del sol (Los Molinos)	5 octubre	Baja
Laguna de los pájaros	19 octubre	Alta
Hayedo Montejo*	28 octubre	Baja
Pradera Navarrulaque	9 noviembre	Media
Hayedo escondido	23 noviembre	Media
Ruta del agua (Moralzarzal)	14 diciembre	Baja
Embalse Maliciosa y Almorchones	**11 enero**	Media
Cerro del castillo	25 enero	Baja
Cambio guardia Palacio Real	6 febrero	Baja
Senda Ortiz	22 febrero	Media
Ruta del agua (Guadarrama)	1 marzo	Baja
Cañón río Lobos*	**23 marzo**	Media
Los Robledos desde el Paular	5 abril	Baja
Boca del asno	26 abril	Baja
Valle de la angostura	10 mayo	Baja
Valle del Jerte*	**18 mayo**	Media
Cascada Purgatorio	24 mayo	Baja
Cerro lechuza y chorrera del covacho	7 junio	Media
Monasterio del Paular	**21 junio**	Media