



POLIDEPORTIVO MAJALASTABLAS
AYUNTAMIENTO LOS MOLINOS
Temporada 2025-2026



Área de Deportes

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Más info Polideportivo: San Pascual s/n
Teléfono: 675 111 827 | polideportivo@ayuntamiento-losmolinos.es
www.ayuntamiento-losmolinos.es



ACTIVIDADES COLECTIVAS FITNESS



- Material: Ropa y calzado adecuado
- Lunes y miércoles: 19.30 - 20.30
- Martes y jueves: 18.30-19.30 | 19.30 - 20.30 | 20.30 a 21.30

RÍTMOS

- Material: ropa y calzado adecuado.
- Lunes y Miércoles: 20.30 - 21.30

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 el estrés y aumenta la autoestima.

Horarios sujetos a modificación por demanda

PILATES

- Lunes y Miércoles: 9.30 - 10.30 | 10.30-11.30 | 18.30 - 19.30
- Martes y Jueves: 18.30-19.30

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.

YOGILATES



- Lunes y miércoles: 17.30 - 18.30
- Martes y jueves: 9.30 - 10.30 | 17.30 - 18.30 | 19.30 - 20.30

Yogilates es una disciplina que combina yoga y pilates, uniendo la respiración consciente, la relajación y la flexibilidad del yoga con los ejercicios de fortalecimiento, postura y control corporal del pilates.

Su objetivo es mejorar la fuerza, la elasticidad, la alineación de la columna y la conexión mente-cuerpo

YOGA

- Lunes: 18.30-19.45
- Miércoles: 18.30-19.45
- Martes: 10.30-11.45
- Viernes: 18.00-19.15



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

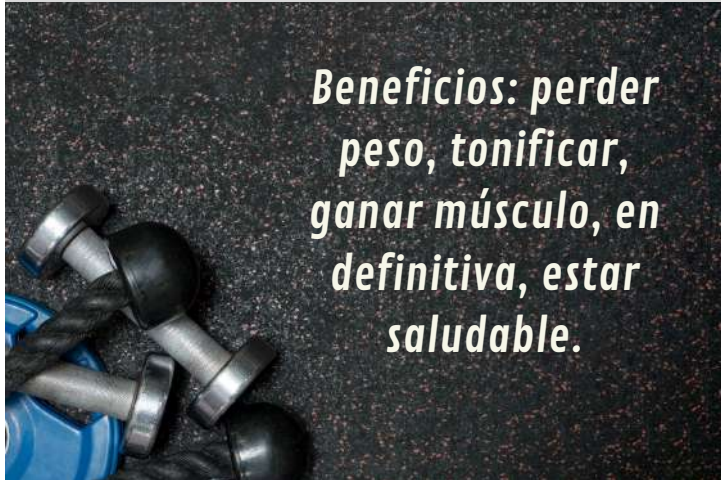
Objetivo: Búsqueda esencial del ser con el ABSOLUTO. Desbloqueo y regularización de la circulación de la energía vital, alivio de tensiones y mayor flexibilidad.

GIMNASIO

- Lunes a viernes : 9.00 - 14.15 y 15.30 - 22.00
- Sábado: 09.00 - 13.45

Consiste en sesiones de entrenamiento global, combinando el ejercicio aeróbico, con bicicleta, simuladores de escaleras y correr, con ejercicios de musculación, para quienes quieren tener un buen nivel físico.

Beneficios: perder peso, tonificar, ganar músculo, en definitiva, estar saludable.



CICLO-INDOOR

- Material: Ropa específica de ciclismo y toalla
- (se aconseja líquido hidratante)



- Lunes y Miércoles: 19.30 - 20.30
- Martes y Jueves: 18.30 - 19.30

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

Horarios sujetos a modificación por demanda

FULL CONTACT

- Martes y Jueves: 20.15 - 21.45

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

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

JUDO

- Material: Judogi
- Lunes y Miércoles:
- Infantil: 18.00-19.00 | 19.00-20.00
- Adultos: 20.00 - 21.00



JUDO: 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.

AIKIDO

INFANTIL:

- Sábados: 11.00-11.45

ADULTOS:

- Lunes y miércoles: 19.45-20.45
- Sábados: 12.00-13.00

AIKIDO: actividad no competitiva de defensa que se caracteriza por la neutralización pacífica de cualquier escena conflictiva.



PICKLEBALL

- Martes: 10.30 | 17.00
- Miércoles: 17.00
- Piscinas C/ del Cid



El pickleball es un deporte de raqueta que mezcla tenis, pádel y bádminton. Se juega con palas sólidas y una pelota perforada en una pista pequeña, siendo fácil de aprender, dinámico y apto para todas las edades.

VOLEIBOL ADULTOS

- **Viernes: 20.00 - 21.30**

Salta, golpea y alcanza tus metas: el voleibol no solo entrena tu cuerpo, también fortalece tu espíritu. ¡Anímate y únete a la cancha!"



ZUMBA (MAYORES)

- **Edad público: a partir de 60 años.**
- **Horario: Jueves: 11.00 - 12.00**

Cuerpo y mente en movimiento Mejora tu resistencia cardiovascular y coordinación mediante coreografías sencillas y dinámicas. Es el equilibrio perfecto entre ejercicio físico y bienestar emocional. Ven a desconectar del día a día mientras fortaleces todo tu cuerpo al ritmo de la música.

YOGA (MAYORES)

- **Edad público: Recomendado a partir de 55 años.**
- **Viernes: 10.00 - 11.00**

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.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (MAYORES)

- **Edad público: a partir de 60 años**
- **Martes y Jueves: 9.30 - 10 30 | 10.30 - 11.30**

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.

BAILE (MAYORES)

- **Edad público: a partir de 60 años**
- **Horario: Martes: 11.00 - 12.00**

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

PILATES (MAYORES)

- **Edad público: a partir de 60 años**
- **Horario: Lunes 11.00 - 12.00**

Tu salud en buenas manos. Sesiones diseñadas específicamente para las necesidades de los adultos mayores. Trabajamos el "core" o centro del cuerpo para mejorar el equilibrio y evitar caídas, utilizando ejercicios de bajo impacto que cuidan tus articulaciones y refuerzan tu musculatura.

Horarios sujetos a modificación por demanda



ACTIVIDADES DE PISCINA

AQUAFITNESS

- Lunes y Miércoles 19.30 - 20.15 | 20.15 - 21.00
- Martes y Jueves: 10.15 - 11.00 | 11.00 - 11.45 | 11.45 - 12.30 | 19.30 - 20.15 | 20.15 - 21.00

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.

NATACIÓN MAYORES

- Edad público: + 60 (excepto en casos concretos de lesión o condición física desfavorable)
- Material: Bañador, gorro, chanclas y toalla.
- Lunes y Miércoles
- 10.00 - 10.45 | 10.45 - 11.30 | 11.30-12.15 | 12.30 - 13.15 | 13.15 - 14.00

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.

APRENDIZAJE NATACIÓN



- Edad público: de 4 a 7 años.
- Material: Bañador y gorro. Chanclas y toalla
- Lunes y Miércoles
- N1: 17.30 - 18.15
- N2: 18.15 - 19.00
- Martes y Jueves
- N3: 17.30 - 18.15

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.

MATRONATACIÓN

- Edad público: a partir de 0 a 3 años.
- Material: Bañador y gorro. Chanclas y toalla
- Lunes y Miércoles
- M2: 16.30 - 17.00
- M3: 17:00 - 17.30
- Martes y Jueves
- M4: 16.30 - 17.00
- M5: 17.00 - 17.30

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.

ESCUELAS DEPORTIVAS

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.



FÚTBOL SALA

Viernes

Chupetines 17.00 - 18.00

Martes y Jueves

Prebenjamín 16.15 - 17.00

Benjamín 17.00 - 18.00

Alevín 18.00 - 19.00

Martes y Jueves

FEDERADO:

Alevín/Infantil 19.00-20.00

Cadete 19.30-20.30

Juvenil 20.30-22.00

GIMNASIA RÍTMICA

Martes y Jueves

17.30 - 19.30 (dependiendo de categorías)

(Instalaciones del Colegio D. Maestro)

VOLEIBOL

Lunes y Miércoles

Benjamín/alevín 17.00-18.00

Infantil 18.00-19.00

Cadete 19.00-20.00

Viernes

Senior amateur 20.00-21.30

BÁDMINTON

Lunes y Miércoles

Alevín/ Infantil 17.00-18.00

Perfeccionamiento/avanzado Cadete juvenil

18.00-19.00

TEMPORADA 2025-2026

Las categorías en las que pueden participar son:

CATEGORÍA	AÑO NACIMIENTO
PRE-BENJAMÍN	2018-2019
BENJAMÍN	2016-2017
ALEVÍN	2014 y 2015
INFANTIL	2012 y 2013
CADETE	2010 y 2011
JUVENIL	2008 y 2009

DEPORTE FEDERADO

FÚTBOL SALA



- Martes y jueves.
- Infantil, Cadete y Juvenil
- NOTA: Tanto actividades como horarios podrán sufrir ciertas modificaciones atendiendo a las necesidades y al nº de asistentes/usuarios/deportistas.

SENDERISMO | MARCHA NÓRDICA

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

El grupo mínimo en las salidas será de 8 participantes.

- HASTA 25 PLAZAS /50 plazas 2 monitores



LOS MOLINOS

MARCHA NÓRDICA

Salud, energía y movimiento al aire libre

GRATUITO

DESCUBRE UNA NUEVA FORMA DE CAMINAR

Mejora tu condición física, fortalece todo tu cuerpo y disfruta del entorno natural.

- ✓ Actividad apta para todos los niveles
- ✓ Entrenamiento completo y de bajo impacto
- ✓ Grupos reducidos y atención personalizada
- ✓ Mejora tu postura y resistencia

Inscripciones en el polideportivo
675 111 827
polideportivo@ayuntamiento-losmolinos.es

Ayuntamiento de LOS MOLINOS | Compromiso de Calidad Turística | Sierra de GUADARRAMA | Comunidad de Madrid

Más info:

polideportivo@ayuntamiento-losmolinos.es

Teléfono: 675 111 827

ACTIVIDADES Y PRECIOS

CONCEPTO	CATEGORÍA		PRECIO/MES
ACTIVIDADES	ACTIVIDAD FITNESS (2 SESIONES SEMANALES, EXCEPTO YOGA CON 1 SESIÓN SEMANAL DE 1,15 H)		20
	PISCINA ACTIVIDADES DE (2 SESIONES SEMANALES)		25
	GIMNASIO (CARDIO Y MUSCULACIÓN)		28
	1 PASE SALA MUSCULACIÓN		5
	ACTIVIDADES DIRIGIDAS EXCLUSIVAMENTE A MAYORES DE 65 AÑOS	GIMNASIA	8
PISCINA		12	
CUOTAS BONOS	CUOTA ÚNICA TODAS LAS ACTIVIDADES (Reserva de plaza en 1 actividad)		40
	CUOTA DE TEMPORADA (Colectivas y Sala, NO incluye Piscina) Reserva de plaza en 1 actividad		300
	BONOS DE 10 PASES SALA MUSCULACIÓN		35
ESCUELAS DEPORTIVAS	FÚTBOL-SALA, VOLEIBOL, BADMINTON, GIMNASIA RÍTMICA, ETC		14
ALQUILERES	PISTA POLIDEPORTIVA	PISTA COMPLETA 1 H	22
		PISTA COMP. 1 H CON LUZ	25
		1/3 PISTA 1 H	10
		1/3 PISTA 1 H CON LUZ	12
	SALA ACTIVIDADES Y POLIVALENTES		15
	PISTA DE PICKLEBALL	PISTA COMPLETA 1 H SIN LUZ	8
		PISTA COMP. 1 H CON LUZ	10
		PISTA COMP. 1,5 H SIN LUZ	11
		PISTA COMP. 1,5 H CON LUZ	14
		BONO 10H (CON O SIN LUZ)	70
SALA ACTIVIDADES Y POLIVALENTES (BONO DE 10H). Se computará como mínimo 1 h y luego en fracciones de 30 minutos.		105	
PEQUEÑAS SALAS (<50 m ²) o DESPACHOS (1 H)		10	
PEQUEÑAS SALAS (<50 m ²) o DESPACHOS (BONO DE 10 HORAS). Se computará como mínimo 1 h y luego en fracciones de 30 minutos		60	
DESCUENTOS NO acumulables	PARA MAYORES DE 65 AÑOS ACTIVIDADES NO ESPECÍFICAS (Colectivas, Sala, Cuota Única, etc)	DESCUENTO DEL 25% EN LA CUOTA	- 25 %
	Actividades Colectivas para usuarios de piscina	DESCUENTO DEL 25% EN LA CUOTA	- 25 %
	Mes de septiembre (Actividades Fitness y Sala de Musculación) Cerramos la semana de Fiestas Patronales	DESCUENTO DEL 50% EN LA CUOTA	- 50 %
	SEGUNDO FAMILIAR (Padre, Madre y Herman@s)	DESCUENTO DEL 25% EN LA CUOTA	- 25 %
	FAMILIA NÚMEROSA	DESCUENTO DEL 25% EN LA CUOTA	- 25 %
	DESCUENTOS ESPECIALES ESCUELAS DEPORTIVAS	2ª ACTIVIDAD DE ESCUELA DEPORTIVA GRATUITA	GRATIS
EQUIPACIÓN ESCUELAS INFANTILES	EQUIPACIÓN (INCLUIDA PERSONALIZACIÓN)		20€/UN
	EQUIPACIÓN + CHANDAL (INCLUIDA PERSONALIZACIÓN)		36€/UN
	CHANDAL (INCLUIDA PERSONALIZACIÓN)		21€/UN