

ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES TEMP. 2022/23



PROGRAMA DE ACTIVIDAD PARA MAYORES

EDUCACION FÍSICA PARA LA 3º EDAD



PRECIO

GRATUITO *

LXV
11.15 - 11.45
11.45 - 12.15
12.15 - 12.45

MJ
10.00 - 10.30
10.30 - 11.00
12.00 - 12.30
12.30 - 13.00
13.30 - 14.00

NATACIÓN PARA LA 3ª EDAD



PRECIO

GRATUITO *

LXV
10.00 - 10.30
10.30 - 11.00
13.30 - 14.00
14.00 - 14.30
14.30 - 15.00
15.15 - 15.45

MJ
14.15 - 14.45
15.15 - 15.45

AQUAGYM 3º EDAD



XV

15.45 - 16.15

PRECIOS

GRATUITO *

* Condiciones en págs. 26 - 29

PROGRAMA DE NATACION ADULTOS

La natación esta dentro del programa de ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD de la Concejalía de Deportes y pretende mejorar las capacidades físicas y la técnica.

Para acceder a la actividad es necesario pasar una prueba de nivel

NATACIÓN ADAPTACIÓN (ALUMNOS QUE NO SABEN NADAR)

En este nivel , los alumnos aprenden las herramientas fundamentales para conseguir una práctica segura de la natación bajo la supervisión de nuestros técnicos.

LXV
10.30 - 11.15
20.45 - 21.30 (LX)

MJ
10.30 - 11.15



NATACIÓN INICIACIÓN (ALUMNOS QUE SE DESPLAZAN CON DIFICULTAD)

En este nivel del programa se trabaja bajo una serie de objetivos que pretenden un acercamiento progresivo a los estilos básicos de la natación.

LXV
09.00 - 09.45
12.00 - 12.45
13.30 - 14.15
16.15 - 17.00
20.00 - 20.45
20.45 - 21.30

MJ	
09.00 - 09.45	09.45 - 10.30
10.30 - 11.15	11.15 - 12.00
12.00 - 12.45	13.30 - 14.15
15.45 - 16.30	16.30 - 17.15
19.45 - 20.30	20.30 - 21.15



PROGRAMA DE NATACION ADULTOS

NATACIÓN NIVEL MEDIO

En este nivel se profundiza en los estilos de natación sin dejar de trabajar aspectos físicos, de manera adaptada a tu condición física sea la que sea.

LXV	
09.00 - 09.45	09.45 - 10.30
11.30 - 11.15	11.15 - 12.00
12.00 - 12.45	13.30 - 14.15
14.15 - 15.00	16.15 - 17.00
20.00 - 20.45	20.45 - 21.30

MJ	
09.00 - 09.45	09.45 - 10.30
11.30 - 11.15	11.15 - 12.00
12.00 - 12.45	13.30 - 14.15
15.45 - 16.30	16.30 - 17.15
19.45 - 20.30	20.30 - 21.15
21.15 - 22.00	

NATACIÓN NIVEL AVANZADO

Este es un nivel donde trabajamos las capacidades físicas sin olvidarnos de la técnica, controlando las intensidades a través de la escala de esfuerzo percibido.

LXV	
09.00 - 09.45	09.45 - 10.30
10.30 - 11.15	11.15 - 12.00
12.00 - 12.45	13.30 - 14.15
14.15 - 15.00	16.15 - 17.00
20.00 - 20.45	20.45 - 21.30

MJ	
09.00 - 09.45	09.45 - 10.30
10.30 - 11.15	11.15 - 12.00
12.00 - 12.45	13.30 - 14.15
15.45 - 16.30	16.30 - 17.15
19.45 - 20.30	20.30 - 21.15
21.15 - 22.00	



**PRECIOS NATACIÓN
TARJETA DEPORTE**

(SIN TARJETA CONSULTAR EN
PAG.WEB))

3 DÍAS

88€

2 DÍAS

58€

1 DÍA

29€

VILLAFONTANA

AQUACTIVE 30

Un acercamiento divertido a la actividad física en el agua durante 30 minutos.

LXV
09.00 - 09.30
09.30 - 10.00
11.15 - 11.45
11.45 - 12.15
12.15 - 12.45



PRECIOS AQUACTIVE 30
TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR EN PAG. WEB)

3 DÍAS

58€

NADO LIBRE (PARA USUARIOS NIVEL MEDIO Y AVANZADO)*

* Para el acceso es necesario pasar obligatoriamente una prueba de nivel que determine si se poseen los requisitos imprescindibles para su realización

TODOS LOS DÍAS POR HORAS COMPLETAS)
DE 09.00 A 13.00 Y DE 14.00 A 22.00



PRECIOS NADO LIBRE CON
TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR EN PAG.WEB)

BONO 10

18€

BONO 20

36€

PROGRAMA DE NATACIÓN INFANTIL

El camino más indicado para que nuestros hijos e hijas adquieran los mejores hábitos deportivos, desde una actividad programada en función de su edad.

NATACIÓN INFANTIL (5 A 14 AÑOS)

Desarrollamos habilidades acuáticas que puedan dar lugar a un mejor aprendizaje de los estilos de natación, sea cual sea el nivel de aprendizaje previo.

LXV	MJ
17.00 - 17.30	17.15 - 17.45
17.30 - 18.00	17.45 - 18.15
18.00 - 18.30	18.15 - 18.45
18.30 - 19.00	18.45 - 19.15
19.00 - 19.30	



NATACIÓN INFANTIL CON
TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR EN PAG. WEB)

3 DÍAS

51€

2 DÍAS

34€

NATACIÓN JARDIN DE INFANCIA (3 - 4 AÑOS)

El comienzo de una actividad sin el acompañamiento de los padres. Aprendemos nuevas rutinas con respecto a la piscina y la actividad de natación.



LX
17.00 - 17.30
17.30 - 18.00
18.00 - 18.30
LXV
18.30 - 19.00

MJ
17.15 - 17.45
17.45 - 18.15
18.15 - 18.45
18.45 - 19.15

JARDÍN DE INFANCIA CON
TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR EN PAG. WEB)

3 DÍAS

57€

2 DÍAS

38€

PROGRAMA DE NATACION INFANTIL

NATACIÓN BEBÉS (6 A 36 MESES)

Primeros pasos de sus hijos o hijas, para conseguir disfrutar del agua en compañía de uno de los padres, con abundancia de material y de manera divertida

LXV
11.20 - 11.40
11.40 - 12.00
16.00 - 16.20
16.20 - 16.40
16.40 - 17.00

MJ
11.15 - 11.35
11.35 - 11.55
15.45 - 16.05
16.05 - 16.25

PRECIOS NATACIÓN BEBÉS TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR EN
PAG. WEB)

3 DÍAS	2 DÍAS	1 DÍA
93€	62€	31€



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE ADULTOS

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Una actividad física intensa pero para todos los niveles dentro de nuestra completa sala de funcional bajo estricto seguimiento y planificación.



LXV
09.00 - 09.45
09.45 - 10.30
10.30 - 11.15
20.00 - 20.45

MJ
09.00 - 09.45
09.45 - 10.30
14.15 - 15.00
19.45 - 20.30
20.30 - 21.15

PRECIOS ENT. FUNCIONAL
TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR EN PAG. WEB)

3 DÍAS

70€

2 DÍAS

47€



V
I
L
L
A
F
O
N
T
A
N
A

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE ADULTOS

ED. FÍSICA DE ADULTOS (MANTENIMIENTO)

Una actividad física con la que progresar rápidamente, siguiendo nuestra planificación y mejorando poco a poco tus capacidades.

LXV	MJ
09.10 - 10.00	09.00 - 09.50
17.00 - 17.50	11.00 - 11.50

PRECIOS ED. FÍSICA ADULTOS TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR EN
PAG. WEB)

3 DÍAS

78€

2 DÍAS

52€



ENFORMA 3 (MANTENIMIENTO, PILATES, GAP)

Actividad física especialmente diseñada para aquellos que buscan una actividad variada sin renunciar a la diversión y, por supuesto, a un ejercicio controlado.

LXV
10.00 - 10.50



PRECIOS ENFORMA 3 CON TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR EN
PAG. WEB)

3 DÍAS

78€

2 DÍAS

52€

PILATES SUELO (50 min.)

Ejercita el core y la movilidad corporal de manera progresiva para conseguir un mejor estado de salud, trabajando con nuestra escala de esfuerzo percibido.

LX
15.50 - 16.40



PRECIO PILATES SUELO TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR
EN PAG. WEB)

2 DÍAS

52€

PILATES MATT (45 m.)

Una manera diferente de ejercitar nuestro centro a través del uso de diferentes materiales específicos y supervisión directa de nuestros técnicos.

LXV	MJ
09.00 - 09.45	09.00 - 09.45
09.45 - 10.30	09.45 - 10.30
10.30 - 11.15	10.30 - 11.15
	11.15 - 12.00
	12.00 - 12.45



PRECIOS PILATES MATT TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR
EN PAG. WEB)

3 DÍAS

70€

2 DÍAS

47€

PROGRAMA DE ACT. FÍSICA PARA MAYORES

NATACIÓN 3ª EDAD

Acercamos la actividad de la natación a nuestros mayores para intentar mejorar su salud y su calidad de vida mediante un ejercicio saludable y completo.

L A V
14.15 - 15.00

ACTIVIDAD GRATUITA



PROGRAMA DE NATACION ADULTOS

NADO LIBRE

* Para el acceso es necesario pasar obligatoriamente una prueba de nivel que determine si se poseen los requisitos imprescindibles para su realización

LXV
08.30 - 09.15
16.15 - 17.00

MJ
08.30 - 09.15
16.15 - 17.00

L A V HORAS COMP.
09.00 A 15.00

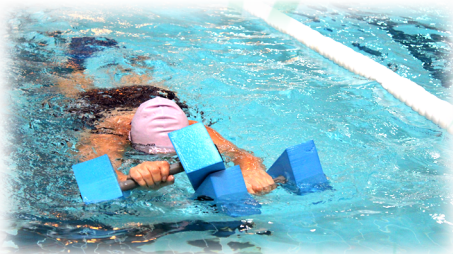
SABADOS DOMINGOS
09.15 - 10.15
10.15 - 11.15
11.15 - 12.15

NATACIÓN ADAPTACIÓN (ALUMNOS QUE NO SABEN NADAR)

Un programa totalmente rediseñado en el cual se trabaja de manera planificada para intentar que el usuario adquiera los conocimientos básicos de la natación.

MJ
13.00 - 14.15
20.00 - 20.45

SD
09.00 - 09.45
09.45 - 10.30
13.30 - 14.15



NATACIÓN INICIACIÓN (ALUMNOS QUE SE DESPLAZAN CON DIFICULTAD)

Como en todas nuestras actividades programadas todos los técnicos tienen en cuenta sus parámetros de salud para hacer de la actividad algo saludable.

LXV
12.00 - 12.45
16.15 - 17.00
20.00 - 20.45
20.45 - 21.30

SD
09.00 - 09.45
09.45 - 10.30
13.30 - 14.15

MJ
09.45 - 10.30
11.15 - 12.00
13.30 - 14.15
16.15 - 17.00
20.00 - 20.45
20.45 - 21.30



NATACIÓN NIVEL MEDIO

Nuestra planificación de la actividad abarca toda la temporada y establece metas por meses y trimestres a alcanzar por nuestros alumnos.

LXV
09.00 - 09.45
09.45 - 10.30
10.30 - 11.15
11.15 - 12.00
12.00 - 12.45
13.30 - 14.15
16.15 - 17.00
20.00 - 20.45
20.45 - 21.30

MJ
09.00 - 09.45
09.45 - 10.30
10.30 - 11.15
11.15 - 12.00
12.00 - 12.45
13.30 - 14.15
14.15 - 15.00
16.15 - 17.00
20.00 - 20.45
20.45 - 21.30

SD
09.00 - 09.45
09.45 - 10.30
13.30 - 14.15



L
A
S

C
U
M
B
R
E
S

PROGRAMA DE NATACIÓN ADULTOS

NATACIÓN NIVEL AVANZADO

El trabajo de los objetivos de la programación se realiza a través del trabajo de la técnica de natación y la variación de los ritmos de la clase durante la temporada.

LXV
09.00 - 09.45
09.45 - 10.30
11.15 - 12.00
13.30 - 14.15
15.00 - 15.45
16.15 - 17.00
20.00 - 20.45
20.45 - 21.30

MJ
09.00 - 09.45
09.45 - 10.30
10.30 - 11.15
11.15 - 12.00
12.00 - 12.45
13.30 - 14.15
16.15 - 17.00
20.00 - 20.45
20.45 - 21.30

SD
09.00 - 09.45
09.45 - 10.30
13.30 - 14.15

PRECIOS NATACIÓN
TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR EN
PAG. WEB)

3 DÍAS

88€

2 DÍAS

58€

1 DÍA

29€



AQUA 2 (NATACION + GIMNASIA ACUÁTICA)

Actividad que integra lo mejor de ambas actividades para un acercamiento a las actividades acuáticas más variado y funcional.

LXV

09.00 - 09.45

MJ

09.00 - 09.45



PRECIOS AQUA2 CON
TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR EN
PAG. WEB)

3 DÍAS

88€

2 DÍAS

58€

AQUACTIVE 30

Trabajando con la escala de esfuerzo percibido conseguimos que el ejercicio sea lo más adaptado posible, en función de los parámetros de salud de los usuarios.



LXV

13.30 - 14.00

MJ

11.30 - 12.00

PRECIOS AQUACTIVE 30
TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR EN
PÁG. WEB)

3 DÍAS

88€

2 DÍAS

58€

L
A
S

C
U
M
B
R
E
S

NATACIÓN JOVEN (15 a 17 AÑOS)

Una actividad especialmente dirigida a jóvenes , mediante la que pretendemos acercar el deporte en esta etapa a un precio muy competitivo.

LXV
16.15 - 17.00

PRECIOS N. JOVEN CON
TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR
EN PÁG. WEB)

3 DÍAS

2 DÍAS

51€

34€

PROGRAMA DE NATACION INFANTIL

NATACIÓN INFANTIL (5 A 14 AÑOS)

Desarrollamos habilidades acuáticas que puedan dar lugar a un mejor aprendizaje de los estilos de natación, sea cual sea el nivel de aprendizaje previo.



LXV	MJ	SD
17.00 - 17.30	17.00 - 17.30	11.30 - 12.00
17.30 - 18.00	17.30 - 18.00	12.00 - 12.30
18.00 - 18.30	18.00 - 18.30	12.30 - 13.00
18.30 - 19.00	18.30 - 19.00	13.00 - 13.30
19.00 - 19.30	19.00 - 19.30	

PRECIOS N. INFANTIL
TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR
EN PÁG. WEB)

3 DÍAS

2 DÍAS

51€

34€

NATACIÓN JARDIN DE INFANCIA (3 y 4 AÑOS)

Es necesario que los niños tengan una acercamiento lúdico a la natación antes del acercamiento a la técnica de estilos que se abordan en la etapa posterior.

LXV
17.00 - 17.30
17.30 - 18.00
18.00 - 18.30
18.30 - 19.00
19.00 - 19.30

MJ
17.00 - 17.30
17.30 - 18.00
18.00 - 18.30
18.30 - 19.00
19.00 - 19.30



L
A
S

C
U
M
B
R
E
S

SD
10.30 - 11.00
11.00 - 11.30

PRECIOS J.INFANCIA CON
TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR
EN PÁG. WEB)

3 DÍAS 2 DÍAS

57€ 38€

NATACIÓN BEBÉS (DE 6 A 36 MESES)

El contacto con el agua en edades tempranas promueve una mejor motricidad y una capacidad de adaptación mayor al agua y la natación en particular.

LXV
15.45 - 16.05
16.05 - 16.25

MJ
16.00 - 16.20
16.20 - 16.40
16.40 - 17.00



PRECIOS NAT. DE BEBÉS
CON TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR
EN PÁG. WEB)

3 DÍAS 2 DÍAS

93€ 62€

PROGRAMA DE ACTIVIDAD PARA MAYORES

ED. FÍSICA DE ADULTOS PARA LA TERCERA EDAD

LA LOMA

LXV
11.45 - 12.15
12.15 - 12.45
13.15 - 13.45

PRECIO
GRATUITO*

MJ
09.00 - 09.30
09.30 - 10.00
11.30 - 12.00
12.00 - 12.30
12.30 - 13.00
13.30 - 14.00

RAFA MARTÍNEZ

LXV
09.00 - 09.30
11.45 - 12.15
12.15 - 12.45
13.15 - 13.45

MJ
11.00 - 11.30
11.30 - 12.00
12.00 - 12.30
12.30 - 13.00

PRECIO GRATUITO*

* Condiciones en págs. 26 - 29

PROGRAMA DE ED. FÍSICA PARA ADULTOS

ED. FÍSICA DE ADULTOS (MANTENIMIENTO)

Trabajaremos nuestra condición física progresivamente, vigilando nuestros parámetros de salud indicados por el TDP y la escala de esfuerzo percibido.

LA LOMA

LXV
09.00 - 09.50

MJ
10.00 - 10.50

RAFA MARTÍNEZ

MJ
09.10 - 10.00

PRECIOS EFA ADULTOS
CON TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR
EN PÁG. WEB)

3 DÍAS 2 DÍAS

78€ 52€



ENFORMA 3 (MANTENIMIENTO, PILATES Y GAP)

Actividad combinada que promueve un desarrollo mucho más completo y variado, con objetivos propios, con el fin de mejorar nuestra condición física.

**LA
LOMA**

LXV
09.50 - 10.40
10.40 - 11.30

**RAFA
MARTÍNEZ**

LXV
10.00 - 10.50
10.50 - 11.40
18.00 - 18.50
19.00 - 19.50

**PRECIOS ENFORMA 3 CON
TARJETA DEPORTE**

(SIN TARJETA CONSULTAR EN PÁG. WEB)

3 DÍAS

78€

PILATES SUELO

Trabajo de fuerza sobre la zona central del cuerpo y de elementos que proporcionan una mayor estabilidad y coordinación en todos los niveles.

**RAFA
MARTÍNEZ**

LXV
20.00 - 20.50

MJ
09.10 - 10.00
10.00 - 10.50

**PRECIOS PILATES SUELO
TARJETA DEPORTE**

(SIN TARJETA CONSULTAR EN PÁG. WEB)

3 DÍAS 2 DÍAS

78€

52€

COMBI -2

Una mezcla de nuestras actividades de educación física de adultos y clases de glúteos abdominales y piernas.

RAFA MARTÍNEZ

MJ
10.00 - 10.50

**L
A

L
O
M
A

R
A
F
A

M
A
R
T
Í
N
E
Z**

PROGRAMA DE ACTIVIDAD INFANTIL

PSICOMOTRICIDAD

Primer trabajo físico para los mas peques con el fin de que mejoren sus aptitudes hacia el movimiento y su coordinación dinámica general.



LXV
17.15 - 18.00

MJ
16.45 - 17.30

PRECIOS PSICOMOTRIC.
TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR EN
PÁG. WEB)

3 DÍAS 2 DÍAS

42€ 28e

ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO

La mejor manera de iniciarse en el atletismo, con un buen trabajo de fundamentos que tendrán transferencia a posteriori en todas las disciplinas atléticas.

LXV
18.00 - 19.00
19.00 - 20.00

MJ
17.30 - 18.30
18.30 - 19.30
19.30 - 20.30



PRECIOS ESCUELA DE ATLETISMO
MUNICIPAL CON TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR EN PÁG. WEB)

3 DÍAS 2 DÍAS

42€ 28e

DIRECTORIO DE INSTALACIONES

Polideportivo Andrés Torrejón "El Soto" : Avda. de los Deportes, s/n. ☎ 91 613 99 65

Polideportivo "Villafontana": C/Hnos. Pinzón, s/n. ☎ 91 647 69 01

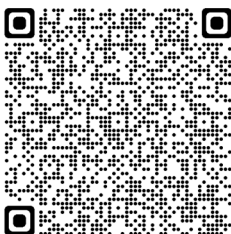
Pabellón Rafa Martínez: C/París, s/n. ☎ 91 645 33 33

Polideportivo "Los Rosales": Lila C/Margarita, s/n. ☎ 91 664 57 23

Piscina Cubierta "La Cumbres" : C/Río Miño. ☎ 91 648 00 75

Complejo Polideportivo "La Loma": Avda. de la ONU, s/n ☎ 91 649 37 76

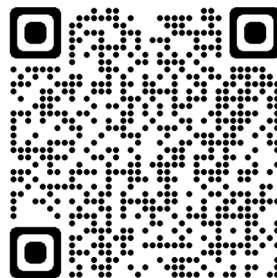
PUEDES SEGUIRNOS TAMBIEN EN LA WEB



Telegram



WEB OFICIAL
CONCEJALÍA
DE DEPORTES



AYUNTAMIENTO DE
Móstoles

CONCEJALÍA DE DEPORTES



Móstoles,
como
nuevo.