

# 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

IMJ
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



PRECIOS

GRATUITO \*

XV
15.45 - 16.15

\* Condiciones en págs. 26 - 29

# PROGRAMA DE NATACIÓN ADULTOS

La natación está 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€

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

## 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

3 DÍAS  
58€

(SIN TARJETA CONSULTAR EN PAG. WEB)

## 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
17.00 - 17.30
17.30 - 18.00
18.00 - 18.30
18.30 - 19.00
19.00 - 19.30

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



### NATACIÓN INFANTIL CON TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR EN PAG. WEB)

3 DÍAS

51€

2 DÍAS

34€

## NATACIÓN JARDÍN 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€

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

## 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

09.10 - 10.00

17.00 - 17.50

MJ

09.00 - 09.50

11.00 - 11.50

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

### PRECIOS ED. FÍSICA ADULTOS TARJETA DEPORTE

(SIN TARJETA CONSULTAR EN  
PAG. WEB)

3 DÍAS

2 DÍAS

78€

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

2 DÍAS

78€

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 ejercitarse nuestro centro a través del uso de diferentes materiales específicos y supervisión directa de nuestros técnicos.

LXV
09.00 - 09.45
09.45 - 10.30
10.30 - 11.15

MJ
09.00 - 09.45
09.45 - 10.30
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      2 DÍAS  
70€      47€

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

# PROGRAMA DE ACT. FÍSICA PARA MAYORES

## NATACIÓN 3<sup>a</sup> 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



L  
A  
S

## 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

C  
U  
M  
B  
R  
E  
S

## 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

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



L  
A  
S  
  
C  
U  
M  
B  
R  
E  
S

## 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



# 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.

L  
A  
S  
  
C  
U  
M  
B  
R  
E  
S

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€

L  
A  
S

C  
U  
M  
B  
R  
E  
S

## 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
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

SD
11.30 - 12.00
12.00 - 12.30
12.30 - 13.00
13.00 - 13.30

PRECIOS N. INFANTIL  
TARJETA DEPORTE  
(SIN TARJETA CONSULTAR  
EN PÁG. WEB)

3 DÍAS      2 DÍAS  
51€      34€

## NATACIÓN JARDÍN 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

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



PRECIOS NAT. DE BEBÉS  
CON TARJETA DEPORTE

3 DÍAS      2 DÍAS  
**93€      62€**

(SIN TARJETA CONSULTAR  
EN PÁG. WEB)

L  
A  
S  
  
C  
U  
M  
B  
R  
E  
S

## 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
12.30 - 13.00
13.30 - 14.00

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  
PILATES

LXV
09.50 - 10.40
10.40 - 11.30

RAFA  
PILATES  
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€



RAFA  
PILATES  
MARTÍNEZ

LXV
20.00 - 20.50

MJ
09.10 - 10.00
10.00 - 10.50

### PRECIOS PILATES SUELLO 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  
I  
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 PSICOMOTRICIDAD 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

