

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES



## TEMPORADA 26-27



### DIRECTORIO DE INSTALACIONES

Polideportivo "Villafontana": C/Hnos. Pinzón, 18. ( 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 "Las Cumbres" : C/Río Miño. ( 91 648 00 75 )

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

Polideportivo PAU-4 Móstoles-Sur: C. de Perseo, 95 ( 670 90 81 39 )

Campos de fútbol "Iker Casillas" : Avd. Iker Casillas s/n.

Pol. Andrés Torrejón "El Soto" : Avda. Iker Casillas, s/n. ( 91 613 99 65 )

**PUEDES SEGUIRNOS TAMBIEN EN LA WEB**



**WEB OFICIAL  
CONCEJALIA DE DEPORTES  
Y SANIDAD**





## FUERZA 3

Fuerza 3 es actividad diseñada para optimizar tu fuerza y para que personas de todos los niveles de condición física, y especialmente la población adulta mayor, puedan participar de forma segura y efectiva.

En Fuerza 3, nos centramos en el desarrollo integral de la fuerza para todo tipo de condición física especialmente la del adulto mayor, mejorando la movilidad, el equilibrio y la agilidad. Fuerza Tres se distingue por:

- Intensidad adaptada
- Progresión segura y lenta
- Beneficios orientados a la salud

Fuerza 3 busca mejorar la calidad de vida., una mejor autonomía funcional, una mejor postura, y la reducción del riesgo de caídas en la edad adulta.

¿Qué puedes esperar de una sesión de Fuerza 3?

- Calentamiento completo
- Bloque de Habilidad y Fuerza
- Circuito adaptado.

### ¿Dónde?

Sólo en las salas del Polideportivo Villafontana en periodos de 2 días por semana, lunes y miércoles o martes y jueves en horarios de mañana.

PRECIO PARA MAYORES DE 65 AÑOS: GRATUITO

PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS: 47.00€ (15,66€/MES)

MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA O EN [www.mostoles.es/Deporte](http://www.mostoles.es/Deporte)



## BIKE 3

¿Alguna vez te has preguntado si hay una clase de ciclo indoor para iniciarse de manera progresiva?

¡Eso es exactamente lo que te ofrece Bike 3!. Aquí, tomarnos los beneficios del ciclismo y los adaptamos a cada persona, cada nivel, y especialmente para nuestros adultos mayores.

Sabemos que cada uno tiene su propio camino, sus propias metas y su propio ritmo. Por eso, en Bike 3, la adaptabilidad es nuestra promesa:

Tu ritmo, tu viaje: fuera presiones. Aquí, nuestros instructores, te mostrarán cómo ajustar tu bici y tu resistencia para que cada pedaleo se sienta perfecto para ti.

¿Un día con más energía? ¡A pedalear fuerte! ¿Otro día más tranquilo? ¡Disfruta del paseo! Siempre te sentirás desafiado, pero nunca abrumado.

**Momentos de felicidad en movimiento: Más allá de los beneficios físicos, Bike 3 es pura alegría.** La música te envuelve, el pedaleo te libera y cada clase se convierte en un espacio para desconectar, liberar tensiones y recargar tu espíritu. Te irás con una sensación de logro y una sonrisa en el rostro.

En Bike 3, creemos que el movimiento es vida, y que la edad es solo un número cuando se trata de bienestar. ¡Ven y súbete a la bici! ¡Te esperamos!

### ¿Dónde?

Sólo en la sala del Polideportivo Villafontana en periodos de 2 días por semana, lunes y miércoles o martes y jueves en horarios de mañana y tarde?.

PRECIO PARA MAYORES DE 65 AÑOS: GRATUITO

PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS: 47.00€ (15,66€/MES)

MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA O EN [www.mostoles.es/Deporte](http://www.mostoles.es/Deporte)





## BAILE EN LÍNEA (INICIACIÓN)

\*Actividad prioritaria para personas de más de 65 años.

¿Quién dijo que para bailar se necesita tener pareja? Si eres de los que disfruta de la música y el movimiento, pero prefieres la libertad de hacerlo a tu propio ritmo, el baile en línea es la actividad perfecta para ti.

Olvídate de las coreografías complicadas y los pasos de baile que nunca te salen. En el baile en línea, lo principal es pasarlo bien y disfrutar del ritmo. Se trata de coreografías sencillas que se ejecutan de manera individual, en grupo y en fila, por lo que no tienes que preocuparte de nada más que de seguir los pasos básicos y dejarte llevar por la música.

Pero el baile en línea es mucho más que una clase de ejercicio. Es una oportunidad para ejercitar tu mente y tu memoria, mientras te mueves al compás de la música. Es un desafío mental que mantendrá tu cerebro ágil y tu cuerpo en forma.

Además de los beneficios físicos y mentales, el baile en línea te ofrece un espacio para conectar con otras personas. Es un lugar donde conocerás a gente con tus mismos intereses, harás nuevos amigos y formarás parte de una comunidad donde la alegría y la diversión son los protagonistas.

Así que, si quieres mantenerte activo de una forma divertida, conocer gente nueva y dejarte llevar por la música, ¡no lo pienses más! Ven a descubrir el baile en línea y verás cómo tu vida se llena de ritmo y de alegría.

¿Te animas a dar el primer paso y unirte a la fila?

### ¿Dónde?

Sólo en las salas del Polideportivo Mostoles Sur (PAU4) en periodos de 3 y 2 días por semana, lunes, miércoles y viernes en horarios de mañana, según nivel.

**PRECIO PARA MAYORES DE 65 AÑOS: GRATUITO**

**PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS: 52,00€ (17,33€/MES)**

MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN PISCINA LAS CUMBRES O EN [www.mostoles.es/Deporte](http://www.mostoles.es/Deporte)



## NUEVAS ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA ADULTOS



¿Te apetece probar con un deporte de "los de siempre" aunque no tengas experiencia y pasarlo bien?



Te invitamos a descubrir nuestras "nuevas actividades de iniciación en tenis de mesa y bádminton" diseñadas especialmente para adultos que quieren hacer deporte ... ¡a su ritmo y con muchas ganas!

Ambos deportes son ideales para cualquier edad: combinan agilidad, concentración y reflejos, pero también se pueden practicar con intensidad progresiva, respetando las capacidades de cada persona.

El tenis de mesa estimula tu mente y tus reflejos con cada golpe: rápido, preciso y muy divertido. Lo realizaremos en el Colegio Margarita Xirgú, un entorno acogedor y bien equipado, ideal para comenzar o retomar este dinámico deporte.

El bádminton, con sus movimientos ágiles y su ritmo dinámico, te mantiene en movimiento mientras disfrutas del aire libre o del espacio cubierto. Nuestras sesiones tendrán lugar en el Polideportivo Los Rosales, un espacio moderno y accesible.

No necesitas experiencia previa. Solo debes traer tu ilusión, unas zapatillas cómodas y las ganas de probar algo diferente. Contarás con monitores especializados, un ambiente acogedor ¡y... buenos momentos!

En cuanto al precio, no te preocupes, para personas de más de 65 años la actividad es gratuita y tiene reserva prioritaria..



**PRECIO ESCUELAS DE INICIACION PARA + 65 AÑOS: GRATUITAS (0 €)\***

**PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS: 20,00€ (6,66€/MES)**

| ESCUELA       | INSTALACIÓN           | TURNOS DISPONIBLES |
|---------------|-----------------------|--------------------|
| TENIS DE MESA | CEIP. MARGARITA XIRGÚ | MAÑANA             |
| BÁDMINTON     | LOS ROSALES           | MAÑANA             |

MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN POLIDEPORTIVO LA LOMA O EN [www.mostoles.es/Deporte](http://www.mostoles.es/Deporte)



**CROSS**  
MÓSTOLES



## ¡Tu transformación empieza aquí!

¿Listo para desbloquear tu potencial?

Cross Móstoles te ofrece un entrenamiento dinámico para disparar tu fuerza, agilidad y resistencia mediante el uso de la fuerza. Mejora tu condición física y flexibilidad en un ambiente grupal motivador.

PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS: 47.00€ (15,66€/MES)



**POWER  
PUMP**



¿Has pensado alguna vez en trabajar tu fuerza con elementos musicales y mediante el uso de barras y pequeños pesos para conseguirlo? ¡Esta es tu elección!

Power Pump es una actividad física intensa que te permitirá ir mejorando paulatinamente tus niveles, mediante el uso de ejercicios de fuerza dinámica que llevarán tus objetivos hasta el límite que tú quieras.

## ¿Dónde?

Sólo en las salas del Polideportivo Villafontana en periodos de 2 días por semana, lunes y miércoles o martes y jueves en horarios de mañana y tarde.

PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS: 47.00€ (15,66€/MES)

MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN EL PROPIO POLIDEPORTIVO O EN [www.mostoles.es/Deporte](http://www.mostoles.es/Deporte)



**INDOOR  
BIKE**



Indoor bike simula el movimiento de pedalear en una bicicleta, pero en un entorno controlado y seguro acompañado de música.

Podrás ajustar la intensidad del entrenamiento para adaptarse a tus necesidades y objetivos. El bike es un excelente método para mejorar la condición física, fortalecer los músculos y aumentar tu resistencia.

PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS: 47.00€ (15,66€/MES)



**ENTRENAMIENTO  
FUNCIONAL**



El entrenamiento funcional es una disciplina que optimiza la fortaleza física y la resistencia, potenciando la agilidad.

Mediante ejercicios que replican patrones de movimiento cotidianos, esta modalidad de entrenamiento prepara para los desafíos físicos con seguridad y confianza, contribuyendo a un mayor bienestar y calidad de vida.

## ¿Dónde?

Sólo en las salas del Polideportivo Villafontana en periodos de 2 o 3 días por semana. Lunes, miércoles y viernes o martes y jueves en horarios de mañana y tarde.

PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS: 47.00€ (15,66€/MES)

PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 3 DÍAS: 70.00€ (23,33€/MES)

MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN EL PROPIO POLIDEPORTIVO O EN [www.mostoles.es/Deporte](http://www.mostoles.es/Deporte)

# TODO NATACIÓN

## NADO LIBRE (1H.) Y CON HORARIO LIMITADO (45M.)

¿Quieres experimentar la libertad de nadar sin restricciones y hacer ejercicio de manera autónoma y personalizada? ¡La actividad de nado libre sin instructor es la respuesta perfecta para ti! Al nadar sin instructor, podrás disfrutar de una experiencia única, ¡Haz volar tu imaginación y creatividad en el agua!

Nuestra actividad de nado libre se realiza en las instalaciones de Villafontana (en horario\* de 8.00 a 21.00h.) y Cumbres (sólo hasta las 16.00h) de lunes a viernes y se realiza mediante bonos de 10 y 20 baños, en periodos de 1 hora.

NADO LIBRE 1H. BONO DE 10 BAÑOS : 18.00€ (1.80€/BAÑO)

NADO LIBRE 1H. BONO DE 20 BAÑOS : 36.00€ (1.80€/BAÑO)

En el caso de nado libre CON HORARIO LIMITADO sólo se realiza en la piscina de Las Cumbres en periodo de mañana y se abonan trimestralmente. Se realizan en periodos de 3 días (LXV) y dos días (MJ y SD) en sesiones de 45 minutos con horarios\* de mañana ya determinados.

PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 3 DÍAS: 65.00€ (21,66€/MES)

PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS: 43.00€ (14,33€/MES)

\*: Horarios a consultar en la propia página del Área de Deportes

MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN EL PROPIO POLIDEPORTIVO O EN [www.mostoles.es/Deporte](http://www.mostoles.es/Deporte)

## NATACIÓN JOVEN (15-17 AÑOS)



Eres joven y buscas algo que te haga sentir bien, te desconecte del estrés y te ponga en forma sin que parezca un suplicio... Pues entonces la natación es para ti.

Olvidate de esas actividades que te dejan molido o que sientes que no van contigo. Nadar es mucho más que un ejercicio. Es tu momento para liberarte, para sentirte ligero en el agua y para dejar atrás el agobio.

Nuestra actividad de natación de adultos se realiza en la piscina de Las Cumbres todos los LXV de 16.15 a 17.00 h. y para sólo 15 plazas y tiene un precio súper.

PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 3 DÍAS: 51.00€ (17,00€/MES)



## NATACIÓN ADULTOS

Mantenemos activos es fundamental. Si estás buscando una actividad que cuide tu corazón, alivie el estrés y mejore tu bienestar, la natación es la respuesta.

La natación para adultos es, con diferencia, la actividad más demandada y consolidada por nuestros usuarios. Su popularidad no es casualidad; es el reflejo de los resultados y el bienestar que aporta a quienes la eligen. Nuestros instructores y una actividad totalmente programada están aquí para asegurar que cada brazada te acerque a tus objetivos, sin importar tu nivel.

Olvidate de máquinas y gimnasios abarrotados. La natación te ofrece una forma revolucionaria y saludable de quemar calorías, controlar tu peso y mantenerte joven por dentro y por fuera.



PRECIO TRIMESTRAL TARJETA DEPORTE 3 DÍAS (LXV): 88.00€ (29,33€/MES)

PRECIO TRIMESTRAL TARJETA DEPORTE 2 DÍAS (MJ): 58.00€ (19,33€/MES)

PRECIO TRIM. CON TARJETA DEPORTE 1 DÍA (V) S: 47.00€ (15,66€/MES)

MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN EL PROPIO POLIDEPORTIVO O EN [www.mostoles.es/Deporte](http://www.mostoles.es/Deporte)



## NATACIÓN INFANTIL (5-14 AÑOS)

¿Estás buscando una actividad que realmente impulse el desarrollo de tu hijo? ¿Has pensado en darle herramientas para que se encuentre seguro en el agua? Pues te ofrecemos la actividad de natación infantil.

Mediante sesiones y objetivos planificados tus hijos realizarán un deporte completo que estimulará su crecimiento físico, mental y social en todas las edades, ayudándoles a potenciar su atención y su capacidad de aprendizaje tanto dentro como fuera del agua.

A lo largo de las sesiones intentaremos desarrollar las capacidades físicas y las habilidades acuáticas necesarias para un desarrollo integral de sus potencialidades acuáticas y no acuáticas.



Más allá de los beneficios físicos, la natación es un espacio fantástico para que tu hijo crezca socialmente. En el agua, los niños interactúan, se divierten en grupo y construyen su autoestima mientras hacen nuevos amigos.

Es una forma natural y divertida de aprender a relacionarse y a sentirse parte de un equipo.

Las actividades de natación infantil se realizan en las instalaciones de Villafontana y Cumbres en horario de tarde.

PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 3 DÍAS: 51.00€ (17 €/MES)

PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS: 34.00€ (11,33 €/MES)



MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN EL PROPIO POLIDEPORTIVO O EN [www.mostoles.es/Deporte](http://www.mostoles.es/Deporte)

## JARDÍN DE INFANCIA (3-5 AÑOS)



Sabemos que quieres lo mejor para el desarrollo de tu hijo de 3 a 5 años. Si buscas una actividad más allá de lo convencional, la natación Jardín de Infancia es la respuesta que esperas.

En esta etapa nuestro objetivo principal no es que aprendan los estilos de natación, sino que adquieran habilidades en el agua. Esto es clave para que, en un futuro, el aprendizaje técnico de la natación sea mucho más sencillo y natural.

Pretendemos estimular el desarrollo psicomotriz y físico de los pequeños, convirtiéndose en una experiencia global y enriquecedora.

Pero los beneficios van más allá. Nuestras sesiones de 30 minutos son ideales para fomentar la interacción social y la autonomía de tu hijo, que interactuará en grupo y hará amigos de forma divertida, sin la supervisión directa de los padres.

Las actividades de natación infantil se realizan en las instalaciones de Villafontana y Cumbres en horario de tarde.

Para ti, como padre, la natación debe ser sinónimo de tranquilidad y seguridad. Por ello, nuestros instructores velarán por el bienestar de tu hijo en todo momento, garantizando un entorno seguro y adaptado a sus necesidades.

No lo dudes más. ¡Apúntale a Natación Jardín de Infancia!



PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 3 DÍAS: 57.00€ (19 €/MES)

PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS: 38.00€ (12,67 €/MES)

MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN EL PROPIO POLIDEPORTIVO O EN [www.mostoles.es/Deporte](http://www.mostoles.es/Deporte)



# NATACIÓN DE BEBÉS

## (6-18 MESES)



¿Sabías que una iniciación temprana en la natación puede ser una de las mejores inversiones en el desarrollo de tu bebé a nivel físico y social?

Para los pequeños de 9-36 meses, la natación es una actividad revolucionaria que potencia su crecimiento: Estarás fomentando su coordinación, equilibrio y flexibilidad de una manera única.

Pero los beneficios van mucho más allá de lo físico. A nivel psíquico, la natación es una poderosa herramienta de estimulación. Los bebés aprenden a coordinar sus movimientos en un entorno diferente, lo que fomenta su desarrollo cognitivo y su creatividad.

Y no olvidemos el aspecto social. Tu bebé no solo se relacionará contigo de una forma especial, fortaleciendo vuestros lazos emocionales, sino que también comenzará a interactuar con otros bebés y adultos en un entorno de juego y diversión. Son momentos inolvidables que crearán recuerdos preciosos para ambos.

¡Anímate a explorar el increíble mundo de la natación para bebés!

| BEBÉS         | TIPO SESIONES            | PISCINA           | FRECUENCIA            | TIEMPO  | CONTENIDOS                                                     |
|---------------|--------------------------|-------------------|-----------------------|---------|----------------------------------------------------------------|
| 6 - 18 meses  | Persona de apego + bebé. | PEQUEÑA/ INFANTIL | 1, 2 ó 3 días/ semana | 20 min. | Estimulación sensorial y motriz.                               |
| 19 - 36 meses | Persona de apego + bebé. | PEQUEÑA/ INFANTIL | 1, 2 ó 3 días/ semana | 20 min. | Habilidades motrices básicas y específicas del medio acuático. |

PRECIO TRIM. CON TARJETA DEPORTE 3 DÍAS (LXV): 93.00€ (31 €/MES)

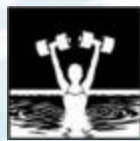
PRECIO TRIM. CON TARJETA 2 DÍAS (LX) (MJ) (SD): 62.00€ (20,67 €/MES)

PRECIO TRIM. CON TARJETA DEPORTE 1 DÍA (V): 31.00€ (10.33 €/MES)

Por motivos de higiene, la normativa marca una temperatura del agua de entre 24 y 28 °C en el vaso grande mientras que el vaso de chapoteo puede estar 2 grados por encima del mismo. Aún así, algunos niños pueden sentir frío, en esos casos recomendamos el uso de trajes de neopreno.

# AQUACTIVE

## 30



¡Despierta tu energía y motivación!

La actividad de Aquactive 30 es la forma perfecta de combinar el ejercicio físico con la relajación y el entretenimiento en un entorno acuático y divertido en tan sólo 30 minutos.

Reducirás estrés y tensión, mejorarás tu movilidad y aumentarás la resistencia. La actividad es ideal para adultos y adultos mayores, lo que la hace perfecta para aquellos que buscan una forma suave y efectiva de mantenerse en forma.

Nuestra actividad se realiza en las instalaciones municipales de Villafontana y Las Cumbres en horarios de mañana y tarde, en períodos de 2 o 3 días por semana.



PRECIO TRIM. CON TARJETA DEPORTE 3 DÍAS (LXV): 58.00€ (19,33 €/MES)

PRECIO TRIM. CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS (LX) (MJ): 39.00 € (13 €/MES)



# AQUA2

## (NATACIÓN + AQUACTIVE)

¡Aumenta tu potencial! Aqua2 es la experiencia perfecta para adultos que buscan una forma divertida y emocionante de mantenerse en forma. Nuestra clase de 45 minutos combina la gimnasia acuática y la natación de forma variada.



Al hacer ejercicio en el agua, combinarás ambas actividades, disfrutando de beneficios únicos para tu cuerpo y mente ¡No te pierdas la oportunidad de mejorar tu condición física, aumentar tu confianza en ti mismo y disfrutar de un momento de relax y diversión.

Nuestra actividad de Aqua2 se realiza en las instalaciones municipales de Las Cumbres en horario de mañanas exclusivamente.

PRECIO TRIM. CON TARJETA DEPORTE 3 DÍAS (LXV): 88.00€ (29,33 €/MES)

PRECIO TRIM. CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS (LX) (MJ): 58.00 € (19.33 €/MES)



## ED. FÍSICA DE ADULTOS

Nuestra gimnasia de mantenimiento clásica no es solo una actividad, es un programa estructurado con objetivos y contenidos ya definidos, diseñado para tu **bienestar integral**. Es la clave para mantener tu energía en niveles altos y mejorar tu salud de forma completa.

Con cada sesión, fortalecerás tus músculos, mejorarás tu coordinación y aumentarás tu flexibilidad. Pero sus beneficios van más allá de lo físico, centrándose en tu bienestar psicofísico: te ayudará a reducir el estrés y la fatiga, mejorará tu estado de ánimo y te dará la confianza y motivación necesarias para enfrentar tus actividades cotidianas.

¡No te pierdas la oportunidad de mejorar tu salud con esta actividad de intensidad moderada, adaptada para todos los niveles!



Nuestra actividad se realiza en las instalaciones municipales de Villafontana, La Loma, y Rafa Martínez, en diferentes horarios de mañana y tarde. Puedes elegir entre periodos de 2 o 3 días por semana en sesiones de 45 minutos. ¡Te esperamos!

PRECIO TRIM. CON TARJETA DEPORTE 3 DÍAS (LXV): 70 € (23,33 €/MES)

PRECIO TRIM. CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS (LX) (MJ): 47 € (15,66 €/MES)

MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN EL PROPIO POLIDEPORTIVO O EN [www.mostoles.es/Deporte](http://www.mostoles.es/Deporte)

## ENFORMA3 MANTENIM.+ PILATES + GAP



La actividad de Enforma3 es la clave para aquellos que buscan algo más que una gimnasia clásica.

Nuestra combinación única de mantenimiento, pilates y GAP (glúteos, abdominales y piernas) te permitirá fortalecer todo tu cuerpo de manera integral y variada, enfocando los objetivos hacia aquellas zonas corporales que permiten un trabajo mas completo.

Nuestra actividad de Enforma3 se realiza en las instalaciones municipales de Villafontana, La Loma en horario de mañana y Rafa Martínez en horarios de mañana y tarde, los lunes, miércoles y viernes exclusivamente.

¡No te preocupes por tu nivel, ya que la actividad tiene una intensidad moderada durante los 45 minutos en los que se desarrolla! ¡Ya te estamos esperando!

PRECIO TRIM. CON TARJETA DEPORTE 3 DÍAS (LXV): 70 € (23,33 €/MES)

## COMBI 2 MANTENIMIENTO + GAP



¿Te cansas de hacer siempre la misma rutina?

Descubre Combi2, una experiencia única que fusiona lo mejor de la gimnasia de mantenimiento con el intenso entrenamiento GAP (glúteos, abdominales y piernas).

Esta combinación dinámica no solo te mantiene en forma, sino que también fortalece tu cuerpo, mejora tu tono muscular y te llena de energía para afrontar el día con vitalidad, en horario de mañana y exclusivamente en la instalación Rafa Martínez y exclusivamente con 35 plazas disponibles.

¡Transforma tu rutina con una actividad completa, efectiva y súper divertida!

PRECIO TRIM. CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS (LX) (MJ): 52 € (17,33 €/MES)

MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN EL PROPIO POLIDEPORTIVO O EN [www.mostoles.es/Deporte](http://www.mostoles.es/Deporte)



## PILATES SUELO

¡Descubre el camino progresivo hacia una postura y una movilidad corporal impecable!

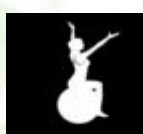
¿Quieres mejorar tu postura, aliviar el dolor articular, ganar flexibilidad, mejorar tu coordinación y decir adiós a los dolores de espalda?

El Pilates es la solución ideal para ti. Nuestro método está cuidadosamente secuenciado y programado de forma progresiva, diseñado para que cada sesión te acerque un paso más a una versión más fuerte y equilibrada de ti mismo. No se trata sólo de moverte, sino de moverte bien.

Únete a nuestras clases en Villafontana y Rafa Martínez, disponibles en horarios de mañana y tarde, con sesiones de 45 minutos, 2 o 3 días por semana.



## PILATES MATT



¡Descubre un enfoque renovado para practicar pilates!

En Pilates Matt incorporamos herramientas como pelotas, fitballs, aros, semiesferas y otros materiales específicos para adaptar y enriquecer cada ejercicio.

Estos elementos permiten trabajar con mayor precisión, potenciando el fortalecimiento, la estabilidad y la conciencia corporal.

Pero no te preocupes, los objetivos siguen siendo los mismos: mejorar tu postura, aumentar tu flexibilidad y fortalecer el cuerpo de forma equilibrada. ¿Es una actividad exigente? En absoluto. Lo importante es comenzar con ganas y constancia, y todo es posible.

¡Anímate! Estamos en las instalaciones de Villafontana en periodos de 2 y 3 días pero sólo los lunes, miércoles y viernes en horario de mañana, esperándote para que formes parte de nuestras clases. ¡No te arrepentirás!

PRECIO AMBAS ACT. CON TARJETA DEPORTE 3 DÍAS: 70 € (23,33 €/MES)

PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS: 47 € (15,66 €/MES)

MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN EL PROPIO POLIDEPORTIVO O EN [www.mostoles.es/Deporte](http://www.mostoles.es/Deporte)



## PSICOMOTRICIDAD PARA NIÑOS DE 3-5 AÑOS

¡No pierdas esta increíble oportunidad para el desarrollo de tu hijo!

Inscríbalo en nuestras sesiones de psicomotricidad, especialmente diseñadas para potenciar su motricidad gruesa, coordinación dinámica y habilidades motoras. A través de juegos y actividades divertidas, los niños fortalecerán su desarrollo físico y mental, ganando confianza, autonomía y seguridad en sí mismos.

Además de los beneficios para su salud, les ofrecemos un entorno seguro y estimulante donde podrán aprender, socializar y crecer. ¡Inscríbalo ahora y bríndale las herramientas para un desarrollo integral y saludable!

PRECIO TRIM. CON TARJETA DEPORTE 3 DÍAS (LXV): 42 € (14€/MES)

PRECIO TRIM. CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS (MJ): 28 € (9,33 €/MES)



## DEPORTE EN LA CALLE



¡El deporte adaptado a tu condición física en los parques y espacios abiertos de la localidad! Tenemos 3 actividades diferentes a elegir ¡Y son gratuitas!

**DEPORPARK:** Trabajo por las calles y parques de la ciudad, utilizando todos los elementos que proporcionan un desarrollo saludable en un entorno único.

**URBAN WALKING:** Camina y haz actividad física, descubriendo los beneficios de hacerlo en un entorno natural. Muy recomendable para personas sedentarias.

**ACTIVIDAD PARA PERSONAS CON SOBREPESO:** Pautado desde tu médico de la Seg. Social pretende ser el escalón inicial hacia un estilo de vida enfocado en la actividad física como base para la mejora de tu salud.

Todas las actividades se realizan en los diferentes parques y espacios naturales en horarios de mañana y una de tarde con 40 plazas por franja horaria.

PRECIO TRIMESTRAL CON TARJETA DEPORTE 2 DÍAS (LX) (MJ): GRATUITO

MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN EL PROPIO POLIDEPORTIVO O EN [www.mostoles.es/Deporte](http://www.mostoles.es/Deporte)



## ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES

¿Sabías que **moverte** es uno de los mejores regalos que puedes hacer a tu cuerpo y a tu mente a cualquier edad?

Con los años, el ejercicio físico deja de ser solo una cuestión de forma y se convierte en una herramienta para vivir mejor: fortalece tus músculos, mejora tu equilibrio, cuida tu corazón, y, sobre todo, te llena de energía y bienestar.

Y lo mejor es que no necesitas gastar ni un euro para empezar. ¡Tenemos actividades gratuitas pensadas especialmente para ti! En nuestros centros puedes disfrutar de Natación, Gimnasia de mantenimiento y Aquagym: ejercicios **adaptados a tu ritmo** que, además, te permiten conocer a otras personas activas como tú.

Cada movimiento cuenta. Cada clase es una oportunidad para activarte, partir y sentirte más fuerte.

Ven a moverte con nosotros en los **polideportivos Villafontana, Rafa Martínez, La Loma o en la piscina de Las Cumbres**. Tenemos clases por la mañana y por la tarde, y todas están **reservadas para personas empadronadas**.



**PRECIO TODAS LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA: GRATUITAS (0 €)**

| INSTALACIÓN         | ACTIVIDAD                            | TURNOS DISPONIBLES |
|---------------------|--------------------------------------|--------------------|
| VILLAFONTANA        | AFM / NATACIÓN/ NADO LIBRE / AQUAGYM | MAÑANAS Y TARDES   |
| RAFA MARTÍNEZ       | ACT. FISICA MAYORES (AFM)            | MAÑANAS            |
| PISCINA LAS CUMBRES | NATACIÓN                             | MAÑANAS            |
| LA LOMA             | ACT. FÍSICA DE MAYORES (AF M)        | MAÑANAS            |

MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN EL PROPIO POLIDEPORTIVO O EN [www.mostoles.es/Deporte](http://www.mostoles.es/Deporte)

## CUERPO Y MENTE



¿Recuerdas la libertad de moverte y agacharte con facilidad y sin dolor? ¿Te gustaría recuperar esa sensación?

¡Entonces, **Cuerpo y Mente** es tu actividad!. Esta actividad está diseñada para que tú, sí, tú, sin importar tu punto de partida, puedas **desbloquear tu potencial de movimiento**.

Despídete de esa sensación de "estar oxidado".

Con movimientos suaves y progresivos, vamos a trabajar el tono y liberar esas tensiones acumuladas, permitiendo que tus músculos se alarguen y tus articulaciones bailen con más libertad.

Piensa en tus articulaciones como bisagras que necesitan cuidado y lubricación. Con ejercicios específicos y seguros, les daremos justo lo que necesitan para funcionar mejor, reduciendo la incomodidad y aumentando tu desempeño.

Pero no solo se trata de estirarse. Te ayudaremos a mejorar tu equilibrio, fuerza y coordinación y sentirte más seguro mediante retos divertidos en cada movimiento. ¡Siéntete ágil y fuerte y dile adiós a los dolores y molestias!

Cada sesión es el momento para conectar contigo, respirar profundamente y dejar ir el estrés. Te sentirás bien, con más energía y una mayor calma interior. **Cuerpo y Mente es tu puerta a una vida con más movimiento y más alegría**. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!



### ¿Dónde?

Sólo en las salas del Polideportivo Rafa Martínez en periodos de 2 días por semana, martes y jueves en horarios de mañana y tarde.

\*La inscripción es exclusiva para mayores de 65 años.

**PRECIO PARA MAYORES DE 65 AÑOS: GRATUITO**

MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN EL PROPIO POLIDEPORTIVO O EN [www.mostoles.es/Deporte](http://www.mostoles.es/Deporte)

| POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA |                 |        |               |                          |                          |                             |
|----------------------------|-----------------|--------|---------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| ACTIVIDAD                  | HORARIO         | PLAZAS | NACIDOS ENTRE | PRECIO CON TARJ. DEPORTE | PRECIO SIN TARJ. DEPORTE | MÁS INFORMACIÓN             |
| TENIS<br>C.T. MOSTOLES     | MJ 17.00-18.00  | 10     | 2012-2018     | 20 €                     | 31 €                     | EN LOS HORARIOS DEL CLUB    |
|                            | MJ 18.00-19.00  | 10     | 2012-2018     |                          |                          |                             |
| JUDO<br>ASOC. PRACT. JUDO  | LXV 17.30-18.30 | 15     | 2011-2022     | 20 €                     | 31 €                     | EN LOS HORARIOS DE LA ASOC. |

| POLIDEPORTIVO RAFA MARTÍNEZ                      |                |        |                   |                          |                          |                                                 |
|--------------------------------------------------|----------------|--------|-------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|
| ACTIVIDAD                                        | HORARIO        | PLAZAS | NACIDOS ENTRE     | PRECIO CON TARJ. DEPORTE | PRECIO SIN TARJ. DEPORTE | MÁS INFORMACIÓN                                 |
| GIMNASIA RÍTMICA<br>CIUDAD DE MOSTOLES           | LX 16.15-17.15 | 25     | 2023 Y ANTERIORES | 14 €                     | 21 €                     | LX 16:15<br>MJ 16:15<br>MJ 17:15<br>MJ 18:15    |
|                                                  | MJ 16.15-17.15 | 25     | 2023 Y ANTERIORES |                          |                          |                                                 |
|                                                  | MJ 17.15-18.15 | 25     | 2023 Y ANTERIORES |                          |                          |                                                 |
|                                                  | MJ 18.15-19.15 | 25     | 2023 Y ANTERIORES |                          |                          |                                                 |
| GIMNASIA ARTÍSTICA<br>MASCULINA<br>AGAD MOSTOLES | LX 17.00-17.55 | 18     | 2013-2020         | 14 €                     | 21 €                     | ATENCIÓN E INFORMACIÓN EN LOS HORARIOS DEL CLUB |
|                                                  | MJ 17.00-17.55 | 18     | 2013-2020         |                          |                          |                                                 |
| GIMNASIA ARTÍSTICA<br>FEMENINA<br>AGAD MOSTOLES  | LX 17.00-17.55 | 18     | 2013-2020         | 14 €                     | 21 €                     |                                                 |
|                                                  | MJ 17.00-17.55 | 18     | 2013-2020         |                          |                          |                                                 |
| JUDO<br>ASOC. PRACT. JUDO                        | MJ 16.15-17.15 | 15     | 2011-2022         | 14 €                     | 21 €                     | EN LOS HORARIOS DE LA ASOC.                     |
|                                                  | MJ 17.15-18.15 | 15     | 2011-2022         |                          |                          |                                                 |

| PABELLÓN MÓSTOLES SUR (PAU-4)           |                |        |               |                          |                          |                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------|----------------|--------|---------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ACTIVIDAD                               | HORARIO        | PLAZAS | NACIDOS ENTRE | PRECIO CON TARJ. DEPORTE | PRECIO SIN TARJ. DEPORTE | MÁS INFORMACIÓN                                                                                                                                                                                                   |
| BALONMANO<br>CLUB BALONMANO<br>MOSTOLES | MJ 16.30-17.30 | 20     | 2015-2018     | 14 €                     | 21 €                     | MJ 16:30-18:00<br>EN EL PAU-4                                                                                                                                                                                     |
|                                         | MJ 17.00-18.00 | 20     | 2018-2021     |                          |                          |                                                                                                                                                                                                                   |
| VOLEIBOL<br>CLUB VOLEIBOL MÓSTOLES      | LX 16.30-17.30 | 12     | 2017-2019     | 14 €                     | 21 €                     |  644.885.773<br> cvmostoles@hotmail.com |
|                                         | LX 16.30-17.30 | 24     | 2015-2016     |                          |                          |                                                                                                                                                                                                                   |
|                                         | LX 17.30-18.30 | 36     | 2014-2013     |                          |                          |                                                                                                                                                                                                                   |
|                                         | LX 17.30-18.30 | 36     | 2011-2012     |                          |                          |                                                                                                                                                                                                                   |

| POLIDEPORTIVO LA LOMA    |                |        |               |                          |                          |                          |
|--------------------------|----------------|--------|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ACTIVIDAD                | HORARIO        | PLAZAS | NACIDOS ENTRE | PRECIO CON TARJ. DEPORTE | PRECIO SIN TARJ. DEPORTE | MÁS INFORMACIÓN          |
| PATINAJE<br>CPA MOSTOLES | LX 17.00-18.00 | 24     | 2017-2022     | 14 €                     | 21 €                     | EN LOS HORARIOS DEL CLUB |
| PATINAJE<br>PATIN OS     | MJ 17.00-18.00 | 20     | 2017-2022     | 14 €                     | 21 €                     | EN LOS HORARIOS DEL CLUB |

MÁS INFO E INSCRIPCIONES A PARTIR DE SEPTIEMBRE EN EL PROPIO POLIDEPORTIVO O A TRAVÉS DE LOS PROPIOS CLUBES





| POLIDEPORTIVO LOS ROSALES               |                 |        |               |                          |                          |                                                                                      |
|-----------------------------------------|-----------------|--------|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| ACTIVIDAD                               | HORARIO         | PLAZAS | NACIDOS ENTRE | PRECIO CON TARJ. DEPORTE | PRECIO SIN TARJ. DEPORTE | MÁS INFORMACIÓN                                                                      |
| BALONCESTO<br>CLUB BALONCESTO MOSTOLES  | MJ 16.00-17.00  | 16     | 2013-2018     | 14 €                     | 21 €                     | EN LOS HORARIOS DEL CLUB                                                             |
|                                         | MJ 17.00-18.00  | 16     | 2013-2018     |                          |                          |                                                                                      |
| CAMPOS IKER CASILLAS                    |                 |        |               |                          |                          |                                                                                      |
| ACTIVIDAD                               | HORARIO         | PLAZAS | NACIDOS ENTRE | PRECIO CON TARJ. DEPORTE | PRECIO SIN TARJ. DEPORTE | MÁS INFORMACIÓN                                                                      |
| FUTBOL 7<br>URJC                        | LX 17.00-18.00  | 28     | 2012-2017     | 14 €                     | 21 €                     | EN LOS HORARIOS DEL CLUB                                                             |
| FUTBOL 7<br>SHERWOOD                    | MJ 17.00-18.00  | 14     | 2016-2020     | 14 €                     | 21 €                     | EN LOS HORARIOS DEL CLUB                                                             |
| C.E.I.P. MARGARITA XIRGÚ                |                 |        |               |                          |                          |                                                                                      |
| ACTIVIDAD                               | HORARIO         | PLAZAS | NACIDOS ENTRE | EMPADRONADO              | NO EMPADRONADO           | MÁS INFORMACIÓN                                                                      |
| TENIS MESA<br>PROGRESO                  | LX 18.00-19.30  | 30     | 2013-2019     | 20 €                     | 31 €                     | EN LOS HORARIOS DEL CLUB                                                             |
|                                         | LX 19.30-21.00  | 30     | 2013-2019     |                          |                          |                                                                                      |
| POLIDEPORTIVO ANDRÉS TORREJON (EL SOTO) |                 |        |               |                          |                          |                                                                                      |
| ACTIVIDAD                               | HORARIO         | PLAZAS | NACIDOS ENTRE | PRECIO CON TARJ. DEPORTE | PRECIO SIN TARJ. DEPORTE | MÁS INFORMACIÓN                                                                      |
| ATLETISMO<br>ASOC.ATLETICA MOSTOLES     | LXV 18.00-19.00 | 20     | 2009-2018     | 42<br>TRIMESTRAL         | 64<br>TRIMESTRAL         | ATENCIÓN E INFORMACIÓN EN LOS HORARIOS DE LA ESCUELA<br><br>VACANTES 2º SEMANA SEPT. |
|                                         | LXV 19.00-20.00 | 20     | 2009-2018     |                          |                          |                                                                                      |
|                                         | MJ 17.30-18.30  | 20     | 2009-2018     | 28<br>TRIMESTRAL         | 42<br>TRIMESTRAL         |                                                                                      |
|                                         | MJ 18.30-19.30  | 20     | 2009-2018     |                          |                          |                                                                                      |
|                                         | MJ 19.30-20.30  | 20     | 2009-2018     |                          |                          |                                                                                      |
| PATINAJE<br>LOS RENOS                   | MJ 19.30-20.30  | 20     | 2009-2018     | 14 €                     | 21 €                     | EN LOS HORARIOS DEL CLUB                                                             |
| RUGBY<br>JABATOS                        | LX 18.00-19.00  | 50     | 2015-2022     | 14 €                     | 21 €                     | HORARIOS CLUB CAMPO RUGBY                                                            |
| PISTA EXTERIOR CUMBRES                  |                 |        |               |                          |                          |                                                                                      |
| ACTIVIDAD                               | HORARIO         | PLAZAS | NACIDOS ENTRE | PRECIO CON TARJ. DEPORTE | PRECIO SIN TARJ. DEPORTE | MÁS INFORMACIÓN                                                                      |
| VOLEIBOL<br>CLUB VOLEIBOL MÓSTOLES      | LX 18.30-19.30  | 18     | 2009-2010     | 14 €                     | 21 €                     | ☎<br>644.885.773                                                                     |

# JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

Los juegos deportivos municipales son los programas que posibilitan la competición deportiva a nivel municipal en las diferentes edades, al margen de las competiciones federadas. Se divide en Serie Básica de Deporte infantil y Serie Sénior o Campeonatos Municipales. En **DEPORTE INFANTIL** existe oferta de los siguientes deportes:

|                    |              |                                                                    |       |
|--------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------|-------|
| DEP.<br>COLECTIVOS | FUTBOL-SALA  | PREBENJAMÍN<br>BENJAMÍN<br>ALEVÍN<br>INFANTIL<br>CADETE<br>JUVENIL | MIXTO |
|                    | BALONMANO    |                                                                    |       |
|                    | MULTIDEPORTE |                                                                    |       |
|                    | BALONCESTO   |                                                                    |       |
|                    | VOLEIBOL     |                                                                    |       |
|                    | FUTBOL 7     |                                                                    |       |

Y dentro de nuestros **CAMPEONATOS MUNICIPALES** :

Voleibol mixto, baloncesto masculino, fútbol sala masculino, fútbol sala femenino, fútbol 7, fútbol 11 y ranking de tenis.

|                          |                    |                                                         |                         |
|--------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|
| DEPORTES<br>INDIVIDUALES | TENIS DE MESA      | PREBENJAMÍN<br>BENJAMÍN<br>ALEVÍN<br>INFANTIL<br>CADETE | MASCULINO Y<br>FEMENINO |
|                          | AJEDREZ            |                                                         |                         |
|                          | PATINAJE           |                                                         |                         |
|                          | JUDO               |                                                         |                         |
|                          | GIMNASIA ARTÍSTICA |                                                         |                         |
|                          | GIMNASIA RÍTMICA   |                                                         |                         |
|                          | NATACION           |                                                         |                         |
|                          | ATLETISMO PISTA    |                                                         |                         |
|                          | CAMPO A TRAVÉS     |                                                         |                         |

Para toda aquella información referida sólo a Juegos Deportivos Municipales, dirigirse al Polideportivo Las Cumbres o a través de los siguientes correos:

[deporteinfantil@mostoles.es](mailto:deporteinfantil@mostoles.es) y [campeonatos@mostoles.es](mailto:campeonatos@mostoles.es)

# TARJETAS ESPECIALES

## TARJETA DEPORTE

Nuestra tarjeta **GRATUITA** cuya principal ventaja es la aplicación de precios especiales, tanto en alquiler de instalaciones, como en el acceso a piscinas y actividades regladas. Los requisitos para su expedición son:



- Presentar D.N.I. o Libro de familia (para menores).
- Estar empadronados en el municipio. (El empadronamiento se comprobará desde el Centro Deportivo) y/o trabajar en el mismo. (presentando certificado o nómina de la empresa)

**VÁLIDA PARA LAS SIGUIENTES INSTALACIONES** : Polideportivo Villafontana, Piscina El Soto, Piscina Las Cumbres, Pabellón Rafa Martínez, Pabellón La Loma, Pabellón Rosales, Pabellón Pau 4 y Campos Iker Casillas.

- Se expide para usuarios de actividades regladas, en el Centro Deportivo donde realice la actividad.
- Mayores de 65 años, pensionistas y tarjeta de discapacidad.

### LUGAR DONDE SE EXPIDEN

- Polideportivo Villafontana: lunes a viernes de 09:00h a 20:30h
- Piscina Las Cumbres: lunes a viernes de 09:00-20:30h. Sáb.- dom. 09:00-14:30h
- Pabellón La Loma : lunes a viernes de 09:00h a 14:00h y de 16:00 a 20:30h

Durante los meses de julio y agosto el horario podrá ser susceptible de ser modificado por necesidades del servicio.

## TARJETA 65

- **BENEFICIOS** . Acceso gratuito a:
- Piscinas municipales de verano (horario piscina) y piscina climatizada Villafontana , (horario sáb.10:00-14:00h y 17:00 - 20:00h. Domingos y festivos de 10:00 -14:00h.)
- (Prevía reserva de plaza): 1 día de clase de natación con monitor en horario establecido (Villafontana y Cumbres) y 1 día de actividad física para la 3ª edad . (Villafontana, Loma y Rafa Martínez) con un máximo de 1 actividad de natación y otra de actividad física.

# TARJETA 65

# 65

## REQUISITOS. ¿A QUIENES SE LES EXPIDE?

- Empadronados en Móstoles
- Mayores de 65 años de edad previa presentación DNI.
- Aquellos que abonan 1 € anualmente por la expedición y las renovaciones.

## CUÁNDO Y DÓNDE SE EXPIDE:

- Pol. Villafontana y Las Cumbres ( L-V) de 10.00 a 14.00 h. y de 17.00 a 20.00 h.
- Pol. La Loma ( L-V) de 10.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 20.30 horas.

## TARJETA DISCAPACIDAD (HASTA LOS 65 AÑOS)



### REQUISITOS, ¿A QUIENES SE LES EXPIDE?

- Personas empadronadas en el municipio (exceptuando a los menores de 3 años) que acrediten su situación de discapacidad (siempre a partir del mínimo del 33%).

- **Tarjeta de acompañante.** se expedirá una tarjeta anónima que irá vinculada a la tarjeta de discapacidad y da acceso a un acompañante (para ciudadanos que por su grado de discapacidad no puedan acceder a las instalaciones por medios propios o que requieran ayuda permanente para la práctica de la natación) y a los menores de 18 años, previo informe médico que lo justifique.

### ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE? Y ¿CUÁNDO Y DONDE?

Los mismo especificados para la tarjeta 65, incluyendo también sus limitaciones.

# TARJETAS ESPECIALES

## TARJETA PENSIONISTA (HASTA LOS 65 AÑOS)

Son titulares de tarjeta de pensionista las personas empadronadas que, teniendo **menos de 65 años**, sean titulares de pensión **MENOR DE 1.000€ AL MES**, de **invalidez, viudedad, orfandad, jubilación anticipada o cónyuges** de personas con más de 65 años, y soliciten dichas tarjetas.



- Esta tarjeta **permite la inscripción en los cursos ofertados al efecto de forma gratuita**, siempre que su condición física así lo permita.

- Asimismo, y como en el resto de tarjetas especiales, **facilita el acceso gratuito a las piscinas municipales de verano y de invierno**. Este acceso tendrá lugar durante los días y horas establecidas por la Concejalía de Deporte a excepción de los días en las que estén abiertas al público en general o estén siendo usadas por cursillistas.

- **NOTA:** A partir de Enero 2025 los beneficiarios de tarjetas especiales tendrán que ir a los centros deportivos municipales para su renovación.

- Durante los meses de julio y agosto el horario para la expedición de las diferentes tarjetas podría verse modificado por la campaña de verano.

# PRECIOS ACTIVIDADES CON TARJETA DEPORTE

| TIPO DE DESCUENTO   |        |                          |                                     | PRONTO PAGO        | DESCUENTO ACTIVIDADES/<br>UNIDAD FAMILIAR ** |                      |                            | HORARIO *                              | JOVEN **               |
|---------------------|--------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------|----------------------|----------------------------|----------------------------------------|------------------------|
| ACTIVIDADES         |        | PRECIO ACTUAL TRIMESTRAL | TPV MES (1ER MES DEL 1ER. TRIM.)*** | ANUAL<br>-15% DTO. | 2º ACTIV.<br>-10% DTO.                       | 3º ACT.<br>-15% DTO. | 4º ACT. O MAS<br>-20% DTO. | HORAS VALLE (13:30-15:45)<br>-25% DTO. | 15-20 AÑOS<br>-25% DTO |
| CROSS MOSTOLES      | 2 DÍAS | 62,50 €                  | 20,83 €                             | 159,38 €           | 56,25 €                                      | 53,13 €              | 50,00 €                    |                                        | 46,88 €                |
| POWER PUMP          | 2 DÍAS | 52,00 €                  | 17,33 €                             | 132,60 €           | 46,80 €                                      | 44,20 €              | 41,60 €                    |                                        | 39,00 €                |
| INDOOR BIKE         | 2 DÍAS | 52,00 €                  | 17,33 €                             | 132,60 €           | 46,80 €                                      | 44,20 €              | 41,60 €                    |                                        | 39,00 €                |
| BIKE 3              | 2 DÍAS | +65: GRATIS              | GRATUITO                            | GRATUITO           | GRATUITO                                     | GRATUITO             | GRATUITO                   | GRATUITO                               | GRATUITO               |
|                     |        | - 65 47,00€              | 15,67 €                             | 119,85 €           | 42,30 €                                      | 39,95 €              | 37,60 €                    | 35,25 €                                | 35,25 €                |
| FUERZA 3            | 2 DÍAS | +65: GRATIS              | GRATUITO                            | GRATUITO           | GRATUITO                                     | GRATUITO             | GRATUITO                   | GRATUITO                               | GRATUITO               |
|                     |        | - 65 47,00€              | 15,67 €                             | 119,85 €           | 42,30 €                                      | 39,95 €              | 37,60 €                    | 35,25 €                                | 35,25 €                |
| CUERPO Y MENTE      | 2 DÍAS | +65: GRATIS              | GRATUITO                            | GRATUITO           | GRATUITO                                     | GRATUITO             | GRATUITO                   | GRATUITO                               | GRATUITO               |
|                     |        | - 65: 52,00€             | 17,33 €                             | 132,60 €           | 46,80 €                                      | 44,20 €              | 41,60 €                    | 39,00 €                                | 39,00 €                |
| EFA ADULTOS         | 3 DIAS | 78,00 €                  | 26,00 €                             | 198,90 €           | 70,20 €                                      | 66,30 €              | 62,40 €                    | 58,50 €                                | 58,50 €                |
|                     | 2 DÍAS | 52,00 €                  | 17,33 €                             | 132,60 €           | 46,80 €                                      | 44,20 €              | 41,60 €                    | 39,00 €                                | 39,00 €                |
| ENFORMA3            | 3 DIAS | 78,00 €                  | 26,00 €                             | 198,90 €           | 70,20 €                                      | 66,30 €              | 62,40 €                    | 58,50 €                                | 58,50 €                |
|                     | 2 DÍAS | 52,00 €                  | 17,33 €                             | 132,60 €           | 46,80 €                                      | 44,20 €              | 41,60 €                    | 39,00 €                                | 39,00 €                |
| COMBI 2             | 3 DIAS | 78,00 €                  | 26,00 €                             | 198,90 €           | 70,20 €                                      | 66,30 €              | 62,40 €                    | 58,50 €                                | 58,50 €                |
|                     | 2 DÍAS | 52,00 €                  | 17,33 €                             | 132,60 €           | 46,80 €                                      | 44,20 €              | 41,60 €                    | 39,00 €                                | 39,00 €                |
| ENTRENAM. FUNCIONAL | 3 DIAS | 70,00 €                  | 23,33 €                             | 178,50 €           | 63,00 €                                      | 59,50 €              | 56,00 €                    | 52,50 €                                | 52,50 €                |
|                     | 2 DÍAS | 47,00 €                  | 15,67 €                             | 119,85 €           | 42,30 €                                      | 39,95 €              | 37,60 €                    | 35,25 €                                | 35,25 €                |
| PILATES MATT        | 3 DIAS | 70,00 €                  | 23,33 €                             | 178,50 €           | 63,00 €                                      | 59,50 €              | 56,00 €                    | 52,50 €                                | 52,50 €                |
|                     | 2 DÍAS | 47,00 €                  | 15,67 €                             | 119,85 €           | 42,30 €                                      | 39,95 €              | 37,60 €                    | 35,25 €                                | 35,25 €                |
| PILATES SUELO       | 3 DIAS | 78,00 €                  | 26,00 €                             | 198,90 €           | 70,20 €                                      | 66,30 €              | 62,40 €                    | 58,50 €                                | 58,50 €                |
|                     | 2 DÍAS | 52,00 €                  | 17,33 €                             | 132,60 €           | 46,80 €                                      | 44,20 €              | 41,60 €                    | 39,00 €                                | 39,00 €                |
| NATACION ADULTOS    | 3 DIAS | 88,00 €                  | 29,33 €                             | 224,40 €           | 79,20 €                                      | 74,80 €              | 70,40 €                    | 66,00 €                                | 66,00 €                |
|                     | 2 DÍAS | 58,00 €                  | 19,33 €                             | 147,90 €           | 52,20 €                                      | 49,30 €              | 46,40 €                    | 43,50 €                                | 43,50 €                |

\* DESCUENTO NO ACUMULABLES A OTRAS PROMOCIONES

\*\* DESCUENTO COMPATIBLE CON PRONTO PAGO

\*\*\* EN FUNCION DE LA OPERATIVIDAD DEL TPV EN LA INSTALACION



# PRECIOS ACTIVIDADES CON TARJETA DEPORTE



| TIPO DE DESCUENTO                               |        |                          |                                     | PRONTO PAGO        | DESCUENTO ACTIVIDADES/<br>UNIDAD FAMILIAR ** |                      |                            | HORARIO *                              | JOVEN **               |
|-------------------------------------------------|--------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------|----------------------|----------------------------|----------------------------------------|------------------------|
| ACTIVIDADES                                     |        | PRECIO ACTUAL TRIMESTRAL | TPV MES (1ER MES DEL 1ER. TRIM.)*** | ANUAL<br>-15% DTO. | 2º ACTIV.<br>-10% DTO.                       | 3º ACT.<br>-15% DTO. | 4º ACT. O MAS<br>-20% DTO. | HORAS VALLE (13:30-15:45)<br>-25% DTO. | 15-20 AÑOS<br>-25% DTO |
| AQUA 2                                          | 3 DÍAS | 88,00 €                  | 29,33 €                             | 224,40 €           | 79,20 €                                      | 74,80 €              | 70,40 €                    | 66,00 €                                | 66,00 €                |
|                                                 | 2 DÍAS | 58,00 €                  | 19,33 €                             | 147,90 €           | 52,20 €                                      | 49,30 €              | 46,40 €                    | 43,50 €                                | 43,50 €                |
| NATACION JOVEN                                  | 3 DÍAS | 51,00 €                  | 17,00 €                             | 130,05 €           | 45,90 €                                      | 43,35 €              | 40,80 €                    | 38,25 €                                | 38,25 €                |
|                                                 | 2 DÍAS | 34,00 €                  | 11,33 €                             | 86,70 €            | 30,60 €                                      | 28,90 €              | 27,20 €                    | 25,50 €                                | 25,50 €                |
| NATACION INFANTIL                               | 3 DÍAS | 43,00 €                  | 14,33 €                             | 109,65 €           | 38,70 €                                      | 36,55 €              | 34,40 €                    | 32,25 €                                |                        |
|                                                 | 2 DÍAS | 29,00 €                  | 9,67 €                              | 73,95 €            | 26,10 €                                      | 24,65 €              | 23,20 €                    | 21,75 €                                |                        |
| NATACION JARDIN DE INFANCIA                     | 3 DÍAS | 57,00 €                  | 19,00 €                             | 145,35 €           | 51,30 €                                      | 48,45 €              | 45,60 €                    | 42,75 €                                |                        |
|                                                 | 2 DÍAS | 38,00 €                  | 12,67 €                             | 96,90 €            | 34,20 €                                      | 32,30 €              | 30,40 €                    | 28,50 €                                |                        |
| NATACION DE BEBÉS                               | 3 DÍAS | 93,00 €                  | 31,00 €                             | 237,15 €           | 83,70 €                                      | 79,05 €              | 74,40 €                    | 69,75 €                                |                        |
|                                                 | 2 DÍAS | 62,00 €                  | 20,67 €                             | 158,10 €           | 55,80 €                                      | 52,70 €              | 49,60 €                    | 46,50 €                                |                        |
| AQUACTIVE 30                                    | 3 DÍAS | 58,00 €                  | 19,33 €                             | 147,90 €           | 52,20 €                                      | 49,30 €              | 46,40 €                    | 43,50 €                                | 43,50 €                |
|                                                 | 2 DÍAS | 39,00 €                  | 13,00 €                             | 99,45 €            | 35,10 €                                      | 33,15 €              | 31,20 €                    | 29,25 €                                | 29,25 €                |
| NADO LIBRE                                      | 3 DÍAS | 65,00 €                  | 21,67 €                             | 165,75 €           | 58,50 €                                      | 55,25 €              | 52,00 €                    | 48,75 €                                | 48,75 €                |
|                                                 | 2 DÍAS | 43,00 €                  | 14,33 €                             | 109,65 €           | 38,70 €                                      | 36,55 €              | 34,40 €                    | 32,25 €                                | 32,25 €                |
| ESCUELA DE ATLETISMO                            | 3 DÍAS | 42,00 €                  | 14,00 €                             | 107,10 €           | 37,80 €                                      | 35,70 €              | 33,60 €                    | 31,50 €                                |                        |
|                                                 | 2 DÍAS | 28,00 €                  | 9,33 €                              | 71,40 €            | 25,20 €                                      | 23,80 €              | 22,40 €                    | 21,00 €                                |                        |
| ESCUELAS VARIAS (BALONC., F.SALA, PSICOM. ETC.) | 3 DÍAS | 42,00 €                  | 14,00 €                             | 107,10 €           | 37,80 €                                      | 35,70 €              | 33,60 €                    | 31,50 €                                |                        |
|                                                 | 2 DÍAS | 28,00 €                  | 9,33 €                              | 71,40 €            | 25,20 €                                      | 23,80 €              | 22,40 €                    | 21,00 €                                |                        |
| ESCUELA GIMNASIA RÍTMICA Y ARTÍSTICA            | 3 DÍAS | 62,00 €                  | 20,67 €                             | 158,10 €           | 55,80 €                                      | 52,70 €              | 49,60 €                    | 46,50 €                                |                        |
|                                                 | 2 DÍAS | 41,00 €                  | 13,67 €                             | 104,55 €           | 36,90 €                                      | 34,85 €              | 32,80 €                    | 30,75 €                                |                        |
| ESCUELA DE FÚTBOL                               | 3 DÍAS | 42,00 €                  | 14,00 €                             | 107,10 €           | 37,80 €                                      | 35,70 €              | 33,60 €                    | 31,50 €                                |                        |
|                                                 | 2 DÍAS | 28,00 €                  | 9,33 €                              | 71,40 €            | 25,20 €                                      | 23,80 €              | 22,40 €                    | 21,00 €                                |                        |

\* DESCUENTO NO ACUMULABLES A OTRAS PROMOCIONES

\*\* DESCUENTO COMPATIBLE CON PRONTO PAGO

\*\*\* EN FUNCION DE LA OPERATIVIDAD DEL TPV EN LA INSTALACION

\* DESCUENTOS NO ACUMULABLES A OTRAS PROMOCIONES  
PRECIOS PARA NO EMPADRONADOS CONSULTAR EN LA PROPIA INSTALACIÓN

\* EN CASO DE VARIOS DESCUENTOS SE APLICARÁN LOS MISMOS A LA ACTIVIDAD DE MENOR IMPORTE