



Ayuntamiento de  
FUENLABRADA  
Concejalía de Promoción  
del Deporte y Vida Saludable

CiudadViva



# ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES

Fuenlabrada 2026/2027



# Índice

<b>01</b>	Saluda del Alcalde.....	pág. 05
<b>02</b>	Saluda del Concejal.....	pág. 06
<b>03</b>	Presentación del curso 2026/2027.....	pág. 07
<b>04</b>	Información por instalación.....	pág. 08
<b>05</b>	Actividades infantiles (hasta 14 años).....	pág. 09
<b>06</b>	Actividades para personas adultas (a partir de 15 años).....	pág. 10
<b>07</b>	Actividades para jóvenes (15-17 años) .....	pág. 11
<b>08</b>	Actividades para personas mayores de 65 años.....	pág. 11
<b>09</b>	Deporte en familia.....	pág. 12
<b>10</b>	Registro obligatorio por internet para poder inscribirse .....	pág. 13
<b>11</b>	Dónde y cómo inscribirse.....	pág. 14
<b>12</b>	Información de Niveles de Natación, Tenis y Pádel.....	pág. 15
<b>13</b>	Información orientativa de horarios y grupos .....	pág. 17
<b>14</b>	Horarios y grupos de mayores.....	pág. 32
<b>15</b>	Grupos de salud.....	pág. 33
<b>16</b>	Normativa de Actividades Dirigidas .....	pág. 34





**Javier Ayala** ✨

@JavierAyalaO



El Deporte es fundamental para que las personas tengamos una vida saludable, no solo desde el punto de vista físico, sino también psicológico. Pero además, es una potente herramienta educativa para nuestros chicos y chicas.

Educación sobre valores importantes como son el trabajo en equipo, el esfuerzo, el compañerismo, el juego limpio, el respeto...

Por ello, cada año apostamos por mantener una amplia oferta de escuelas deportivas que nos permita llegar al máximo número de familias posible.

💬 10k

↻ 8k

❤️ 10k





**Agustín Domínguez** ✨

@AgusdominJ



Desde la Concejalía Promoción del Deporte y Vida Saludable seguimos trabajando con firme compromiso para poner a disposición de la ciudadanía una oferta variada y accesible de actividad física a través de nuestras Escuelas Deportivas Municipales.

Somos conscientes del papel fundamental que el deporte desempeña en el bienestar de las personas y en la construcción de una sociedad más saludable.

Las Escuelas Deportivas representan un pilar clave en el desarrollo personal y social, promoviendo hábitos de vida saludables y mejorando la calidad de vida de vecinos y vecinas de todas las edades.

A través de la práctica deportiva fomentamos valores como el esfuerzo, la convivencia y el respeto, contribuyendo así al crecimiento integral de nuestra comunidad.

💬 10k

↻ 8k

❤️ 10k



## 03. Presentación del curso 2026/27

Las Escuelas Deportivas municipales llevan acercando a los fuenlabreños y fuenlabreñas a la práctica de la actividad deportiva desde hace más de 40 años. Escuelas como las de atletismo, natación, tenis o judo, entre otras, fueron las pioneras en dar este servicio, al que, a lo largo de los años se añadieron paulatinamente otros deportes hasta llegar a la oferta actual de 31 actividades distintas.

Para muchos alumnos las escuelas deportivas suponen el primer contacto con el deporte y la actividad física, el comienzo en la formación de las técnicas y aspectos más básicos del aprendizaje de cada deporte. Además, a través de las escuelas deportivas se practica el deporte o actividad elegida de una manera lúdica, formativa, saludable y sin tener como objetivo la meta competitiva.

Esta amplia y variada propuesta va dirigida a todas las franjas de edad desde los más pequeños hasta las personas mayores que quieren mantenerse activos y con unos hábitos saludables en su forma de vida. Se realiza siempre atendiendo a las posibilidades individuales de los alumnos/as, para garantizar diferentes niveles de enseñanza y promover el progreso en su aprendizaje.

La oferta deportiva abarca, de forma genérica, los siguientes grupos de edad:

- » Actividad para los más pequeños (3 a 5 años).
- » Actividades infantiles (6 a 14 años) y grupos para jóvenes (15 a 17 años, junior).
- » Actividades para personas adultas (a partir de 15 años).
- » Actividades para personas mayores de 65 años.

También se podrá disfrutar de las actividades de Deporte en Familia que se llevan a cabo los viernes o los sábados.

Para darse de alta, la persona usuaria tiene que registrarse previamente. Puede hacerlo a través de la web [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com), en “Tu deporte a un click”, a lo largo del curso, con los datos personales de la persona que se va a inscribir.

En el apartado DÓNDE Y CÓMO INSCRIBIRSE de este folleto (pág. 14) se detalla toda la información sobre inscripciones.

Las clases de todas nuestras escuelas deportivas comenzarán a partir del **martes 15 de septiembre**.



## 04. Información por instalación

### POLIDEPORTIVO EL ARROYO

C/Fuentesauco, s/n 916.154.207

#### INFANTIL

GIMN. RÍTMICA

### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO

IGNACIO ECHEVERRÍA C/Creta, 2 916.085.106

#### INFANTIL

KARATE

#### ADULTOS

KARATE

PILATES

PILATES PARA MAYORES

YOGA

YOGA PARA MAYORES

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

C/Cuba, 12 916.154.093

#### INFANTIL

BÁDMINTON

GIMN. RÍTMICA

PÁDEL

PREDEPORTE

TENIS

VOLEIBOL

#### ADULTOS

BÁDMINTON

PONTE EN FORMA  
(G. MANTO)

PÁDEL

SENDERISMO URBANO

TENIS

YOGA

PÁDEL

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

C/Logroño, 4 916.971.305

#### INFANTIL

ESCALADA

JUDO

PREDEPORTE

TENIS

TENIS DE MESA

UNIHOOCKEY

#### ADULTOS

ENTRENAMIENTO  
FUNCIONAL

ESCALADA

PONTE EN FORMA  
(G. MANTO)

GIMNASIA MAYORES

JUDO

SENDERISMO URBANO

TENIS

TENIS DE MESA

YOGA

#### EN FAMILIA

ESCALADA

TENIS

### POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO

C/Camino Bajo de Getafe, 2 916.098.986

#### INFANTIL

ATLETISMO

PÁDEL

#### ADULTOS

ATLETISMO

CAMINATA  
SALUDABLE/ACTIVA

MULTIENTRENO

PÁDEL

YOGA

#### EN FAMILIA

PÁDEL

### POLIDEPORTIVO LORANCA

C/Concepción Arenal, 1 916.893.110

#### INFANTIL

BÁDMINTON

GIMN. RÍTMICA

KARATE

PICKLEBALL

TENIS

#### ADULTOS

BÁDMINTON

GAP

PONTE EN FORMA (G. MANTO)

GIMNASIA MAYORES

PICKLEBALL

PILATES

SENDERISMO URBANO

TAI-CHI-CHUAN

TENIS

YOGA

#### EN FAMILIA

BÁDMINTON

TENIS

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Pso. de Setubal, s/n 916.081.631

#### INFANTIL

AERÓBIC / STREET DANCE

GIM. RÍTMICA

TAEKWONDO

#### ADULTOS

AERÓBIC

PONTE EN FORMA (G. MANTO)

HAPKIDO

SENDERISMO URBANO

TAEKWONDO

TAI-CHI-CHUAN

YOGA

### PISCINAS MUNICIPALES

Camino Bajo de Getafe, 1 916.904.393 / 916.064.412

#### NATACIÓN

#### INFANTIL

MATRONATACIÓN

PEQUES

ESCUELA INFANTIL

NATACIÓN ADAPTADA

#### ADULTOS

ESCUELA ADULTOS

TECNIFICACIÓN

AQUAGYM

EMBARAZADAS

NATACIÓN ADAPTADA

MAYORES

### POLIDEPORTIVO FERNANDO TORRES

C/Girasoles, 12 916.073.243

#### INFANTIL

PATINAJE

FÚTBOL SALA

#### EN FAMILIA

PATINAJE

### UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS

Campus de Fuenlabrada (Estadio Raúl González)

#### INFANTIL

ATLETISMO

PÁDEL

#### ADULTOS

PÁDEL

### CENTRO DEPORTIVO CALLE ISLANDIA

C/ Islandia, 3

#### INFANTIL/JUNIOR

GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA

### JUNTA DE DISTRITO EL VIVERO-HOSPITAL

Av. del Hospital, 2 916.045.055

#### INFANTIL

AJEDREZ

## 05. Actividades infantiles

(hasta 14 años) CURSO 2026/2027

ESCUELA	INSTALACIÓN	EDAD NIÑOS
AERÓBIC/ STREET DANCE	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	De 8 a 14 años
AJEDREZ	Junta M.Distrito Vivero-Hospital-Universidad	De 5 a 14 años
ATLETISMO	Polideportivo FERMÍN CACHO	De 6 a 14 años
	Universidad REY JUAN CARLOS	
BÁDMINTON	Polideportivo LA CUEVA	De 7 a 14 años
	Polideportivo LORANCA	
ESCALADA	Polideportivo EL TRIGAL	De 7 a 14 años
FÚTBOL-SALA	Polideportivo FERNANDO TORRES	De 6 a 14 años
GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA	Centro Deportivo CALLE ISLANDIA	De 5 a 14 años
GIMNASIA RÍTMICA	Polideportivo LORANCA	De 5 a 14 años
	Polideportivo LA CUEVA	
	Polideportivo EL ARROYO	
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	
JUDO	Polideportivo EL TRIGAL	De 6 a 14 años
KARATE	Centro de Patinaje y Deportivo I. ECHEVERRÍA	De 6 a 14 años
	Polideportivo LORANCA	
NATACIÓN	Piscinas Municipales	De 18 meses a 14 años
PÁDEL	Polideportivo FERMÍN CACHO	De 8 a 14 años
	Polideportivo LA CUEVA	
	Universidad REY JUAN CARLOS	
PATINAJE	Polideportivo FERNANDO TORRES	De 5 a 14 años
PICKLEBALL	Polideportivo LORANCA	De 8 a 14 años
PREDEPORTE	Polideportivo EL TRIGAL	De 4 a 6 años
	Polideportivo LA CUEVA	
TAEKWONDO	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	De 5 a 14 años
TENIS	Polideportivo EL TRIGAL	De 5 a 14 años
	Polideportivo LORANCA	
	Polideportivo LA CUEVA	
TENIS DE MESA	Polideportivo EL TRIGAL	De 7 a 14 años
UNIHOCKEY	Polideportivo EL TRIGAL	De 6 a 14 años
VOLEIBOL	Polideportivo LA CUEVA	De 8 a 14 años

INSCRIPCIONES: [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) > Tu deporte a un click

Desde el PMD le ofrecemos un servicio gratuito de reconocimiento médico anual para todos los alumnos/as dados de alta en Escuelas Deportivas hasta los 14 años. Para lo cual el monitor/a le entregará para cumplimentar una ficha con el día de la cita, que deberá entregar en el Gabinete de medicina deportiva en las Piscinas Municipales.

## 06. Actividades para personas adultas

(a partir de 15 años) CURSO 2026/2027

ESCUELA	INSTALACIÓN	CLASES
AERÓBIC	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
ATLETISMO	Polideportivo FERMÍN CACHO	Tardes
BÁDMINTON	Polideportivo LA CUEVA	Tardes
	Polideportivo LORANCA	
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas
ESCALADA	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas
GAP	Polideportivo LORANCA	Tardes
PONTE EN FORMA (GIMNASIA DE MANTENIMIENTO)	Polideportivo LA CUEVA	Mañanas y tardes
	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Mañanas y tardes
HAPKIDO	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
JUDO	Polideportivo EL TRIGAL	Tardes
KARATE	Centro de Patinaje y Deportivo I. ECHEVERRÍA	Tardes
MULTIENTRENO	Polideportivo FERMÍN CACHO	Mañanas
NATACIÓN	Piscinas Municipales	Mañanas y tardes
PÁDEL	Polideportivo FERMÍN CACHO	Mañanas y tardes
	Polideportivo LA CUEVA	Mañanas y tardes
	Universidad REY JUAN CARLOS	Tardes
PICKLEBALL	Polideportivo LORANCA	Tardes
PILATES	Centro de Patinaje y Deportivo I. ECHEVERRÍA	Mañanas y tardes
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
SENDERISMO URBANO	Polideportivo LORANCA	Mañanas
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
	Polideportivo LA CUEVA	Tardes
	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas
TAEKWONDO	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
TAI-CHI-CHUAN	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Mañanas y tardes
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
TENIS	Polideportivo LA CUEVA	Mañanas y tardes
	Polideportivo EL TRIGAL	
	Polideportivo LORANCA	
TENIS DE MESA	Polideportivo EL TRIGAL	Tardes
YOGA	Centro de Patinaje y Deportivo I. ECHEVERRÍA	Mañanas y tardes
	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas y tardes
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Mañanas
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
	Polideportivo LA CUEVA	Mañanas y tardes
	Polideportivo FERMÍN CACHO	Tardes



## 07. Actividades para jóvenes de 15 a 17 años

### CURSO 2026/2027

ESCUELA	INSTALACIÓN	CLASES
ATLETISMO	Polideportivo FERMÍN CACHO	Tardes
	Universidad REY JUAN CARLOS	
BÁDMINTON	Polideportivo LA CUEVA	Tardes
	Polideportivo LORANCA	
ESCALADA	Polideportivo EL TRIGAL	Tardes
GIMNASIA DEPORTIVA	Centro deportivo CALLE ISLANDIA	Tardes
GIMNASIA RÍTMICA	Polideportivo EL ARROYO	Tardes
	Polideportivo LA CUEVA	
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	
	Polideportivo LORANCA	
NATACIÓN	Piscinas Municipales	Tardes (15 a 20 años)
JUDO	Polideportivo EL TRIGAL	Tardes
KARATE	Centro deportivo IGNACIO ECHEVERRÍA	Tardes
PÁDEL	Polideportivo FERMÍN CACHO	Tardes
	Polideportivo LA CUEVA	
	Universidad REY JUAN CARLOS	
PATINAJE	Polideportivo FERNANDO TORRES	Tardes
TENIS	Polideportivo LA CUEVA	Tardes
	Polideportivo EL TRIGAL	
	Polideportivo LORANCA	
UNIHOCKEY	Polideportivo EL TRIGAL	Tardes

INSCRIPCIONES: [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) > Tu deporte a un click



## 08. Actividades para mayores de 65 años

### CURSO 2026/2027

ESCUELA	INSTALACIÓN	CLASES
Gimnasia para mayores	Polideportivo LORANCA	Mañanas
	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas
	Centro Municipal de Mayores RAMÓN RUBIAL	Mañanas y tardes
Natación	Piscinas Municipales	Mañanas y tardes
Pilates	Centro de Patinaje y Deportivo I. ECHEVERRÍA	Mañanas
Yoga	Centro de Patinaje y Deportivo I. ECHEVERRÍA	Mañanas

INSCRIPCIONES: [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) > Tu deporte a un click



# 09. Deporte en familia

CURSO 2026/2027

## BÁDMINTON

POLIDEPORTIVO LORANCA

A partir de 7 años

## PATINAJE

POLIDEPORTIVO FERNANDO TORRES

A partir de 5 años

## ESCALADA

POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

A partir de 7 años

## TENIS

POLIDEPORTIVO EL TRIGAL Y LORANCA

A partir de 8 años

## PÁDEL

POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO Y LA CUEVA

A partir de 8 años

INSCRIPCIONES: [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) > Tu deporte a un click



### Actividades de viernes tarde o sábado mañana

- Como unidad familiar se consideran 1 o 2 adultos con hijos/as menores de 14 años.
- Solo se debe inscribir un adulto como responsable de la unidad familiar (padre, madre o tutor legal).
- Una vez concedida la plaza se le solicitará la información de la unidad familiar.
- Pueden asistir con menores, a partir de la edad mínima reflejada en el cuadro de deporte en familia.
- El titular de la unidad familiar puede acogerse a la tasa bonificada de familia numerosa presentando el documento que lo acredite.
- En ningún caso pueden acogerse al descuento Fuenli.



# 10. Registro obligatorio por internet para poder inscribirse

## IDENTIFICADOR Y CONTRASEÑA

Para inscribirse, necesita IDENTIFICADOR Y CONTRASEÑA. **Esta identificación es única por persona como usuario del Patronato Municipal de Deportes y le permite darse de alta en cualquier escuela deportiva, así como alquilar pistas, pagos, consultas y otras gestiones.**

**Puede solicitarlo durante todo el año**, con los datos personales del alumno:

A través de la web **www.deportesfuenla.com** entrando en la sección "Tu Deporte a un Click". Para dudas y consultas, puede solicitar información en las oficinas del Patronato de Deportes y en cualquier polideportivo.

Las tasas bonificadas se aplican en las mensualidades, al propio alumno, correspondiendo:

- Fuenli: se aplicará un 20% de descuento presentando el carnet vigente antes de inscribirse. Se deberá presentar la renovación anualmente en el mes de enero.
- Personas con Diversidad funcional de grado 33% o superior: se aplicará un 30% de reducción presentando documento oficial acreditativo.
- Pensionistas: se aplicará un 30% de reducción a los mayores de 65 años. Con edad inferior, deberán presentar documento oficial acreditativo.
- Personas en situación de desempleo de larga duración: se aplicará una reducción del 30% presentando documento oficial acreditativo. Se deberá renovar por curso.
- Familia numerosa: se aplicará un 20% de descuento presentando el carné individual o familiar vigente antes de inscribirse.
- Carné joven CAM o carné fuenlajoven: se aplicará un 20% de descuento presentando el carné individual vigente antes de inscribirse.

**La matrícula no tiene descuento.**

**Para dar de alta cualquier tipo de descuento deberá enviar copia del documento acreditativo en vigor al correo electrónico [bonificacionesescuelas@deportesfuenla.com](mailto:bonificacionesescuelas@deportesfuenla.com)**

**En los grupos especiales, con Tasa bonificada, no se podrá aplicar otro descuento.**

**En las instalaciones de las piscinas del Centro Deportivo Forus, no se aplicarán ninguno de estos descuentos, al estar regulados por una Concesión Administrativa.**

**Los descuentos no son acumulables.**



## 11. Dónde y cómo inscribirse

Si no está registrado, antes de la preinscripción, tiene que hacerlo con los datos personales del alumno/a.

Al hacer efectiva su plaza con el pago de la matrícula, deberá enviar la documentación que proceda para poder aplicarle la bonificación en la mensualidad. (Fuenli, Diversidad Funcional, Pensionista, Parado de larga duración, familia numerosa o carnet joven) a la dirección de correo [bonificacionesescuelas@deportesfuenla.com](mailto:bonificacionesescuelas@deportesfuenla.com)

La inscripción para el curso 2026/27 se realizará por sistema de preinscripción **del 1 al 12 de junio**, pudiendo elegir hasta 3 horarios por escuela deportiva de preferencia en la **LISTA DE PREINSCRIPCIÓN**. Ésta se realizará a través de la web [deportesfuenla.com](http://deportesfuenla.com), en la sección "Tu deporte a un click". Se debe tener en cuenta que en la oferta hay plazas ocupadas por el alumnado del curso anterior, aunque en muchos grupos hay plazas libres.

El **lunes 15 de junio** se realizará un sorteo público en el Ayuntamiento, a las 12:00 h, en la 1ª Planta, Aula de Formación, sorteando las actividades en las que haya más solicitudes que plazas ofertadas.

El **miércoles 17 de junio** se publicará durante el día, la lista de admitidos en la página web. Así mismo, se podrá consultar en las oficinas del Patronato Municipal de Deportes presencialmente o en los Polideportivos telefónicamente. Si no se le asigna plaza, quedará en lista de espera.

El plazo para hacer efectiva el alta en el curso 2026/27 y resolución de incidencias será del **18 al 30 de junio**:

- Pago de la matrícula (sin descuento), a través de la web **deportesfuenla.com** con su usuario y contraseña. Las cuotas restantes del curso se podrán domiciliar enviando relleno el documento adjunto de domiciliación recibido por email en la asignación de la plaza o solicitando el impreso en cualquier instalación deportiva.
- Resolución de incidencias a través del email **escuelasdeportivas@ayto-fuenlabrada.es**

Se dará de baja a los impagados, ofreciendo la plaza al siguiente en la lista de espera.

A partir del **miércoles 1 de julio** se vuelve a abrir la inscripción o lista de espera, según plazas libres.

### LOS PLAZOS SON IMPRRORROGABLES.

Todas las actividades están reguladas por la Normativa de Deporte Dirigido, que podrá consultar en la página web [deportesfuenla.com](http://deportesfuenla.com).

**El inicio de clases será el martes 15 de septiembre de 2026**

# 12. Información de niveles de Natación, Tenis y Pádel

## NATACIÓN

### MATRONATACIÓN (18 a 36 meses)

- Acompañamiento activo por parte de una persona adulta durante la actividad.

### PEQUES de 3 a 5 años (varios niveles)

- N-1 Exploradores (no sabe nadar y no domina el medio con 3 y 4 años).
- N-2 Aventureros (no domina el medio acuático, con y sin miedo al agua con 4 y 5 años).
- N-3 Piratas (domina el medio y se desplaza con y sin material auxiliar con 4 y 5 años).

### INFANTIL de 6 a 14 años (varios niveles)

- N-1 Familiarización (No domina el medio acuático y no sabe nadar con y sin miedo).
- N-2 Aprendizaje básico (Nada 25 mts. boca arriba y boca abajo sin material auxiliar y sin apoyo en bordillo).
- N-3 Técnica de estilo (Nada 50 mts. crol / espalda y estilo libre 100 mts. continuados).
- N-4 Avanzada (Nada 100 mts. crol / espalda/ y estilo libre 200 mts. continuados).

### JUNIOR DE 15 A 20 AÑOS (varios niveles)

- N-1 First (no sabe nadar).
- N-2 Basic (nada 50 mts. crol/espalda).
- N-3 Advanced (nada 100 mts. crol/espalda/braza).

### PERSONAS ADULTAS a partir de los 21 años (varios niveles)

- N-1 Inicial (No sabe nadar).
- N-2 Medio (Nada 50 mts. a crol / espalda).
- N-3 Avanzado (Nada 100 mts. a crol / espalda).

### ACTIVIDADES COLECTIVAS (a partir de 15 años)

- TECNIFICACIÓN (Nada un mínimo de 800 mts. continuados y domina 3 estilos).
- AQUAGYM (presenta un moderado estado de forma física y dominio básico del medio acuático).

En caso de duda marque el nivel inferior.

### GRUPOS ESPECÍFICOS de inscripción directa en piscina municipal:

**EMBARAZADAS:** necesita documento de aptitud para nadar y posibles recomendaciones.

**ESCLEROSIS MÚLTIPLE:** necesita documento acreditativo.

**FIBROMIALGIA:** necesita documento acreditativo.

### NATACIÓN ADAPTADA PARA PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

- Grupos de 5 a 14 años y mayores de 15 años (varios niveles). De inscripción directa en la piscina municipal. Debe presentar documento oficial que acredite un grado de discapacidad del 33% o superior. Se realizará una prueba de nivel para incluirle en un grupo adecuado, según plazas libres.
- PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS (VARIOS NIVELES). DE INSCRIPCIÓN DIRECTA EN LA PISCINA MUNICIPAL.
  - INICIAL: (No sabe nadar).
  - MEDIO: (nada ventral y dorsalmente 50 mts sin necesidad de apoyos fijos ni móviles).
  - AVANZADO: (nada crol y espalda 100 mts continuados)
  - Se necesita documento de aptitud para nadar y posibles recomendaciones y tener carnet de pensionista. Realizarán prueba de nivel.

**EN NINGÚN CASO SE DEBEN ENTENDER ESTAS CLASES CON CARÁCTER REHABILITADOR O TERAPÉUTICO.**



## TENIS

### MINI-TENIS de 5 a 7 años:

- Aprendizaje básico mediante el juego.

### INFANTIL de 8 a 14 años:

- Niveles: Iniciación, medio y avanzado.

### JUNIOR de 15 a 17 años:

- Niveles: Medio y avanzado.

### PERSONAS ADULTAS

#### a partir de 15 años:

- Niveles: Iniciación, medio y avanzado.

## PÁDEL

### INFANTIL de 8 a 14 años:

- Aprendizaje básico mediante el juego.
- Niveles: Iniciación y medio.

### PERSONAS ADULTAS

#### a partir de 15 años:

- Niveles: Iniciación, medio y avanzado.

**Se realizarán pruebas de nivel para los niveles medio y avanzado.**

## 13. Información orientativa de horarios y grupos

**ESTA INFORMACIÓN DE HORARIOS Y GRUPOS ES ORIENTATIVA, YA QUE PUEDEN SUFRIR MODIFICACIONES A LO LARGO DEL CURSO, SEGÚN DEMANDA.**

### AERÓBIC/STREETDANCE

Bailar al ritmo de la música coordinando los movimientos de forma amena, siguiendo los principios básicos del ejercicio aeróbico.

#### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Martes y jueves

17:15 a 18:00 h	Infantil 8-14 años
18:15 a 19:00 h	Mayores de 15 años
19:15 a 20:00h	Mayores de 15 años (diversidad funcional)
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años

A partir de 8 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

ADULTOS 23,45 € Bonificada 16,42 €

TASA BONIFICADA Grupo de Diversidad Funcional  
14,25 € (2 días)

### AJEDREZ

Deporte que aporta una mejora de la atención, concentración, memoria, creatividad y resolución de problemas, con tácticas de defensa y ataque.

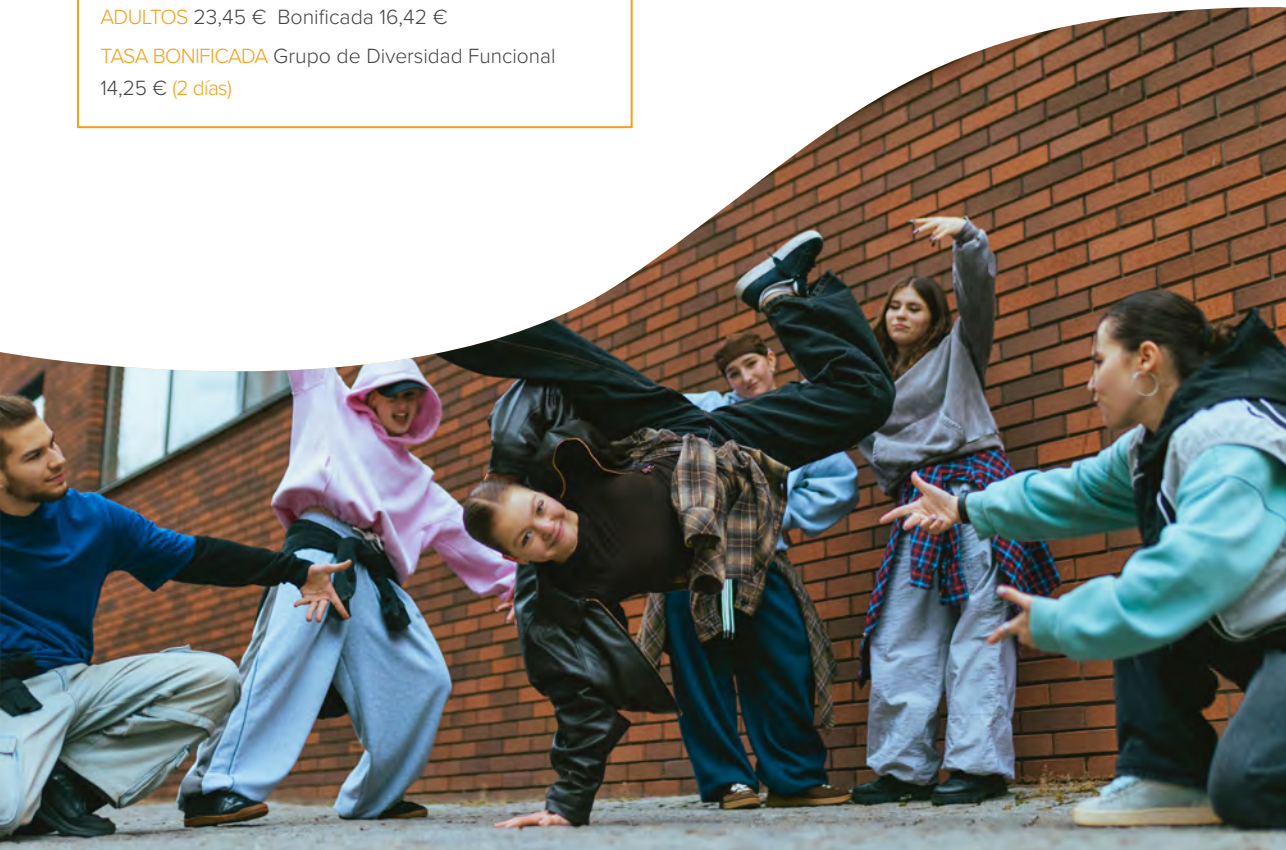
#### JUNTA DE DISTRITO EL VIVERO-HOSPITAL-UNIVERSIDAD

Sábados

10:00 a 11:00h	Infantil 5-8 años
11:00 a 12:00h	Infantil 11-14 años
12:00 a 13:00h	Infantil 8-10 años
13:00 a 14:00h	Infantil 8-10 años

A partir de 5 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €



## ATLETISMO

Iniciación y perfeccionamiento en las diferentes especialidades de este deporte. El atletismo abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

### POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO

Lunes y miércoles

17:00 a 18:00h	Infantil 12-13 años
18:00 a 19:00h	Cadete-juvenil 15-18 años
19:00 a 20:00h	Adultos (fondistas-velocistas)
20:00 a 21:30h	Adultos (mantenimiento)

Martes y jueves

17:15 a 18:00h	Mini benjamín 6-7 años
17:00 a 18:00 h	Adultos (desdoble)
18:00 a 19:00 h	Benjamín-Alevín 8-11 años
19:00 a 20:00 h	Adultos (fondistas-velocistas)
20:00 a 21:30 h	Adultos (mantenimiento)

### U. REY JUAN CARLOS (Estadio Raúl González)

Lunes y miércoles o martes y jueves

17:00 a 18:00h	Benjamín 7-9 años
18:00 a 19:00h	Alevín 10-11 años
19:00 a 20:00h	Infantil 12-13 años
20:00 a 21:00h	Cadete/junior 15-18 años

A partir de 6 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**ADULTOS** 14,25 €, Bonificada 9,98 €

## BÁDMINTON

Iniciación y perfeccionamiento a este deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores (individual) o dos parejas (dobles) situadas en las mitades opuestas de una pista dividida por una red.

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Martes y jueves

17:00 a 17:45h	Infantil 7-12 años
17:45 a 18:30h	Infantil 10-14 años
18:30h a 19:15h	Junior 15-17 años
19:15h a 20:00h	Mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Lunes y miércoles

17:00 a 17:45h	Infantil 7-12 años
17:45 a 18:30h	Infantil 10-14 años
18:30h a 19:15h	Junior 15-17 años
19:15h a 20:00h	Mayores de 15 años

Viernes

17:30 a 18:15h	En familia
18:15 a 19:00h	En familia
19:00 a 19:45h	Mayores de 15 años

A partir de 7 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**ADULTOS Y JUNIOR** 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €

**ADULTOS** 13,00 €, Bonificada 9,10 € (1 día)

**FAMILIA** 20,00 €, Bonificada 14,00 €





## CAMINATA SALUDABLE/ACTIVA

Recorre de una forma activa todas las rutas y caminos próximos al Fermín Cacho. **Actividad gratuita (hasta cubrir plazas).**

### POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO

Martes y jueves

#### CAMINATA ACTIVA

12:15 a 13:15h      Mayores de 18 años

#### CAMINATA SALUDABLE

13:30 a 14:30h      Mayores de 18 años

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Entrenamiento de diferentes grupos musculares buscando una mejora significativa en la condición física, sobre objetivos individualizados y dirigidos a personas con diferentes capacidades físicas dentro de una misma sesión.

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Lunes y miércoles

9:15 a 10:00h      Mayores de 15 años

10:00 a 10:45h      Mayores de 15 años

A partir de 15 años

**ADULTOS** 15,80 €, Bonificada 11,06 €

## ESCALADA EN ROCÓDROMO

La escalada en rocódromo interior ofrece una serie de ventajas que la convierten en una actividad que se puede practicar de forma segura y controlada, con beneficios muy importantes a nivel de fuerza y control corporal.

Atrévete a probar las diferentes vías equipadas en la pared de escalada.

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Martes y jueves

#### MAÑANAS

10:00 a 11:00h      Mayores de 15 años

11:00 a 12:00h      Mayores de 15 años

Lunes y Miércoles o Martes y Jueves

#### TARDES

17:00 a 18:00h      Infantil 7-11 años

18:00 a 19:00h      Infantil 10-12 años

19:00 a 20:00h      Infantil 12-15 años

20:00 a 21:00h      Junior 15 a 20 años  
(solo martes y jueves)

Viernes

#### TARDES

17:00 a 18:00h      En familia

18:00 a 19:00h      En familia

19:00 a 20:00h      En familia

20:00 a 21:00h      En familia

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**JUNIOR** 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €

**PERSONAS ADULTAS** 23,45 €, Bonificada 16,42 €

**FAMILIA** 20,00 €, Bonificada 14,00 €

## FÚTBOL SALA

Deporte colectivo de colaboración/oposición, en el que se aprenden fundamentos técnicos y tácticos, además de aspectos básicos de su reglamento de una forma lúdica.

### POLIDEPORTIVO FERNANDO TORRES

Martes y jueves

16:45 a 17:30h	Infantil 6-8 años
17:30 a 18:15h	Infantil 9-11 años
18:15 a 19:00h	Infantil 11-14 años

A partir de 6 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

## GAP

Actividad orientada al trabajo de los siguientes grupos musculares: glúteos, abdominales y piernas, con el objetivo de aumentar su fuerza y tonificación.

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Viernes

17:30 a 18:15h	Mayores de 15 años
18:15 a 19:00h	Mayores de 15 años
19:00 a 19:45h	Mayores de 15 años

A partir de 15 años

PERSONAS ADULTAS 13,00 €, Bonificada 9,10 €

## PONTE EN FORMA (GIMNASIA DE MANTENIMIENTO)

Mantenerse en forma mejorando la capacidad funcional del organismo para conseguir, junto a una dieta equilibrada, una vida más saludable y un estado de bienestar a través del ejercicio físico.

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Martes y jueves

MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
10:45 a 11:30h	Mayores de 15 años
11:30 a 12:15h	Mayores de 15 años

TARDE

17:30 a 18:15h	Mayores de 15 años
18:15 a 19:00h	Mayores de 15 años
19:00 a 19:45h	Mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Martes y jueves

MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
10:45 a 11:30h	Mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Martes y jueves

MAÑANA

10:15 a 11:00h	Mayores de 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores de 15 años
11:45 a 12:30h	Mayores de 15 años

TARDE

17:30 a 18:15h	Mayores de 15 años
18:15 a 19:00h	Mayores de 15 años
19:00 a 19:45h	Mayores de 15 años

Lunes y miércoles

TARDE

19:45 a 20:30h	Mayores de 15 años
----------------	--------------------

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Martes y jueves

MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
10:45 a 11:30h	Mayores de 15 años
11:30 a 12:15h	Mayores de 15 años

Lunes y miércoles

TARDE

17:30 a 18:15h	Mayores de 15 años
18:15 a 19:00h	Mayores de 15 años
19:00 a 19:45h	Mayores de 15 años

A partir de 15 años

ADULTOS 15,80 €, Bonificada 11,06 €

## GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA

Es una disciplina de la gimnasia que se realiza en suelo o en diferentes aparatos, empleados en categoría femenina y masculina.

### POLIDEPORTIVO CALLE ISLANDIA

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:00 a 18:00 h	Infantil 5-8 años
18:00 a 19:00 h	Infantil 8-11 años
19:00 a 20:00 h	Infantil 11-15 años
20:00 a 21:00 h	Junior 15-17 años

A partir de 5 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**JUNIOR** 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €

## GIMNASIA RÍTMICA

Disciplina deportiva que desarrolla especialmente los aspectos de coordinación, equilibrio y flexibilidad donde se incorporan soporte musical y distintos elementos como el aro, cuerda, pelota, cinta y mazas.

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Lunes y miércoles o martes y jueves

17:00 a 17:45h	Infantil 8-12 años
17:45 a 18:30h	Infantil 5-8 años
18:30 a 19:15h	Infantil 9-14 años
19:15 a 20:00h	Infantil 12-17 años

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Lunes y miércoles o martes y jueves

17:00 a 17:45h	Infantil 5-8 años
17:45 a 18:30h	Infantil 8-10 años
18:30 a 19:15h	Infantil 10-14 años
19:15 a 20:00h	Infantil 14-17 años

### POLIDEPORTIVO EL ARROYO

Martes y jueves

TARDE

17:00 a 17:45h	Infantil 5-7 años
17:45 a 18:30h	Infantil 7-9 años
18:30 a 19:15h	Infantil 7-11 años
19:15 a 20:00h	Infantil 12-17 años

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Lunes y miércoles

TARDE

17:00 a 17:45h	Infantil 7-11 años
17:45 a 18:30h	Infantil 5-7 años
18:30 a 19:15h	Infantil 12-17 años

A partir de 5 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**JUNIOR** 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €

## HAPKIDO

Es un arte marcial coreano enfocado hacia la defensa personal (el camino de la unión con la energía universal), caracterizado por la realización de llaves sobre las articulaciones y el uso de los puntos de presión.

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Lunes y miércoles

TARDE

21:00 a 21:45h	Mayores de 15 años
----------------	--------------------

A partir de 15 años

**ADULTOS** 19,65 €, Bonificada 13,76 €



## JUDO

Deporte Olímpico en el que se aprenden técnicas de proyección y control del contrario. Indicado para el desarrollo físico y psíquico en la infancia por el trabajo con la confianza, la seguridad en sí mismo y el aprendizaje a través del respeto.

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h	<b>Infantil 6-8 años</b>
18:15 a 19:00h	<b>Infantil 9-11 años</b>
19:05 a 19:50h	<b>Infantil 11-14 años</b>
19:55 a 20:40h	<b>Mayores de 15 años</b>
20:45 a 21:45h	<b>Mayores de 15 años</b>

A partir de 6 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**ADULTOS** 19,65 €, Bonificada 13,76 €

## KARATE

El entrenamiento y aprendizaje de las técnicas de sus katas ayudan en el desarrollo armónico del cuerpo y su filosofía a través del trabajo y el esfuerzo donde se inculca el respeto a los demás.

### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO "IGNACIO ECHEVERRÍA"

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h	infantil 6-9 años
18:15 a 19:00h	infantil 10-14 años
19:00 a 19:45h	mayores de 15 años
19:45 a 20:45h	mayores de 15 años

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h	Infantil 6-8 años
18:15 a 19:00h	Infantil 7-14 años
19:00 a 19:45h	Infantil 9-15 años

A partir de 6 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**ADULTOS** 19,65 €, Bonificada 13,76 €

## MULTIENTRENO (cross training + natación)

Para aquellas personas que quieren un entrenamiento diferente, con mayores exigencias físicas. Entrenamiento funcional, en suspensión, cruzado o tábata, entre otros, alternado con natación y ejercicios aeróbicos o interválicos con diferentes intensidades.

Para apuntarte es necesario estar en forma y saber nadar.

### POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO Y PISCINAS MUNICIPALES

Martes y jueves

MAÑANA

09:00 a 10:00h	Mayores de 15 años
10:00 a 11:00 h	Mayores de 15 años
11:00 a 12:00h	Mayores de 15 años

A partir de 15 años

**ADULTOS** 23,45 €, Bonificada 16,42 €

## NATACIÓN

Enseñanza de las habilidades básicas en el medio acuático. Aprendizaje y perfeccionamiento de los diferentes estilos de nado. Tenemos varios niveles de escuela divididos por edades y dominio del medio. A partir de 18 meses cumplidos en adelante.

### PISCINAS MUNICIPALES

**MATRONATACIÓN** de 18 a 36 meses (acompañamiento activo por parte de una persona adulta durante la actividad)

#### Lunes

17:00 a 17:30h

17:30 a 18:00h

**PEQUES** de 3 años cumplidos a 5 años (consulte niveles)

Lunes, martes, miércoles, jueves o viernes

#### TARDE

17:05 a 17:50h

Infantil 3-5 años (solo X o J)

18:05 a 18:50h

Infantil 3-5 años

19:05 a 19:50h

Infantil 3-5 años

**INFANTIL** de 6 años cumplidos a 14 años (consulte niveles)

Martes y jueves o miércoles y viernes

#### TARDE

17:05 a 17:50h

Infantil 6-14 años

18:05 a 18:50h

Infantil 6-14 años

19:05 a 19:50h

Infantil 6-14 años

#### Sábados

##### MAÑANA

09:05 a 09:50h

Infantil 6-14 años

10:05 a 10:50h

Infantil 6-14 años

11:05 a 11:50h

Infantil 6-14 años

12:05 a 12:50h

Infantil 6-14 años

A partir de 18 meses (consulte niveles)

**JUNIOR** (de 15 años cumplidos a 20 años) y  
**ADULTOS** (21 años cumplidos en adelante)

Martes y jueves o miércoles y viernes

Sábados

MAÑANA

TARDE

MAÑANA

9:05 a 9:50h

15:05 a 15:50h

9:05 a 9:50h

10:05 a 10:50h

16:05 a 16:50h

10:05 a 10:50h

11:05 a 11:50h

17:05 a 17:50h

11:05 a 11:50h

12:05 a 12:50h

18:05 a 18:50h

12:05 a 12:50h

13:05 a 13:50h

19:05 a 19:50h

14:05 a 14:50h

20:05 a 20:50h

## AQUAGYM (mayores de 15 años)

Ejercicio aeróbico de intensidad media y coordinación

Martes o jueves

MAÑANA

11:05 a 11:50h

Viernes o sábados

MAÑANA

12:05 a 12:50h

Lunes, martes, miércoles, jueves o viernes

TARDE

20:05 a 20:50h

Para matronatación, esclerosis múltiple, fibromialgia, embarazadas, mayores de 65 años y diversidad funcional consultar en instalaciones acuáticas horarios, prueba de nivel e **INSCRIPCIÓN DIRECTA**.

**MATRONATACIÓN** 17,00 € (1 día).

**INFANTIL PEQUES** 17,00 €, Fuenli 14,00 €, Bonificada 12,25 € (1 día, de 3 a 5 años).

**INFANTIL** 17,50 €, Fuenli 14,00 €, Bonificada 12,25 € (2 días, de 6 a 14 años)

**INFANTIL** 10,60 €, Fuenli 8,48 €, Bonificada 7,42 € (1 día)

**JUNIOR** 24,00 €, Fuenli 19,20 €, Bonificada 16,80 €

**JUNIOR** 14,00 €, Fuenli 11,20 €, Bonificada 9,80 € (1 día).

**PERSONAS ADULTAS** 24,00 €, Bonificada 16,80 € (2 días).

**PERSONAS ADULTAS** 16,00 €, Bonificada 11,20 € (1 día, sábados).

**AQUAGYM ADULTOS** 15,00 €, Bonificada 10,50 € (1 día).

**GRUPOS DE MAYORES** 6,00 € (2 días) sin matrícula.

**DIVERSIDAD FUNCIONAL** 10,60 € Bonificada 7,42 € (1 día. 3 a 14 años) sin matrícula.

**DIVERSIDAD FUNCIONAL** 16,00 € Bonificada 11,20 € (1 día. 15 años en adelante) sin matrícula.

**TECNIFICACIÓN** 22,00 € Bonificada 15,40 € (2 días).

**TECNIFICACIÓN** 15,00 € Bonificada 10,50 € (1 día).

**EMBARAZADAS** 24,00 € (2 días) sin matrícula.

**EMBARAZADAS** 16,00 € (1 día) sin matrícula.

**ESCLEROSIS MÚLTIPLE, FIBROMIALGIA** 24,00 € (2 días).

**FORUS:** Las gestiones y pagos se realizarán en la propia instalación. En esta instalación no se aplicará ningún descuento, al estar regulada por una Concesión Administrativa.

## PÁDEL

Iniciación y mejora de los fundamentos técnico-tácticos de este deporte de pala adaptados a todas las edades.

### POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO

Lunes y miércoles

MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores de 15 años

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:00 a 17:45h	Infantil 8-11 años
18:00 a 18:45h	Infantil 11-14 años
19:00 a 19:45h	Junior 15-17 años /adultos
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años
21:00 a 21:45h	Mayores de 15 años

Viernes

TARDE

17:30 a 18:15h	En familia
18:30 a 19:15h	En familia
19:30 a 20:15h	En familia
20:30 a 21:15h	Mayores de 15 años

Sábados

MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores de 15 años
12:00 a 12:45h	Infantil 8-14 años

A partir de 8 años

### U. REY JUAN CARLOS (PISTAS PÁDEL)

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h	Infantil 8-11 años
18:15 a 19:00h	Infantil 11-14 años
19:00 a 19:45h	Junior 15-17 años /adultos
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años
20:45 a 21:30h	Mayores de 15 años

A partir de 8 años

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Lunes y miércoles

MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores de 15 años

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h	Infantil 8-11 años
18:15 a 19:00h	Infantil 11-14 años
19:00 a 19:45h	Junior 15-17 años /adultos
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años
20:45 a 21:30h	Mayores de 15 años

Viernes

TARDE

17:30 a 18:15h	En familia
18:30 a 19:15h	En familia
19:30 a 20:15h	Mayores de 15 años
20:30 a 21:15h	Mayores de 15 años

A partir de 8 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €  
**INFANTIL** 7,85 €, Fuenli 6,28 €, Bonificada 5,50 € (1 día)  
**JUNIOR** 24,00 €, Fuenli 19,20 €, Bonificada 16,80 €  
**JUNIOR** 14,00 €, Fuenli 11,20 €, Bonificada 9,80 € (1 día)  
**ADULTOS** 22,25 €, Bonificada 15,58 € (2 días- mañana)  
**ADULTOS** 32,00 €, Bonificada 22,40 € (2 días -tardes)  
**ADULTOS** 18,10 €, Bonificada 12,67 € (1 día)  
**EN FAMILIA** 20,00 €, Bonificada 14,00 €



## PATINAJE

Actividad deportiva recreativa que ayuda a desarrollar el equilibrio y mantener la armonía corporal a través de movimientos y ejercicios coordinados. Puedes practicarlo de manera individual y también en familia.

Centro Deportivo "FERNANDO TORRES"	
Lunes y miércoles o martes y jueves	
TARDE	
17:00 a 18:00h	Infantil 5-7 años
18:00 a 19:00h	Infantil 8-10 años
19:00 a 20:00h	Infantil/Junior 11-17 años
Viernes	
TARDE	
17:00 a 18:00h	En familia
18:00 a 19:00h	En familia
19:00 a 20:00h	En familia
Sábados	
MAÑANA	
10:00 a 11:00 h	En familia
11:00 a 12:00 h	En familia
12:00 a 13:00 h	En familia
13:00 a 14:00 h	En familia
A partir de 5 años	

**INFANTIL** 22,00 €, Fuenli 17,60 €, Bonificada 15,40 €

**JUNIOR** 26,00 €, Fuenli 20,80 €, Bonificada 18,20 €

**ADULTOS** 30,00 €, Bonificada 21,00 €

**FAMILIA** 20,00 €, Bonificada 14,00 €

## PICKLEBALL

Iniciación y mejora de los fundamentos técnico-tácticos de este deporte de pala, que combina elementos de bádminton, tenis y tenis de mesa, adaptados a todas las edades.

POLIDEPORTIVO LORANCA	
Martes y Jueves	
TARDE	
17:30 a 18:15h	Infantil 8-11 años
18:15 a 19:00h	Infantil 11-14 años
19:00 a 19:45h	Junior 15-17 años/ adultos
19:45 a 20:30h	Mayores de 15 años
A partir de 8 años	
<b>INFANTIL</b> 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 € <b>PERSONAS ADULTAS</b> 23,45 €, Bonificada 16,42 €	



**PILATES**

El método Pilates está basado en seis conceptos claves: concentración, control, centro, precisión, fluidez y respiración. Se combinan ejercicios de resistencia muscular con otros dirigidos a la mejora de la flexibilidad que nos hace sentir y mover nuestro cuerpo mejorando las posturas y corrigiendo los malos hábitos para obtener una mayor funcionalidad.

**POLIDEPORTIVO LORANCA**

Miércoles y viernes

MAÑANA

10:00 a 11:00h	Mayores de 15 años
11:00 a 12:00h	Mayores de 15 años
12:00 a 13:00h	Mayores de 15 años

TARDE

16:00 a 17:00h	Mayores de 15 años
17:00 a 18:00h	Mayores de 15 años
18:00 a 19:00h	Mayores de 15 años
19:00 a 20:00h	Mayores de 15 años

**CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO "IGNACIO ECHEVERRÍA"**

Lunes y miércoles o martes y jueves

MAÑANA

09:00 a 10:00h	Mayores de 15 años
10:00 a 11:00h	Mayores de 15 años
11:00 a 12:00h	Mayores de 15 años

TARDE

15:00 a 16:00h	Mayores de 15 años
16:00 a 17:00h	Mayores de 15 años
17:15 a 18:15h	Mayores de 15 años
18:15 a 19:15h	Mayores de 15 años
19:30 a 20:30h	Mayores de 15 años

Viernes

MAÑANA

09:00 a 10:00h	Mayores de 15 años
10:00 a 11:00h	Mayores de 15 años

TARDE

17:15 a 18:15h	Mayores de 15 años
18:15 a 19:15h	Mayores de 15 años
19:15 a 20:15h	Mayores de 15 años

Mayores de 15 años

ADULTOS 23,45 €, Bonificada 16,42 € (2 días)

ADULTOS 13,00 €, Bonificada 9,10 € (1 día)

EN NINGÚN CASO SE DEBEN ENTENDER ESTAS CLASES CON CARÁCTER REHABILITADOR O TERAPÉUTICO.



## PREDEPORTE

Una manera de acercar la práctica del deporte en edades tempranas a través de técnicas adaptadas y mediante el juego. Es importante despertar a estas edades el interés por el deporte y que lo vean como una manera de divertirse, en prevención del sedentarismo y como complemento a la tecnología que nos rodea.

### POLIDEPORTIVO "EL TRIGAL"

Lunes y miércoles

TARDE

16:45 a 17:30h

Infantil: 4-6 años

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Martes y jueves

TARDE

16:45 a 17:30h

Infantil: 4-6 años

INFANTIL 17,50 €, Fuenli 14,00 €, Bonificada 12,25 €

De 4 a 6 años



## SENDERISMO URBANO

Una propuesta para recorrer las calles de nuestra ciudad tomándolas como un gran gimnasio. Rutas, técnicas de calentamiento, estiramiento y consejos para conseguir de nuestros paseos por Fuenlabrada unas caminatas saludables guiadas por profesionales que nos pondrán en forma.

**Actividad gratuita** hasta completar plazas.

**IMPRESINDIBLE INSCRIPCIÓN.**

Martes y jueves

Salida: Polideportivo Loranca

09:30 a 10:30 h

Martes y jueves

Salida: Polideportivo El Trigal

11:00 a 12:00 h

Lunes y miércoles

Salida: Polideportivo La Solidaridad

18:30 a 19:30 h

Lunes y miércoles

Salida: Polideportivo La Cueva

17:00 a 18:00 h (de septiembre a marzo)

20:00 a 21:00 h (de abril a junio)

Mayores de 18 años

## TAEKWONDO

Conoce la filosofía de este arte marcial coreano. Un deporte de lucha donde se utilizan los pies, los saltos y los puños como un arte.

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Lunes y miércoles

TARDE

17:30 a 18:15 h

Infantil 5-7 años

18:15 a 19:00 h

Infantil 8-10 años

19:00 a 20:00 h

Infantil 11-14 años

20:00 a 21:00 h

Mayores de 15 años

A partir de 5 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

ADULTOS 19,65 €, Bonificada 13,76 €

## TAI-CHI-CHUAN

Arte marcial oriental, basada en movimientos suaves coordinados con la respiración que ayuda a liberar tensión y disminuir el estrés.

### POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD

Miércoles

MAÑANA

9:45 a 11:15h (mayores de 15 años)

11:15 a 12:45h (mayores de 15 años)

Viernes

TARDE

17:00 a 18:30h (mayores de 15 años)

18:30 a 20:00h (mayores de 15 años)

20:00 a 21:30h (mayores de 15 años)

### POLIDEPORTIVO LORANCA

Martes

MAÑANA

10:00 a 11:30h (mayores de 15 años)

TARDE

17:00 a 18:30h (mayores de 15 años)

18:30 a 20:00h (mayores de 15 años)

20:00 a 21:30h (mayores de 15 años)

ADULTOS 13,00 €, Bonificada 9,10 €

A partir de 15 años

## TENIS

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos de este deporte de raqueta. Diversos niveles adaptados a todas las edades.

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Martes y jueves

MAÑANA

10:00 a 10:45h Mayores de 15 años

10:45 a 11:30h Mayores de 15 años

11:30 a 12:15h Mayores de 15 años

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h Infantil 5-10 años

18:15 a 19:00h Infantil 10-14 años

19:00 a 19:45h Infantil/junior 12-17 años

20:00 a 20:45h Mayores de 15 años

21:00 a 21:45h Mayores de 15 años

Viernes

TARDE

17:30 a 18:15h Infantil 8-11 años

18:15 a 19:00h Infantil 10-14 años

19:00 a 19:45h Mayores de 15 años

Sábados

MAÑANA

11:00 a 11:45h Infantil 8-14 años

11:45 a 12:30h Infantil 5-7 años

12:30 a 13:15h Infantil 8-11 años

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h Infantil 5-14 años

18:15 a 19:00h Infantil 5-14 años

19:00 a 19:45h Infantil/junior 12-17 años

20:00 a 20:45h Mayores de 15 años

21:00 a 21:45h Mayores de 15 años

Viernes

TARDE

17:30 a 18:15h En familia

18:15 a 19:00h Infantil 8-14 años

19:00 a 19:45h Infantil 8-14 años

20:00 a 20:45h Mayores de 15 años

21:00 a 21:45h Mayores de 15 años

Sábados

MAÑANA

10:00 a 10:45h Mayores 15 años

11:00 a 11:45h Mayores 15 años

12:00 a 12:45h Mayores 15 años

## POLIDEPORTIVO LORANCA

Martes y jueves

MAÑANA

10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores de 15 años

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h	Infantil 5-14 años
18:15 a 19:00h	Infantil 8-14 años
19:00 a 19:45h	Infantil/junior 12-17 años
20:00 a 20:45h	Mayores 15 años
21:00 a 21:45h	Mayores 15 años

Viernes

TARDE

17:30 a 18:15h	En familia
18:15 a 19:00h	Infantil 8-14 años
19:00 a 19:45h	Infantil 12-17 años
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años

Sábados

MAÑANA

11:00 a 11:45h	Infantil 5-7 años
12:00 a 12:45h	Infantil 8-14 años

A partir de 5 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**INFANTIL** 7,85 €, Fuenli 6,28 €, Bonificada 5,50 € (1 día)

**JUNIOR** 24,00 €, Fuenli 19,20 €, Bonificada 16,80 €

**JUNIOR** 14,00 €, Fuenli 11,20 €, Bonificada 9,80 € (1 día)

**ADULTOS** 22,25 €, Bonificada 15,58 € (2 días- mañana)

**ADULTOS** 32,00 €, Bonificada 22,40 € (2 días -tardes)

**ADULTOS** 18,10 €, Bonificada 12,67 € (1 día)

**EN FAMILIA** 20,00 €, Bonificada 14,00 €

## TENIS DE MESA

Deporte de pala en interior conocido también como ping-pong. Requiere aprendizaje en la rapidez de reflejos y coordinación para poder ejecutarlo con precisión.

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Lunes y miércoles o martes y jueves

TARDE

17:30 a 18:15h	A partir de 7 años
18:15 a 19:00h	A partir de 7 años
19:00 a 19:45h	Mayores de 15 años (solo L-X)

A partir de 7 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**ADULTOS** 15,80 €, Bonificada 11,06 €





## UNIHOKEY

Deporte muy dinámico. El unihockey o floorball es una modalidad deportiva derivada del hockey. De fácil manejo del stick y sencillo reglamento que permite desde un principio la participación de todos/as los/as jugadores/as.

### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Lunes y miércoles

TARDE

17:30 a 18:15h	Infantil 6-9 años
18:15 a 19:00h	Infantil 10-14 años
19:00 a 19:45h	Infantil/junior 13-17 años

A partir de 6 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

**JUNIOR** 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €

## VOLEIBOL

Aprendizaje técnico de este deporte de equipo en el que dos conjuntos compiten en una cancha que está dividida a la mitad por una red. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio.

### POLIDEPORTIVO LA CUEVA

Lunes y miércoles

TARDE

17:30 a 18:15h	Infantil 8-10 años
18:15 a 19:00h	Infantil 11-14 años

A partir de 6 años

**INFANTIL** 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

## YOGA

Mediante posturas de relajación suave, denominadas asanas y la práctica de la meditación y la relajación, vamos trabajando nuestro cuerpo y nuestra mente para conseguir un equilibrio y prepararnos para los retos de la vida cotidiana. Una sesión semanal de 90 minutos.

### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO IGNACIO ECHEVARRÍA

Lunes - MAÑANA

12:00 a 13:30h	Mayores de 15 años
----------------	--------------------

Martes o jueves - MAÑANA

10:30 a 12:00h	Mayores de 15 años
----------------	--------------------

Miércoles o viernes - TARDE

17:00 a 18:30 h	Mayores de 15 años
18:30 a 20:00 h	Mayores de 15 años
20:00 a 21:30 h	Mayores de 15 años

POLIDEPORTIVO EL TRIGAL	
Lunes, martes, miércoles, jueves o viernes	
MAÑANA	
09:45 a 11:15h	Mayores de 15 años
11:15 a 12:45h	Mayores de 15 años
Viernes	
TARDE	
17:00 a 18:30h	Mayores de 15 años
18:30 a 20:00h	Mayores de 15 años
20:00 a 21:30h	Mayores de 15 años

POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO	
Lunes	
TARDE	
18:30 a 20:00h	Mayores de 15 años
Jueves	
TARDE	
18:30 a 20:00h	Mayores de 15 años
20:00 a 21:30h	Mayores de 15 años

POLIDEPORTIVO LA CUEVA	
Lunes, miércoles o viernes	
MAÑANA	
09:45 a 11:15h	Mayores de 15 años
11:15 a 12:45h	Mayores de 15 años
Lunes, martes, miércoles o jueves	
TARDE	
15:30 a 17:00h	Mayores de 15 años (M, X y J)
17:00 a 18:30h	Mayores de 15 años
18:30 a 20:00h	Mayores de 15 años
20:00 a 21:30h	Mayores de 15 años

Viernes	
TARDE	
17:00 a 18:30h	Mayores de 15 años
18:30 a 20:00h	Mayores de 15 años
20:00 a 21:30h	Mayores de 15 años

POLIDEPORTIVO LORANCA	
Jueves	
MAÑANA	
09:00 a 10:30h	Mayores de 15 años
10:30 a 12:00h	Mayores de 15 años
12:00 a 13:30h	Mayores de 15 años
Lunes o jueves	
TARDE	
17:00 a 18:30h	Mayores de 15 años
18:30 a 20:00h	Mayores de 15 años
20:00 a 21:30h	Mayores de 15 años

POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD	
Martes, jueves o viernes	
MAÑANA	
9:45 a 11:15h	Mayores de 15 años
11:15 a 12:45h	Mayores de 15 años
A partir de 15 años	

ADULTOS 13,00 €, Bonificada 9,10 €  
 EN FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €



## 14. Horarios y grupos de Mayores de 65 años

Para un disfrute de la actividad deportiva sin límite de edad ofrecemos:

### GIMNASIA PARA MAYORES

Clases de 45 minutos en días alternos, organizados por el propio centro.

#### CENTRO MUNICIPAL RAMÓN RUBIAL

Martes y jueves o miércoles y viernes

MAÑANA

9:00 a 13:30h

TARDE

15:00 a 17:15h

#### POLIDEPORTIVO LORANCA

Miércoles y viernes

MAÑANA

09:30 a 10:15h

10:15 a 11:00h

11:00 a 11:45h

11:45 a 12:30h

12:30 a 13:15h

#### POLIDEPORTIVO EL TRIGAL

Lunes y miércoles

MAÑANA

11:00 a 11:45h

11:45 a 12:30h

12:30 a 13:15h

Viernes

9:15 a 10:00h

10:00 a 10:45h

10:45 a 11:30h

11:30 a 12:15h

Clases de 45 minutos

### NATACIÓN

#### PISCINAS MUNICIPALES

Martes y jueves

MAÑANA

13:05 a 13:50 h

14:05 a 14:50 h

TARDE

15:05 a 15:50 h

16:05 a 16:50 h

17:05 a 17:50 h

Miércoles y viernes

MAÑANA

12:05 a 12:50 h

13:05 a 13:50 h

14:05 a 14:50 h

TARDE

15:05 a 15:50 h

16:05 a 16:50 h

### PILATES

#### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO C/CRETA

Lunes y miércoles o martes y jueves

MAÑANA

12:15 a 13:00 h

13:00 a 13:45h

Viernes

MAÑANA

11:15 a 12:00 h

12:15 a 13:00h

### YOGA

#### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO C/CRETA

Martes y jueves

MAÑANA

12:00 a 13:00 h y 13:00 a 14:00h

Lunes y miércoles

MAÑANA

10:00 a 11:00 h

11:00 a 12:00 h

SOCIOS DE CENTROS  
MUNICIPALES DE MAYORES

TASA BONIFICADA: 2 días 6,00 € y 1 día 3,00 €

# 15. Programas de Salud

## GRUPOS DE ESPALDA

Es un programa de salud que pretende concienciar y trabajar sobre los factores que influyen en las alteraciones de la columna, enseñar posturas correctas y ejercicios específicos para el correcto funcionamiento de nuestra espalda.

### PISCINAS MUNICIPALES Y POLIDEPORTIVO FERMÍN CACHO

Martes, miércoles y jueves

10:00 a 11:00h	Mayores de 18 años
19:00 a 20:00h	Mayores de 18 años
20:00 a 21:00h	Mayores de 18 años

ADULTOS 46,90 €

## CORRECCIÓN POSTURAL

Consiste en una combinación de ejercicios de estiramiento, bajo la supervisión y tratamiento manual del fisioterapeuta, cuyo fin es reducir las tensiones y molestias.

### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO IGNACIO ECHEVARRÍA C/CRETA

Lunes y viernes

12:00 a 13:00h	Mayores de 18 años
17:00 a 18:00h	Mayores de 18 años

ADULTOS 29,90 €

## RECUPERACIÓN FUNCIONAL

El objetivo es ayudar al paciente a conseguir el máximo nivel posible de funcionalidad previniendo las complicaciones, reduciendo la incapacidad y aumentando la independencia.

### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO IGNACIO ECHEVARRÍA C/CRETA

Lunes y viernes

11:00 a 12:00h	Mayores de 18 años
19:00 a 20:00h	Mayores de 18 años

ADULTOS 29,90 €

## SUELO PÉLVICO/ RECUPERACIÓN POSTPARTO

A través de este programa de entrenamiento, se fortalece la musculatura de suelo pélvico. Es una técnica efectiva en el tratamiento de la incontinencia urinaria, cuya efectividad ha sido demostrada durante el embarazo y postparto.

### CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO IGNACIO ECHEVARRÍA C/CRETA

Lunes y viernes

10:00 a 11:00h	Mayores de 18 años
18:00 a 19:00h	Mayores de 18 años

ADULTOS 29,90 €

PARA MÁS INFORMACIÓN: [serviciomedicodeportes@ayto-fuenlabrada.es](mailto:serviciomedicodeportes@ayto-fuenlabrada.es) | 916 856 904

## 16. Normativa de Actividades Dirigidas

Las Escuelas Deportivas Municipales se rigen por unas condiciones que se recogen en **Inscripción de Actividades Dirigidas, Normas administrativas y Normas de uso de la Instalación**, que se podrán consultar en la página web [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) en el apartado "TU DEPORTE A UN CLICK".

**La inscripción o alta en Escuelas Deportivas Municipales o cursillos supone la aceptación de esta normativa.**

Para cualquier gestión con la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Fuenlabrada puede dirigirse personalmente a:

### **Polideportivo EL ARROYO**

C/ Fuentesauco, s/n 916.154.207.

### **CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO "IGNACIO ECHEVERRÍA"**

C/ Creta ,2 Tel. 916.085.106.

### **CENTRO DEPORTIVO CALLE ISLANDIA**

C/ Islandia, 3.

### **Polideportivo LA CUEVA**

C/ Cuba, 12 Tel. 916.154.093.

### **Polideportivo FERMÍN CACHO**

C/ Camino Bajo de Getafe, 2 Tel. 916.098.986.

### **Polideportivo "FERNANDO TORRES"**

C/ Girasoles, 12 Tel. 916.073.243.

### **Polideportivo LORANCA**

C/ Concepción Arenal, 1 Tel. 916.893.110.

### **Polideportivo LA SOLIDARIDAD**

Pso. de Setubal, s/n Tel. 916.081.631.

### **Polideportivo EL TRIGAL**

C/ Logroño, 4 Tel. 916.971.305.

### **PISCINAS MUNICIPALES**

Camino Bajo de Getafe, 1 Tel. 916.904.393. y 916.064.412.

### **CENTRO DEPORTIVO FORUS**

C/ Girasoles, 10 Tel. 916.001.335.

### **PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES**

Oficinas: Calle Hungría, 7 Tel. 916.076.919.

Concejalía: Plaza de la constitución, 1, 4ª Planta.

### **POR CORREO ELECTRÓNICO:**

- [escuelasdeportivas@ayto-fuenlabrada.es](mailto:escuelasdeportivas@ayto-fuenlabrada.es)
- [administracionpiscina@ayto-fuenlabrada.es](mailto:administracionpiscina@ayto-fuenlabrada.es)
- [infofuenlabrada@forus.es](mailto:infofuenlabrada@forus.es)
- [deportes@ayto-fuenlabrada.es](mailto:deportes@ayto-fuenlabrada.es)

### **WEB:**

[www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com)

[www.ayto-fuenlabrada.es](http://www.ayto-fuenlabrada.es)



INSCRIPCIONES: [www.deportesfuenla.com](http://www.deportesfuenla.com) > Tu deporte a un click





Ayuntamiento de  
**FUENLABRADA**  
Concejalía de Promoción  
del Deporte y Vida Saludable

*CiudadViva*