



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE ADULTOS (+18 AÑOS)

CURSO 2020/2021

ACTIVIDAD	DÍA/S	HORA COMIENZO	NIVEL GRUPO APROX	LUGAR
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO /AEROBIC	L-X	10:00 a 11:00	MEDIO	PABELLÓN MARIANO DÍAZ SALA POLIVANTE
		17:30 a 18:30	BAJO-MEDIO	
		18:45 a 19:45	MEDIO-ALTO	
BAILE LATINO AERÓBICO	M-J	18:45 a 19:45	TODOS LOS NIVELES	PABELLÓN MARIANO DÍAZ SALA POLIVANTE
PILATES	L-X	9:15 a 10:15	MEDIO	PABELLÓN MARIANO DÍAZ SALA TATAMI
		10:30 a 11:30	BAJO-MEDIO	
		19:45 a 20:45	MEDIO-ALTO	
	20:55 a 21:55	MEDIO		
	M-J	19:45 a 20:45	MEDIO	
YOGA	M-J	11:00 a 12:00	BAJO	PAB. SALA TATAMI
	L-X	16:45 a 17:45	BAJO-MEDIO	PABELLÓN MARIANO DÍAZ SALA GIMNASIO
		18:00 a 19:00	MEDIO	
		19:15 a 20:15	MEDIO-ALTO	
20:30 a 21:30	MEDIO-ALTO			
TOTAL TONIC (CON BARRAS Y DISCOS)	M-J	10:45 a 11:45 21:00 a 22:00	TODOS LOS NIVELES	PABELLÓN MARIANO DÍAZ SALA POLIVANTE
ENTRENAMIENTO TOTAL A NIVEL AERÓBICO Y TONIFICACIÓN FUNCIONAL, ADAPTABLE A TODOS LOS NIVELES				
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	M-J	09:30 a 10:30 18:30 a 19:30	TODOS LOS NIVELES	PABELLÓN MARIANO DÍAZ SALA TATAMI
CLASES CON SISTEMA DE TIRAS QUE TONIFICA Y FORTALECE LOS MÚSCULOS (EJERCICIOS FUNCIONALES) ADAPTABLE A TODOS LOS NIVELES				
TENIS	L-X	20:00 a 21:00	BAJO-MEDIO	PISTAS DE TENIS CAMPO JUSTO DÍAZ
		21:00 a 22:00	ALTO	
PÁDEL	VIERNES	10:30 a 11:30	SE PODRÁN REALIZAR PRUEBAS DE NIVEL PARA ORGANIZAR GRUPOS (MÍNIMO 4 Y MÁXIMO 5 PERSONAS) OPCIÓN DE SACAR MAS GRUPOS EN FUNCIÓN DE DEMANDA	PISTA CUBIERTA PÁDEL CAMPO JUSTO DÍAZ
		11:30 a 12:30		
		19:00 a 20:00		
		20:00 a 21:00		
		21:00 a 22:00		
GERONTOGIMNASIA (GIMNASIA PARA MAYORES)	L-X	11:15 a 12:15	INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES HOGAR DEL MAYOR	PABELLÓN MARIANO DÍAZ SALA POLIVANTE
		16:00 a 17:00		
		20:00 a 21:00		

PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

ACTIVIDAD	HORARIO APERTURA	LUGAR INSCRIPCIÓN	CONTACTO PARA MAS INFORMACIÓN
NATACIÓN	CONSULTAR HORARIOS EN LA WEB MUNICIPAL	PISCINA MUNICIPAL Avda. Deportes, s/n	jorgemunoz@lider-sport.es 91.874.43.58

TASAS ACTIVIDADES DE PISCINA SEGÚN ORDENANZA ESPECIFICA

TASAS ADULTOS PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DESDE EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

EDADES	1H/SEMANA	2H/SEMANA	3H/SEMANA	4H/SEMANA	5H/SEMANA
DE 18 A 65 AÑOS	20 €	25 €	30 €	35 €	40 €
MAYOR 65 AÑOS	15 €	20 €	28 €	33 €	40 €

SALVO ACTIVIDADES INDICADAS, MÍN. 10 PERSONAS POR GRUPO -PLAZAS LIMITADAS Y PREFERENCIA PARA ANTIGUOS USUARIOS (MÍN.4 MESES)

En algunas actividades se podrá ver reducido el aforo debido a las restricciones Covid19

INSCRIPCIONES: desde la tarde del 17 hasta el 25 de septiembre en el Pabellón Mariano Díaz

LISTADOS DE ADMITIDOS: EL 30 DE SEPTIEMBRE EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS DEL PABELLÓN MARIANO DÍAZ

TODAS LAS ACTIVIDADES COMIENZAN A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE

ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS PARA ADULTOS PROGRAMADAS DESDE EL SMD VILLAREJO

C/ BELMONTE S/N, VILLAREJO DE SALVANÉS 28590 (MADRID) | TFNO.: 636012784 | deportes@ayto-villarejodesalvan.es

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/villarejodesalvanesdeportes/>