



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE ADULTOS DEL SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES DE VILLAREJO DE SALVANÉS 2018 2019

ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS (+ 18 AÑOS)

ACTIVIDAD	DIA/S	HORA COMIENZO	NIVEL GRUPO APROX	LUGAR
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO /AEROBIC	2 DIAS L-X	10:15	MEDIO	PABELLÓN MARIANO D, SALA POLIVANTE
		18:00	BAJO-MEDIO	
19:00	MEDIO			
	3 DIAS L-X-V	10:15	MEDIO	
AEROBIC	2 DIAS L-X	20:00	MEDIO-ALTO	SALA POLIVALENTE
PILATES	2 DIAS L-X	9:15	NIVEL MEDIO	SALA TATAMI PABELLON POLIDEPORTIVO
		19:30	NIVEL	
	20:30	NIVEL		
	3 DIAS L-X-V	9:15	NIVEL HETEROGENEO	
YOGA (correccion postural)	2 DIAS M-J	11:00	NIVEL BAJO	PABELLON MUNICIPAL MARIANO DIAZ
		18:00	HETEROGENEOS	
	2 DIAS L-X	19:00	HETEROGENEOS	
		20:00	HETEROGENEOS	
ZUMBA	2 DIAS M-J	19:00	PARA TODOS LOS NIVELES	SALA POLIVALENTE PABELLON
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSION	2 DIAS L-X	10:15	PARA TODOS LOS NIVELES	SALA TATAMI PABELLON POLIDEPORTIVO
	2 DIAS M-J	19:00	NIVELES	
NEW Clases con sistema de tiras que tonifica y fortalece tus musculos, adaptable a todos los niveles.				
TENIS	2 DIAS L-X	20:00	NIVEL I	PISTAS DE TENIS CAMPO JUSTO DIAZ
		21:00	NIVEL II	
GERONTOGIMNASIA (GIMNASIA PARA MAYORES)	INFORMACION E INSCRIPCIONES EN EL HOGAR DEL MAYOR			SALA POLIVALENTE PABELLON

TASAS PARA TODAS LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

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 €

La inclusión en uno u otro grupo depende de varios factores, por lo que puede no adaptarse a lo que aquí se dispone.

Mínimo 10 personas para que salga grupo. Las inscripciones comenzarán a partir del martes 4 de septiembre en el pabellón "Mariano Díaz" hasta el 25 de septiembre. LISTADOS CON LOS GRUPOS ADMITIDOS EL 27 DE SEPTIEMBRE EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS DEL PABELLÓN. TODAS LAS ACTIVIDADES COMIENZAN EL DIA 1 DE OCTUBRE.

ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS PARA ADULTOS PROGRAMADAS DESDE EL SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES
C/ BELMONTE S/N, VILLAREJO DE SALVANES 28590 (MADRID)

TFNO.: 91 874 20 58

CORREO ELETRÓNICO: deportes@ayto-villarejodesalvanes.es

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