

CONCEJALÍA DE DEPORTES



FECHAS DE INICIO PARA

TEMPORADA 2018 – 2019

Actividades Deportivas ADULTOS

Actividad	Horario	INICIO DE LA ACTIVIDAD	
		MONITOR	FECHA
ACTIVIDADES PARA MAYORES 65 AÑOS			
Gimnasia Mayores ≥65 años	Martes- Jueves 10.15 a 11.05 horas	REBECA	18-SEPT.
Escuela Espalda Mayores ≥65 años G1	Martes y Jueves 11.15 a 12.05 horas	REBECA	18-SEPT.
Escuela de Espalda Mayores ≥65 años G2	Lunes y Miércoles 10.15 a 11.05 horas	REBECA	17-SEPT.
Escuela Espalda Mayores ≥65 años G3	Martes y Jueves 17.00 a 17.50 horas	RUBEN	18-SEPT.
Pilates Mayores ≥65 años	Martes y Jueves 12.15 a 13.05 horas	REBECA	18-SEPT.
ACTIVIDADES DINAMICAS DE TONIFICACIÓN			
Escuela Espalda G1	Martes y Jueves 10.15 a 11.05 horas	YOLANDA	02-OCT.
Escuela Espalda G2	Martes y Jueves 18.00 a 18.50 horas	SONIA	02-OCT.
Yoga G1	Martes y Jueves 11.15 a 12.35 horas	YOLANDA	02 OCT.
Yoga G2	Miércoles y Viernes 19.00 a 20.20 horas	SONIA	03-OCT.
Yoga G3	Miércoles 20.30 a 21.50 horas	SONIA	03-OCT.
Yoga G4	Viernes 20.30 a 21.50 horas	SONIA	05-OCT.
Pilates G1	Lunes y Miércoles 09.15 a 10.05 horas	REBECA	17-SEPT.
Pilates G2	Martes y Jueves 21.00 a 21.50 horas	SONIA	02-OCT.
Pilates G3	Martes y Jueves 19.00 a 19.50 horas	SONIA	02-OCT.
Pilates G4	Martes y Jueves 20.00 a 20.50 horas	SONIA	02-OCT.
Pilates Fuerza	Lunes y Miércoles 20.00 a 20.50 horas	JOSE A.	17-SEPT.
Gimnasia Funcional	Miércoles y Viernes 18.00 a 18.50 horas	SONIA	03-OCT.
Hipopresivos	Lunes y Miércoles 17.00 a 18.00 horas	ELENA	01-OCT.
Tai-chi G1	Lunes 18.30 a 20.00 horas	VICTORIA	01-OCT.
Tai-chi G2	Lunes 20.00 a 21.30 horas	VICTORIA	17-SEPT.

Actividad	Horario	INICIO DE LA ACTIVIDAD	
		MONITOR	FECHA
ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES			
Cicloindoor G1	Lunes – Miércoles 9.15 a 10.05 horas	RAUL	17-SEPT.
Cicloindoor G2	Lunes y Miércoles 21.00 a 21.50 horas	RUBEN	17-SEPT.
Cicloindoor G3	Martes y Jueves 19.00 a 19.50 horas	RAUL	18-SEPT.
Cicloindoor G4	Martes y Jueves 20.00 a 20.50 horas	JOSE A.	18-SEPT.
Total Training G1	Lunes y Miércoles 19.00 a 19.50 horas	JOSE A.	17-SEPT.
Total Training G2	Martes y Jueves 21.00 a 21.50 horas	JOSE A.	18-SEPT.
TRX G1	Martes y Jueves 09.15 a 10.05 horas	RAUL	18-SEPT.
TRX G2	Lunes y Miércoles 18.00 a 18.50 horas	JOSE A.	17-SEPT.
TRX G3	Martes y Jueves 18.00 a 18.50 horas	RAUL	18-SEPT.
Zumba ADULTOS	Martes y Jueves 20.00 a 21.00 horas	ANA	18-SEPT.
ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES			
Judo G3	Lunes y Miércoles 20.30 a 21.30 horas	HILARIO	17-SEPT.
Taekwondo G3	Martes y Jueves 20.30 a 21.30 horas	JOSE Mª	18-SEPT.
Fullcontact	Lunes y Miércoles 21.00 a 22.00 horas	AGUSTIN	01-OCT.
Pádel	De Lunes a Domingos 2H / semanales	FER	17-SEPT.
Tenis		FER	17-SEPT.
Tiro con Arco G1	Viernes 18.00 a 19.00 horas	CHARLY	05-OCT.
Tiro con Arco G2	Viernes 19.00 a 20.00 horas		
Escalada Rocódromo	Jueves G3: 19.00 a 20.15 horas	ENRICO	04-OCT.
Senderismo	Excursión Mensual (consultar en la oficina)	ALFON	27 OCT.
Patínaje Escuela Iniciación (1H)	Sábados 10.00 a 11.00 horas	MARIA	22-SEPT.
Patínaje Escuela Avanzado (2H)	Sábados 11.00 a 13.00 horas		
Patínaje Competición Show (3H 15 min)	Sábados, 13.00 a 14.15 h Domingos, 11.00 a 13.00 h		
Gimnasio ≥ 16 años cumplidos	Lunes a Viernes 08.00 a 22.00 Sábados 10.00 a 14.00	VARIOS	ABIERTO TODO EL AÑO

INFORMACIÓN DE CARÁCTER GENERAL

TELÉFONO DE LA OFICINA DEL PABELLÓN 91 8 44 39 75 CORREO ELECTRÓNICO: deportes@mirafloresdelasierra.es

CONCEJALÍA DE DEPORTES



FECHAS DE INICIO PARA

TEMPORADA 2018 – 2019

Actividades Deportivas INFANTILES

Actividad	Horario	Edad	INICIO DE LAS ACTIVIDADES	
			MONITOR	FECHA
Psicomotricidad	Martes y Jueves 17.00 a 18.00 horas	3 - 6 AÑOS	RAUL JOSE A.	18-SEPT.
Gimnasia rítmica Escuela G1 2H / SEMANA	Martes y Jueves 17.00 a 18.00 horas	A partir 4 AÑOS 2014 - 2011	MARIA SARA	18-SEPT.
Gimnasia rítmica Escuela G2 2H / SEMANA	Martes y Jueves 18.00 a 19.00 horas	2010 - 2004 Consultar Oficina		
Gimnasia rítmica Escuela G3 Avanzado 3H / SEMANA	Martes y Jueves 19.00 a 20.30 horas	Pequeñas- Mayores Consultar Oficina		
Gimnasia rítmica Competición 5H / SEMANA	Martes y Jueves 19.00 a 20.30 horas Viernes 18.00 a 20.00 horas	Prueba de Nivel	MARIA SARA	17-SEPT.
Judo Grupo 1	Lunes y Miércoles, 18.30 a 19.30 horas	2014 - 2009 Consultar Oficina	HILARIO	
Judo Grupo 2	Lunes y Miércoles, 19.30 a 20.30 horas	2008- 2004 Consultar Oficina		
Judo Grupo 3	Lunes y Miércoles 20.30 a 21.30 horas	Nacidos en 2003 Y ANTERIORES		
Taekwondo Grupo 1	Martes y Jueves , 18.30 a 19.30 horas	2014 - 2009 Consultar Oficina	JOSE M ^a	18 SEPT.
Taekwondo Grupo 2	Martes y Jueves 19.30 a 20.30 horas	2008- 2004 Consultar Oficina		
Taekwondo Grupo 3	Martes y Jueves 20.30 a 21.30 horas	Nacidos en 2003 Y ANTERIORES		
Patinaje Escuela Iniciación (1H)	Sábados 10.00 a 11.00 horas	Según Nivel Infantil - Adultos	MARIA	22 SEPT.
Patinaje Escuela Avanzado (2H)	Sábados 11.00 a 13.00 horas	Según Nivel Infantil - Adulto		
Patinaje Competición Show (3H 15min)	Sábados 13.00 a 14.15 horas Domingos 11.00 a 13.00 horas	INFANTIL ADULTOS		

Actividad	Horario	Edad	INICIO DE LAS ACTIVIDADES	
			MONITOR	FECHA
EQUIPOS SIN LIGA – NO FEDERADOS – INSTALACIÓN CUBIERTA PABELLÓN				
Escuela de fútbol (Sin competición)	Lunes y Miércoles 18.00 a 19.00 horas	2013 - 2014	PATRI RUBEN	17-SEPT.
Escuela Pre-benjamín (Sin competición)	Lunes y Miércoles 18.00 a 19.00 horas	2011 - 2012	PATRI RUBEN	17-SEPT.
EQUIPOS CON LIGA – FEDERADOS – INSTALACIÓN CAMPO DE FÚTBOL				
Fútbol Pre-benjamín	Lunes y Miércoles 17.00 a 18.00 horas	2011 - 2012	RUBEN JESUS	17-SEPT.
Fútbol Benjamín A	Lunes y Miércoles 18.00 a 19.15 horas	2009 - 2010	ANTONIO JOSE M ^a	17-SEPT.
Fútbol Alevín A – B	Martes y Jueves 17.30 a 18.45 horas	2007 – 2008	PATRI ANGEL	18-SEPT.
Fútbol Infantil - A	Lunes y Miércoles 19.00 - 20.30 horas	2005	RODRI DAVID	17-SEPT.
Fútbol Infantil - B	Martes y Jueves 18.30 a 20.00 horas	2006	JOSE A SERGIO	18-SEPT.
Fútbol Cadete	Martes: 19.30 a 21.00 Viernes: 18.00 a 19.30	2003 – 2004	RUBEN GUILLE	18-SEPT.
Tenis*	Según Edad y Nivel De L a D 2 h/semana		FER	17-SEPT.
Pádel*	Según Edad y Nivel De L a D 2 h/semana		FER	17-SEPT.
Escalada Rocódromo G1: 4 a 6 años G2: 7 a 13 años G3: Mayores 14 años	Jueves G1: 17.00 a 18.00 horas G2: 18.00 a 19.00 horas G3: 19.00 a 20.15 horas	INFANTIL ADULTOS	ENRICO	04-OCT.
Zumba INFANTIL	Martes y Jueves 19.00 a 20.00 horas	8 - 14 años	ANA	18-SEPT.
Cicloindoor Varios Grupos	Consultar Horarios Oficina	A partir de 14 años	VARIOS	CONSULTAR
Total Training Varios Grupos	Consultar Horarios Oficina	A partir de 14 años	VARIOS	CONSULTAR
Suspensión Training TRX	Consultar Horarios Oficina	A partir de 14 años	VARIOS	CONSULTAR
Tiro con Arco G1	Viernes 18.00 a 19.00 horas	INFANTIL ADULTO	CHARLY	05-OCT.
Tiro con Arco G2	Viernes 19.00 a 20.00 horas	INFANTIL ADULTO	CHARLY	05-OCT.
Sala de Musculación	L a V de 08.00 a 22.00 horas Sábados 10.00 a 14.00 horas	A partir de 16 años cumplidos	VARIOS	ABIERTO TODO EL AÑO

INFORMACIÓN DE CARÁCTER GENERAL

TELÉFONO DE LA OFICINA DEL PABELLÓN 91 8 44 39 75 CORREO ELECTRÓNICO: deportes@mirafloresdelasierra.es