



ACTIVIDADES DEPORTIVAS -ADULTO- 2021 / 2022

**TODA LA INFORMACIÓN:
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
PABELLÓN JUAN CARLOS I**

**AVD. CONSTITUCIÓN, 31
28792 – MIRAFLORES DE LA SIERRA
TELEFONO: 91 844 39 75
deportes@mirafloresdelasierra.es
www.mirafloresdelasierra.es**



**PROGRAMACIÓN
ADULTOS**

ACTIVIDAD GRUPO		HORARIO			SALA	CUOTAS €	
						EMP.	NO EMP.
ESCUELA DE ESPALDA	G1	≥14 años	M – J	18.00-8.50	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
YOGA	G1	≥14 años	L – X	11.15-12.35	Sala Bienestar	26€	32.50€
	G2	≥14 años	M – J	19.30-20.50	Sala Bienestar	26€	32.50€
	G3	≥14 años	X	20.30-21.50	Sala Naranja	13€	16,25€
	G4	≥14 años	V	20.30-21.50	Sala Bienestar	13€	16.25€
	G5	≥14 años	X-V	19.30-20.20	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
PILATES	G1	≥14 años	L – X	09.15-10.05	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
	G2	≥14 años	M – J	21.00-21.50	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
	G3	≥14 años	X – V	18.00-18.50	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
	PILATES FUERZA G1	≥14 años	L – X	20.00-20.50	Sala Naranja	17.40€	21.70€
	PILATES FUERZA G2	≥14 años	M – J	19.00-19.50	Sala Naranja	17.40€	21.70€
TAICHI	G1	≥14 años	Lunes	18.30-19.50	Sala Bienestar	14.20€	17.80€
	G2	≥14 años	Lunes	20.00-21.20	Sala Bienestar	14.20€	17.80€
ESCUELA ANTIESTRES	G1	≥14 años	X – V	17.00-17.50	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
GIMNASIA CORRECTIVA	G1	≥14 años	Lunes	18.00-18.50	Sala Naranja	8.70€	10.80€
CICLOINDOOR	G1	≥14 años	L – X	09.15-10.05	Sala Ciclo	24€	30€
	G2	≥14 años	L – X	20.00-20.50	Sala Ciclo	24€	30€
	G3	≥14 años	L – X	21.00-21.50	Sala Ciclo	24€	30€
	G4	≥14 años	M – J	19.30-20.20	Sala Ciclo	24€	30€
	G5	≥14 años	V	20.30-21.20	Sala Ciclo	GRUPO ABIERTO ENTRADA DE DÍA	
TRX-TOTAL TRAINING	G1	≥14 años	M – J	09.15-10.05	Sala Gris	19€	23.75
	G2	≥14 años	L – X	18.00-18.50	Sala Gris	19€	23.75
	G3	≥14 años	M – J	18.00-18.50	Sala Gris	19€	23.75
	G4	≥14 años	L – X	19.00-19.50	Sala Naranja Pista	19€	23.75
	G5	≥14 años	M – J	21.00-21.50	Sala Gris	19€	23.75
FULLBODY	G1	≥14 años	Viernes	09.15-10.35	Sala Gris	14.25	17.90
	G2	≥14 años	Viernes	19.00-20.20	Sala Gris	14.25	17.90



PROGRAMACIÓN ADULTOS

ACTIVIDAD GRUPO	HORARIO				SALA	CUOTAS €	
						EMP.	NO EMP.
ZUMBA ADULTO	G2	≥14 años	M – J	20.00-20.50	Sala Gris	30€	37.50€
FÚTBOL	JUVENIL	2005 2004 2003	M – J	19.30-21.00	Campo de Fútbol	15€	18.75€
	AFICIONADO	≤2002	L – X	20.30-22.00	Campo de Fútbol	15€	18.75€
JUDO	G3	≥14 años	L – X	20.30-21.45	Tatami	19€	23.75€
	G4	≥14 años	L – X	20.30-21.45	Tatami	19€	23.75€
TAEKWONDO	G4	≥14 años	M – J	20.30-21.30	Tatami	19€	23.75€
FULLCONTACT	G1	≥14 años	L – X	20.30-21.50	Sala Gris	28.50€	35.60€
BOXEO	G1	≥14 años	L – X	19.00-20.20	Sala Gris	28.50€	35.60€
	G2	≥14 años	Sábados	10.30-12.00	Sala Gris	14.25€	17.80€
PADEL	SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD Y NIVEL	2h/semanales		Pistas Pádel	39€	48.75€
			1.5h/semanales			29.25€	36.60€
			1h/semanales			19.50€	24.40€
TENIS	SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD Y NIVEL	2h/semanales		Pistas Tenis	30€	37.50€
			1.5h/semanales			22.50€	28.20€
			1h/semanales			15€	18.75€
TIRO CON ARCO	G 1		VIERNES	18.00-19.00	PABELLÓN	15€	18.75€
	G 2		VIERNES	19.00-20.00	PABELLÓN	15€	18.75€
ESCALADA	G3	≥14 años	Jueves	19.00– 20.30	PABELLÓN ROCÓDROMO	22.50€	28.20€



PROGRAMACIÓN ADULTOS

ACTIVIDAD GRUPO	HORARIO				SALA	CUOTAS €		
						EMP.	NO EMP.	
PATINAJE	INICIACIÓN	Grupos por Edad/Nivel	Sábados	10.00-11.30	Pista Exterior	15€	18.75€	
	AVANZADO A	Grupos por Edad/Nivel	Sábados	11.30-13.00	Pista Exterior	15€	18.75€	
	AVANZADO B	Grupos por Edad/Nivel	Domingo	10.30-12.00	Pista Exterior	15€	18.75€	
	COMPETICIÓN	Prueba de Nivel	Sábados → Domingos →	13.00-14.00 12.00-14.00	Pista Exterior	30€	37.50€	
SENDERISMO	Último Sábado de cada mes		Todo el Día en función de la ruta	Zona Norte de Madrid		4€	5€	
CORE'	G1	Lunes 20.00 – 20.30	Sala Verde	Alex	19€	23.75€		
	G2	Lunes 21.00 – 21.30	Sala Verde	José A.				
	G3	Martes 19.00 – 19.30	Sala Verde	Alex				
	G4	Miércoles 20.00 – 20.30	Sala Verde	Alex				
	G5	Miércoles 21.00 – 21.30	Sala Verde	José A.				
	G6	Jueves 19.00 – 19.30	Sala Verde	Alex				
HIIT	G1	Lunes 19.00 – 19.30	Sala Verde	Alex	19€	23.75€		
	G2	Martes 20.00 – 20.30	Sala Verde	Alex				
	G3	Miércoles 19.00 – 19.30	Sala Verde	Alex				
	G4	Jueves 20.00 – 20.30	Sala Verde	Alex				
CROSS TRAINING	G1	Adultos	M – J	18.00-18.50	Cubo Sala Naranja	24€	30€	
	G2	Adultos	M – J	20.00-20.50	Cubo Sala Naranja	24€	30€	
	G3	Adultos	X – V	18.00-18.50	Cubo Sala Naranja	24€	30€	
SALA MUSCULACIÓN	Opción	Edad	Instalación		Cuotas €			
					EMP.	NO EMP.		
	Entrada de Día					3€		
	Pase Quincenal		16 años cumplidos	Sala de Musculación		9.50€	11.90€	
Pase Mensual					19€	23.75€		