



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

TEMPORADA 2020 / 2021

ACTIVIDADES ADULTOS



ACCESO A PARTIR DE 14 AÑOS



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

PROGRAMACIÓN ADULTOS

Actividades Cardiovasculares

ACTIVIDAD	HORARIO	SALA	MONITOR	CUOTAS €		
				EMP.	NO EMP.	
TOTALTRAINING	G1	Martes y Jueves 09.15 – 10.05	Sala Gris	Raúl	19	23.75
	G2	Lunes y Miércoles 18.00 – 18.50	Sala Gris	José A.	19	23.75
	G3	Martes y Jueves 18.00 – 18.50	Sala Gris	Rubén	19	23.75
	G4	Lunes y Miércoles 19.00 – 19.50	Sala Naranja	José A.	19	23.75
	G5	Martes y Jueves 21.00 – 21.50	Sala Gris	José A.	19	23.75
CICLOINDOOR	G1	Lunes y Miércoles 09.15 – 10.00	Sala Ciclo	Raúl	24	30
	G2	Lunes y Miércoles 19.00 – 19.45	Sala Ciclo	Rubén	24	30
	G3	Lunes y Miércoles 21.00 – 21.45	Sala Ciclo	Rubén	24	30
	G4	Martes y Jueves 19.30 – 20.30	Sala Ciclo	José A.	24	30
	G5	Viernes 20.30 – 21.15	Sala Ciclo	Rubén – José A.	12	15
ZUMBA (Baile Quemacalorías)	G1 INF.	Martes y Jueves 19.00 – 19.50	Sala Gris	Sara	20	25
	G2 ADL	Martes y Jueves 20.00 – 20.50	Sala Gris	Sara	30	37.50
CORE'	G1	Lunes 12.30 – 13.00	Sala Verde	Raúl	19	23.75
	G2	Miércoles 12.30 – 13.00	Sala Verde	Raúl		
	G3	Viernes 13.15 – 13.45	Sala Verde	Rebeca		
	G4	Lunes 19.30 – 20.00	Sala Verde	Sonia		
	G5	Lunes 21.00 – 21.30	Sala Verde	Jesús		
	G6	Martes 19.30 – 20.00	Sala Verde	Rober	BAJA TEMPORAL POR COVID-19	
	G7	Miércoles 18.30 – 19.00	Sala Verde	Jesús		
	G8	Jueves 19.30 – 20.00	Sala Verde	Rober	BAJA TEMPORAL POR COVID-19	
	G9	Viernes 20.30-20.30	Sala Verde	José A. – Rubén		
	G10	Viernes 18.30-19.00	Sala Verde	José A. – Rubén		
HIIT	G1	Martes 12.30 – 13.00	Sala Verde	Raúl	19	23.75
	G2	Jueves 12.30 – 13.00	Sala Verde	Raúl		
	G3	Lunes 20.15 – 20.45	Sala Verde	Rubén		
	G4	Martes 18.30 – 19.00	Sala Verde	José A.		
	G5	Martes 20.30-21.00	Sala Verde	Ángel		
	G6	Miércoles 20.15-20.45	Sala Verde	Rubén		
	G7	Jueves 18.30-19.00	Sala Verde	José A.		
	G8	Jueves 20.30-21.00	Sala Verde	Ángel		
FULLBODY	G1	Viernes 09.15 – 10.05	Sala Naranja	Raúl	9.50	11.90
	G2	Martes y Jueves 18.30 – 19.20	Sala Naranja	Roberto	BAJA TEMPORAL POR COVID-19 19	23.75
	G3	Viernes 19.00 – 20.20	Sala Naranja	José A. - Rubén	14.25	17.90
SALA DE MUSCULACIÓN (16 AÑOS CUMPLIDOS)		De Lunes a viernes: 08.00 a 21.45 /// Sábados: 10.00 a 14.00			19	23.75



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

PROGRAMACIÓN ADULTOS

Actividades Cardiovasculares

ACTIVIDAD		HORARIO	SALA	MONITR	CUOTAS €	
					EMP.	NO EMP.
PILATES	G1	Lunes y Miércoles 09.15 – 10.05	Sala Bienestar	Rebeca	17.40	21.70
	G2	Martes y Jueves 21.00 – 21.50	Sala Bienestar	Sonia	17.40	21.70
	G3	Miércoles y Viernes 18.00 – 18.50	Sala Bienestar	Sonia	17.40	21.70
PILATES FUERZA	G1	Lunes y Miércoles 20.30-21.20	Sala Naranja	José A.	17.40	21.70
	G2	Martes y Jueves 19.30 – 20.20	Sala Naranja	Rubén	17.40	21.70
YOGA	G1	Lunes y Miércoles 11.15 – 12.35	Sala Bienestar	Giuliana	26	32.50
	G2	Martes y Jueves 19.30 – 20.50	Sala Bienestar	Sonia	26	32.50
	G3	Miércoles 20.30 – 21.50	Sala Bienestar	Sonia	13	16.25
	G4	Viernes 20.30 – 21.50	Sala Bienestar	Sonia	13	16.25
	G5 (Nuevo)	Miércoles y Viernes 19.30 – 20.20	Sala Bienestar	Sonia		
TAICHI	G1	Lunes 19.00 – 20.20	Sala Bienestar	Victoria	14.20	17.80
	G2	BAJA TEMPORAL POR COVID-19 Lunes 20.00 – 21.20	Sala Bienestar	Victoria	14.20	17.80
ESCUELA DE ESPALDA	G1	Martes y Jueves 18.00-18.50	Sala Bienestar	Sonia	17.40	21.70
	G2	BAJA TEMPORAL POR COVID-19 Miércoles y Viernes 19.30 – 20.20	Sala Bienestar	Sonia	17.40	21.70
ESCUELA ANTIESTRES	G1	Miércoles y Viernes 17.00 – 17.50	Sala Bienestar	Sonia	17.40	21.70
GIMNASIA CORRECTIVA ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	G1	Lunes 18.00 – 18.50	Sala Naranja	Sonia	8.70	10.80



Actividades Cardiovasculares

ACTIVIDAD	HORARIO	SALA	MONITOR	CUOTAS €		
				EMP.	NO EMP.	
JUDO	G3	Lunes y Miércoles 20.30 – 21.30	Sala Tatami	Hilario	19	23.75
TAEKWONDO	G4	Martes y Jueves 20.30 – 21.30	Sala Tatami	José M ^a	19	23.75
BOXEO	G1	Lunes y Miércoles 19.00 – 20.20	Sala Gris	Jesús	28.50	35.60
	G2	BAJA TEMPORAL POR COVID-19 Sábados 10.30 – 12.00	Sala Gris	Jesús	14.25	17.80
FULCONTACT	G1	Lunes y Miércoles 20.30 – 21.50	Sala Gris	Agustín	28.50	35.60
FÚTBOL	JUV.	Lunes y Miércoles 20.00 – 21.30	Campo de Fútbol	Carlos J. - Diego	15	18.75
	AFIC.	Martes y Jueves 20.30 – 22.00	Campo de Fútbol	Rubén-Rodrigo	15	18.75
	FEM.	Lunes y Miércoles 19.30 – 20.30	Pista Pabellón	Alfonso	15	18.75
TENIS	Lunes a Domingo (Consultar Grupos y Horarios en la Oficina del Pabellón)		Pistas Tenis - Pádel	Fernando	Consultar Cuota En Función del Grupo	Consultar Cuota En Función del Grupo
PADEL	Lunes a Domingo (Consultar Grupos y Horarios en la Oficina del Pabellón)		Pistas Tenis - Pádel	Fernando	Consultar Cuota En Función del Grupo	Consultar Cuota En Función del Grupo
TIRO CON ARCO	G1	Viernes 18.00 – 19.00	Pista Pabellón	Juan Carlos	15	18.75
	G2	Viernes 19.00 – 20.00	Pista Pabellón	Juan Carlos	15	18.75
ESCALADA	G3	Jueves 18.15 – 19.30	Rocódromo	Enrico	22.50	28.20
ROCODROMO	De Lunes a Sábados Consultar horarios en la Web / Oficina		Rocódromo	Acceso Libre Ilimitado al Rocódromo / Por Días o Tarifa Mensual	Consultar Cuota Adulto	Consultar Cuota Adulto
PATINAJE	INIC.	Sábados 10.00 – 11.30	Pista Patinaje	Ainoa-Sandra	22.50	28.10
	AVANZ.	Sábados 11.30 – 13.00	Pista Patinaje	Ainoa-Sandra	22.50	28.10
	COMP.	Sábados 13.00 – 14.00 Domingos Pequeñas: 11.00 – 13.00 Mayores: 12.00 – 14.00	Pista Patinaje	Ainoa-Sandra	45	56.25
SENDERISMO	Último Sábado de mes / Ruta. Consulta información en la oficina del Pabellón		Rutas por la zona norte de Madrid	Alfonso	4	5