



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

TEMPORADA DE VERANO 2020 COVID – 19

SALA DE MUSCULACIÓN / Con cita previa* / 1 hora entrenamiento al día

TURNO

MAÑANA: 09.00 a 13.00

TURNO

TARDE: 14.00 A 22.00



*Aforo Limitado y con medidas de seguridad

ESCUELA MUNICIPAL DE TENIS / PÁDEL

Cursos Intensivos: Por Quincenas / De Lunes a Viernes / 1 hora al día

Quincenas: 1ª: 22 Junio al 03 Julio - 2ª: 06 al 17 Julio - 3ª: 20 al 31 Julio

Clases Mes Julio: Del 04 al 31 Julio

Opción A: 2 días por semana (2 horas) Lunes y Miércoles – Martes y Jueves

Opción B: 1 día a la semana (1h 30min.) - Viernes, Sábado o Domingo



PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES ADULTOS / JULIO 2020

Del 29 de Junio al 31 de Julio **CLASES ABIERTAS**

Actividades Bienestar: Yoga – Pilates – Escuela Espalda

Actividades Cardio: Fullbody – Spinning – Hiit – Core´ - Aquagym

**3€/sesión
Con cita
previa**



PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES INFANTILES / JULIO 2020

CAMPUS DEPORTIVOS del 29 Junio al 31 de Julio 2020

Fútbol – Gimnasia Rítmica – Patinaje

CURSO INTENSIVO DE NATACIÓN del 01 al 31 de Julio 2020



#MirafloresEsDeporte

TODA LA INFORMACIÓN EN LA WEB – FACEBOOK – OFICINA DEL POLIDEPORTIVO TELF. 91 – 844 39 75



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

**TEMPORADA DE VERANO 2020
COVID – 19**

APERTURA DESDE EL 10 JUNIO 2020



NORMATIVA

- OBLIGATORIO / Con cita previa** (Máximo con 48 horas de antelación)
 - Telefónicamente: 91 – 844 39 75
 - Presencial: Oficina del Polideportivo
- Tiempo Máximo: 1 hora de entrenamiento al día**
- Aforo Limitado: 10 personas**
- Horarios Entrenamiento (durante el mes de Junio)**
 - Horario de Mañana: 09.00 a 13.00 horas
 - Horario de Tarde: 14.00 a 22.00 horas

MEDIDAS DE SEGURIDAD (Obligatorias para el acceso)

- ✓ Mantener la distancia de seguridad
- ✓ Uso de mascarilla
- ✓ Desinfección de Manos y Calzado
- ✓ Uso de toalla en todas las máquinas
- ✓ Seguir las instrucciones del personal de la instalación

Si estabas inscrito en el mes de marzo te agradeceríamos que nos llamas (918443975) o enviaras un e-mail (deportes@mirafloresdelasierra.es) para confirmar si deseas continuar inscrito o si, por el contrario, quieres darte de baja.

#MirafloresEsDeporte

Inscripciones Nuevos Usuarios: Online (www.mirafloresdelasierra.es) o presencial (Oficina del Polideportivo)

TODA LA INFORMACIÓN EN LA WEB – FACEBOOK – OFICINA DEL POLIDEPORTIVO TELF. 91 – 844 39 75



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

TEMPORADA DE VERANO 2020
COVID – 19



#MirafloresEsDeporte

PLAZO DE INSCRIPCIÓN:
DEL 10 AL 17 JUNIO 2020

Inscripciones Online (www.mirafloresdelasierra.es) o Presencial (Oficina del Polideportivo)

ESCUELA MUNICIPAL DE TENIS / PÁDEL

Cursos Intensivos: Por Quincenas / De Lunes a Viernes / 1 hora al día

Quincenas: 1ª: 22 Junio al 03 Julio - 2ª: 06 al 17 Julio - 3ª: 20 al 31 Julio

Clases Mes Julio: Del 04 al 31 Julio

Opción A: 2 días por semana (2 horas) Lunes y Miércoles – Martes y Jueves

Opción B: 1 día a la semana (1h 30min.) - Viernes, Sábado o Domingo

MEDIDAS DE SEGURIDAD (Obligatorias para las clases)

- ✓ Mantener la distancia de seguridad
- ✓ Uso de mascarilla
- ✓ Desinfección de Manos
- ✓ Seguir las instrucciones del personal de la instalación

TODA LA INFORMACIÓN EN LA WEB – FACEBOOK – OFICINA DEL POLIDEPORTIVO TELF. 91 – 844 39 75



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

TEMPORADA DE VERANO 2020
COVID - 19

DEL 29 JUNIO AL 31 JULIO 2020

**PROXIMAMENTE PUBLICAREMOS
PLANNING DE ACTIVIDADES CON
HORARIOS Y DÍAS**



#MirafloresEsDeporte

PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES ADULTOS / JULIO 2020
Del 29 de Junio al 31 de Julio **CLASES ABIERTAS**

Actividades Bienestar:

Yoga – Pilates – Escuela Espalda

Actividades Cardio:

Fullbody – Spinning – Hiit – Core´ - Aquagym

3€/sesión
Con cita
previa

Mayores de 14 años

TODA LA INFORMACIÓN EN LA WEB – FACEBOOK – OFICINA DEL POLIDEPORTIVO TELF. 91 – 844 39 75



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

TEMPORADA DE VERANO 2020
COVID – 19



#MirafloresEsDeporte

Inscripciones Online (www.mirafloresdelasierra.es) o Presencial (Oficina del Polideportivo)

PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES INFANTILES / JULIO 2020

CAMPUS DEPORTIVOS del 29 Junio al 31 de Julio 2020

Fútbol – Gimnasia Rítmica – Patinaje (2015 al 2004)

Periodos por semana:

1ª semana del 29 Junio al 03 Julio

2ª semana del 06 al 10 Julio

3ª semana del 13 al 17 Julio

4ª semana del 20 al 24 Julio

5ª semana del 27 al 31 Julio

CURSO INTENSIVO DE NATACIÓN del 01 al 30 de Julio 2020

Periodos por quincena:

1ª quincena del 01 al 15 Julio

2ª quincena del 16 al 30 Julio

Mes Completo: 01 al 30 Julio

Edad Mínima 4 años cumplidos

TODA LA INFORMACIÓN EN LA WEB – FACEBOOK – OFICINA DEL POLIDEPORTIVO TELF. 91 – 844 39 75



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

TEMPORADA DE VERANO 2020 COVID – 19

TARIFAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS VERANO 2020

PÁDEL Y TENIS

CONCEPTO		TIEMPO	EMPADRONADOS	NO EMPADRONADOS
PÁDEL	INFANTIL	QUINCENA: 10 horas (1 hora/día)	37.50 euros	48 euros
	ADULTO		56 euros	70 euros
PÁDEL	INFANTIL	MES: 2 horas/semana	26 euros	32.50 euros
	ADULTO		39 euros	48.75 euros
	INFANTIL	MES: 1.5 horas/semana	19.50 euros	24.40 euros
	ADULTO		29.25 euros	36.60 euros
TENIS	INFANTIL	QUINCENA: 10 horas (1 hora/día)	30 euros	37.50 euros
	ADULTO		40 euros	50 euros
TENIS	INFANTIL	MES: 2 horas/semana	22 euros	27.50 euros
	ADULTO		30 euros	37.50 euros
	INFANTIL	MES: 1.5 horas/semana	16.50 euros	20.60 euros
	ADULTO		22.50 euros	28.10 euros

CLASES ABIERTAS ADULTOS

3 euros/sesión

CAMPUS Y NATACIÓN

CONCEPTO		EMP.	NO EMP.	HORARIO AMPLIADO	
				DESAYUNO	COMIDA
GIMASIA RÍTMICA, PATINAJE Y FÚTBOL	SEMANA (5 días)	40 euros	50 euros	11	25
	QUINCENA (10 días)	72 euros	90 euros	22	50
NATACIÓN INFANTIL	QUINCENA	18.00 euros	22.50 euros		
	MES	36.00 euros	45 euros		

GIMNASIO DE MUSCULACIÓN

CUOTAS	EMPADRONADOS	NO EMPADRONADOS
Mensual*	19 euros	23.75 euros
Quincenal*	9.50 euros	11.90 euros
*Obligatorio Carnet Usuario		
Día	3 euros	