Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

ACTIVIDADES DEPORTIVAS TEMPORADA 2021 / 2022

#MiraflоresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

DeporteAytoMiraflores

Síguenos en Facebook

Actualizado: 01/06/2021

TEMPORADA 2021 / 2022

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

INDICE

1. Packs Deportivos (Mayores de 16 años)

- 1.1. Pack Escuelas
- 1.2. Pack Bienestar
- 1.3. Pack Cardio
- 1.4. Pack Total

2. Actividades Infantiles

3. Actividades Adultos (Acceso a partir de 14 años)

4. Actividades Mayores 65 años

5. Sala de Musculación (Mayores de 16 años)

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

TEMPORADA 2021 / 2022

CALENDARIO DE CLASES

SEPTIEMBRE 2021

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTUBRE 2021

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE 2021

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	**11**	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE 2021

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ENERO 2022

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

FEBRERO 2022

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARZO 2022

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL 2022

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAYO 2022

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNIO 2022

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

- Inicio de la temporada 2021 / 2022
- Días Festivos SIN CLASE
- Fin de la temporada Actividades Infantiles
- Fin de la temporada Actividades Adultos
- **SIN CLASE** PERIODO VACACIONAL / INFANTILES - ADULTOS
- **SIN CLASE SOLO** Actividades Infantiles

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

DeportesAytoMiraflores

*** Este calendario podrá sufrir modificaciones por necesidades del servicio o por normativa covid-19**

TEMPORADA 2021 / 2022

Información general

Presentamos el programa anual de las actividades deportivas municipales para todos los vecinos del municipio. Podréis consultar todas las Actividades Infantiles y de Adultos que oferta la concejalía de deportes.

Todas las actividades aquí contenidas se regirán por lo dispuesto en las ordenanzas municipales.

Para cualquier aclaración puede contactar con nosotros en la oficina del Pabellón de Deportes Juan Carlos I.

Horario de atención al público:

- **Mañanas de 09.00 a 14.00 horas**
- **Tardes de 17.00 a 21.00 horas**

Teléfono de contacto: 91 – 844 39 75
www.mirafloresdelasierra.es
Facebook: DeportesAytoMiraflores
Email: deportes@mirafloresdelasierra.es

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook DeportesAytoMiraflores

TEMPORADA 2021 / 2022

Normativa – 1

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO: DE LUNES A VIERNES, DE 9.00 A 14.00 H. Y DE 17.00 A 21.00 H.

- La temporada terminará **el 30 de junio** y las actividades de adultos se regirán por el **calendario laboral**, con las excepciones que fije la concejalía.
- Es **imprescindible estar en posesión del C.U**. (carnet usuario) para inscribirse en cualquier actividad.
- Será **imprescindible estar al corriente de pago de temporadas anteriores** para la matriculación en cualquier actividad.
- Las cuotas de las actividades se abonarán por **domiciliación bancaria.**
- Para un buen funcionamiento de las actividades **la duración de las clases serán de 50 min.** salvo excepciones que se especificarán en el díptico de actividades.
- La condición de empadronado en Miraflores de la sierra y/o familia numerosa deberá acreditarse mediante la documentación pertinente para disfrutar de los descuentos debidos a las mismas (certificado de empadronamiento y/o fotocopia del carnet de familia numerosa).
- Los gastos debidos a la devolución de los recibos correrán a cargo del usuario.
- En caso de baja se comunicará **por escrito** (oficina del pabellón) **o e-mail**, **antes del día 28 del mes anterior al cese**.
- **No se procederá a la devolución** de las cuotas si la baja no se comunica en la forma y tiempo designados, excepto cuando no se realice la prestación del servicio por causas no imputables al usuario.
- Los **horarios** de las actividades pueden estar sujetos a variaciones según necesidades.
- Será necesario un **número mínimo de participantes** para la realización de cada actividad; en caso de superar el número máximo de participantes, se creará una lista de espera.
- En aquellas actividades en las que exista **lista de espera**, el impago de una cuota supondrá el cese en la misma, siendo automáticamente cubierta su plaza por un nuevo usuario. En caso de querer reanudar dicha actividad, pasará a lista de espera una vez puesto al día de los recibos pendientes.
- La no asistencia a una actividad de forma repetida podrá ser motivo de baja del usuario.
- También informar a las personas que estén actualmente inscritas en **listas de espera**, que éstas finalizan con el curso, es decir, que no se prorrogan en los años, poniendo los contadores a cero al comienzo de cada curso.
- Los usuarios exentos de pago serán dados de baja automáticamente en las actividades en las que exista lista de espera cuando falten injustificadamente seis días sucesivos a la clase.
- La concejalía podrá utilizar las fotografías y/o vídeos realizados en las actividades y eventos que organice con fines publicitarios e informativos.
- **Las licencias federativas para competir en todos los deportes correrán a cargo del alumno. Se abonarán con la primera cuota de la actividad o cuando lo indique la concejalía de deportes.**

El traslado de los jugadores al lugar de celebración de los partidos correrá al cargo de padres / madres o tutores de los alumnos de todas las categorías.

***LAS CUOTAS DEL PRESENTE FOLLETO SON MENSUALES Y ESTÁN EXPRESADAS EN EUROS**

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

TEMPORADA 2021 / 2022

Normativa – 2

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO: DE LUNES A VIERNES, DE 9.00 A 14.00 H. Y DE 17.00 A 21.00 H.

▪ **DESCUENTOS EN LAS ACTIVIDADES:**

- No se aplicará el descuento por segunda actividad en las actividades de adultos.
- Menores de 16 años 25% de descuento en las actividades de menor cuantía cuando deseen practicar dos o más actividades. (no aplicable a la inscripción en más de un grupo del mismo deporte.)
- Mayores de 65 años Empadronados en Miraflores de la Sierra: Acceso gratuito a la piscina municipal, al gimnasio de musculación y a uno de los grupos de las actividades organizadas para dicho colectivo.
- Mayores de65 años No Empadronados en Miraflores de la Sierra: Acceso gratuito a la piscina municipal, 50% de descuento en el gimnasio de musculación y 50% de descuento en uno de los grupos de las actividades organizadas para dicho colectivo.
- Familias numerosas 10% de descuento
- Descuento Familiar: 10% al tercer miembro de la familia, 15% al cuarto y 50% al quinto y sucesivos.
- Discapacitados ≥66%: Acceso gratuito a la piscina municipal, al gimnasio de musculación y 50% de descuento en el resto de las actividades
- Discapacitados 33 al 65%: 50% de descuento en el gimnasio de musculación y la piscina municipal, y 25% de descuento en el resto de las actividades

TODOS ESTOS DESCUENTOS SERÁN INCOMPATIBLES ENTRE SI Y NO SERÁN APLICABLES NI A FRACCIONES DE LA CUOTAS NI A LOS SUPLEMENTOS NI A LOS PACKS

***** Será necesario acreditar la condición de empadronado, familia numerosa y/o grado de discapacidad para su aplicación

MUY IMPORTANTE:

Debido a la situación actual de incertidumbre, estas condiciones y plazos PODRÁN SER MODIFICADAS atendiendo a los requerimientos establecidos por las autoridades competentes.

Las plazas se asignarán según el orden de inscripción y en caso de reducción de aforo por el Covid-19 durante la temporada, tendrán preferencia los primeros inscritos hasta completar el aforo marcado por sanidad, para mantener la distancia de seguridad en espacios cerrados.

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA ADULTOS

- - - SERVICIOS DEPORTIVOS MUNICIPALES - - -

SALA DE MUSCULACIÓN

De Lunes a Viernes de 08.00 a 22.00 horas

Sábados 10.00 a 14.00 horas

19€/mes

ACTIVIDAD ÚNICA (PLAZA FIJA)

- TOTALTRAINING
- ZUMBA
- CICLOINDOOR
- HIIT
- CORE'
- FULLBODY
- PILATES
- YOGA
- TAICHI
- E. ESPALDA
- E. ANTIESTRES
- GIM. CORRECTIVA
- JUDO
- TAEKWONDO
- BOXEO
- FULLCONTACT
- FÚTBOL
- GIM. RÍTMICA
- PATINAJE
- TENIS
- PÁDEL
- TIRO CON ARCO
- ESCALADA
- SENDERISMO

Consultar tarifa

HIIT
Suplemento de 6€

CORE'
Suplemento de 6€

PACK ESCUELAS

ELIGE TU DEPORTE FAVORITO

- JUDO
- TAEKWONDO
- BOXEO
- FULLCONTACT
- FÚTBOL
- TIRO CON ARCO
- ESCALADA
- GIMN. RÍTMICA*
- PATINAJE*
- TENIS**
- PÁDEL**

* Grupos Escuela
** Grupos 1h/semana

35€/mes

PACK BIENESTAR

+ ACCESO SALA DE MUSCULACIÓN

- PILATES
- YOGA
- TAICHI
- ESCUELA ESPALDA
- ESCUELA ANTIESTRES
- GIMNASIA CORRECTIVA
- HIIT
- CORE'

35€/mes

PACK CARDIO

+ ACCESO SALA DE MUSCULACIÓN

- FULLBODY
- TOTALTRAINING
- ZUMBA
- CICLOINDOOR
- HIIT
- CORE'

35€/mes

PACK TOTAL

+ ACCESO SALA DE MUSCULACIÓN

- FULLBODY
- TOTALTRAINING
- ZUMBA
- CICLOINDOOR
- PILATES
- YOGA
- TAICHI
- E. ESPALDA
- E. ANTIESTRES
- GIMNASIA CORRECTIVA
- HIIT
- CORE'

50€/mes

- Tarifas para empadronados – Mayores de 16 años (PACKS)

Activar Windows
figuración para

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

PACK ESCUELAS

ACCESO A LA SALA DE MUSCULACIÓN

+

JUDO
TAEKWONDO
BOXEO
FULLCONTACT
FÚTBOL
TIRO CON ARCO
ESCALADA

GIMN. RÍTMICA*
PATINAJE*

TENIS**
PÁDEL**

ELIGE TU DEPORTE FAVORITO…

* Grupos Escuela
** Grupos 1h/semana

35€/mes

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

PACK BIENESTAR

ACCESO A LA SALA DE MUSCULACIÓN

+

PILATES

YOGA

TAICHI

ESCUELA ESPALDA

ESCUELA ANTIESTRES

GIM. CORRECTIVA
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

HIIT

CORE'

35€/mes

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

PACK CARDIO

ACCESO A LA SALA DE MUSCULACIÓN

+

TOTALTRAINING

ZUMBA

CICLOINDOOR

FULLBODY

HIIT

CORE

CROSSTRAINING

35€/mes

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

PACK TOTAL

ACCESO A LA SALA DE MUSCULACIÓN

+

TOTALTRAINING
ZUMBA
CICLOINDOOR
FULLBODY

PILATES
YOGA
TAICHI
E. ESPALDA
E. ANTIESTRES

GIM. CORRECTIVA
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

HIIT
CORE'

50€/mes

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

CLASES CERRADAS – PLAZA FIJA

ACTIVIDAD ÚNICA

GIMNASIA MAYORES EJERCICIO SALUDABLE	PSICOMOTRICIDAD		
GIM. CORRECTIVA ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	TRX TOTALTRAINNING	ZUMBA	CICLOINDOOR
FULLBODY	CORE'	HIIT	PILATES
YOGA	TAICHI	ESCUELA ESPALDA	ESCUELA ANTIESTRES
JUDO	TAEKWONDO	BOXEO	FULLCONTACT
FÚTBOL	GIMNASIA RÍTMICA	PATINAJE	TENIS
PADEL	TIRO CON ARCO	ESCALADA	SENDERISMO

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

De 3 - 16 AÑOS (En función de la actividad)

#MiraflоresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

1. Psicomotricidad
2. Gimnasia Rítmica
3. Judo
4. Taekwondo
5. Boxeo
6. Fullcontact
7. Patinaje
8. Fútbol
9. Pádel
10. Tenis
11. Tiro con Arco
12. Zumba (Baile Quemacalorías)
13. Escalada
14. Juegos Deportivos de Iniciación al Atletismo
15. MTB (Escuela de Mountainbike)

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

1. PSICOMOTRICIDAD

Estimular la psicomotricidad en los niños a edades tempranas resulta muy beneficioso para su desarrollo físico y psicológico. De hecho, se ha demostrado que los niños que han recibido una estimulación temprana suelen alcanzar más rápido algunas destrezas y habilidades musculares, a la vez que desarrollan más rápido su pensamiento crítico, tienen una memoria mejor y logran mantenerse concentrados durante más tiempo.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	3-4 Años	L – X	17.00-17.50	Pabellón Sala Gris	10	12.50
G2	5-6 Años	M – J	17.00-17.50	Pabellón Sala Gris	10	12.50

#MiraflоresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

2. GIMNASIA RÍTMICA

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. Se práctica ejercicio físico que sirve para desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo y especialmente se trabaja la expresividad corporal y se practica con acompañamiento musical.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1 Escuela	4-5-6-7 Años	M – J	17.00-18.00	Pabellón Pista Multiusos	10	12.50
G2 Escuela	8-9-10-11-12 Años	M – J	18.00-19.00	Pabellón Pista Multiusos	10	12.50
G3 Pre Competición	Prueba de Nivel	M – J	19.00-20.30	Pabellón Pista Multiusos	15	18.75
G4 Competición	Prueba de Nivel	M – J V	19.00-20.30 18.00-20.00	Pabellón Pista Multiusos	25	31.25

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

3. JUDO

El judo es un arte marcial y deporte de combate. El judo como deporte permite una educación física integral, potenciando por medio del conocimiento de este las posibilidades psicomotrices, tales como la ubicación espacial, la perspectiva, el ambidextrismo, la lateralidad, la coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, y acciones como lanzar, tirar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, entre otras.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	4-5-6-7-8 Años	L – X	18.30-19.30	Tatami	13	16.25
G2	8-9-10-11-12 Años	L – X	19.30-20.30	Tatami	13	16.25
G3	≥13 Años y Adultos	L – X	20.30-21.45	Tatami	14.60	18.30

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

4. TAEKWONDO

El taekwondo es un arte marcial y deporte de combate. Las técnicas del taekwondo son variadas, dotadas de destreza y contundencia. Los diversos ejercicios que comprende esta práctica despiertan en el **niño** el compañerismo, la solidaridad y la autodisciplina. También se fomentan valores como la **humildad**, el **respeto** y la **lealtad**. El niño aprende a dominar su cuerpo y luego su entorno, lo cual sirve para aumentar su **autoestima**. En el aspecto físico los beneficios de este deporte, son la **resistencia** y **fuerza muscular**, aumentar la **flexibilidad** y lograr una mayor **coordinación**.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	4-5-6 Años	M – J	17.45-18.30	Tatami	13	16.25
G2	7-8-9-10 Años	M – J	18.30-19.30	Tatami	13	16.25
G3	11-12-13 Años	M – J	19.30-20.30	Tatami	13	16.25
G4	≥14 Años	M – J	20.30-21.30	Tatami	13	16.25

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

5. BOXEO

El boxeo es un tipo de deporte de contacto físico. Los beneficios de este deporte para nuestro organismo son innumerables. Fortalece el cuerpo, mejora la salud cardiovascular, ayuda a perder peso, libera tensiones, baja el estrés y ayuda a sentirse más seguro y confiado. Los resultados tan contundentes de este deporte tienen que ver con que demanda esfuerzo y determinación y propone un entrenamiento por intervalos, que es muy eficiente. De a poco, se va aumentando el grado de intensidad de acuerdo a los objetivos de cada persona. En general, el entrenamiento incluye una combinación de ejercicios muy amplia, que van desde saltar la comba y hacer abdominales hasta pegarle a las manoplas acolchadas y al saco de arena.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Mayores 14 años	L – X	19.00-20.20	SALA GRIS	19.50	24.40
G2	Mayores 14 años	Sábados	10.30-12.00	SALA GRIS	9.75	12.20

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

6. FULLCONTACT

El fullcontact, es un deporte de contacto en el que se utilizan técnicas de diferentes modalidades deportivas. La práctica del fullcontact incluye el uso de técnicas de brazos (puñetazos), y de piernas (patadas y barridos), defensas (bloqueos y esquives), estrategia (desplazamiento y fintas) Las clases de fullcontact son muy completas, ya que no sólo se realiza en ellas un trabajo aeróbico de gran intensidad, sino también, se tonifican músculos, se ejercita la agilidad y velocidad, y se desarrolla la resistencia y la potencia.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Mayores 14 años	L – X	20.30-21.50	SALA GRIS	19.50	24.40

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

7. PATINAJE

El patinaje sobre ruedas es una disciplina deportiva de deslizamiento en la que los participantes hacen acrobacias, piruetas y otros ejercicios técnicos utilizando patines sobre ruedas. Requiere una buena preparación física y una gran capacidad de concentración. Las figuras que se realizan pueden ser simples o combinadas. El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños como por adultos.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
INICIACIÓN	A partir de 4 años en función del nivel	Sábados	10.00-11.30	Pista Exterior	15	18.75
AVANZADO A	4 A 8 Años	Sábados	11.30-13.00	Pista Exterior	15	18.75
AVANZADO B	Mayores 9 Años	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

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

8. FÚTBOL

El **fútbol** es un deporte colectivo, agrupados en dos equipos, que se enfrentan con el objetivo de meter un balón en la portería del equipo contrario y anotar un gol. **Los beneficios de practicar fútbol para la salud son;** Mejora del Sistema cardiovascular: Por todo lo que se corre en el **fútbol** es uno de los ejercicios más favorables para el corazón, ya que mejora la función cardíaca, Fortalece estructura ósea, Fortalece los músculos y estimula la coordinación motora: los niños controlan mejor su cuerpo y ganan en equilibrio, fuerza y buena postura. Como era de esperar, los lazos que se crean en un grupo son especiales. **Deportes como el fútbol ayudan a socializar**, pues compartes tiempo, esfuerzo, derrotas y victorias con personas con un mismo interés y la misma edad.

Categoría	Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
						EMP.	NO EMP.
ESCUELA DEBUTANTES	**SIN COMPETICIÓN**	2017 2016	L – X	17.15-18.15	Pabellón Pista Multiusos	10	12.50
PREBENJAMÍN	COMPETICIÓN	2015 2014	L – X	18.00-19.00	Campo de Fútbol	10	12.50
BENJAMÍN A – B	COMPETICIÓN	2013 2012	L – X	18.00-19.15	Campo de Fútbol	12.50	15.60
ALEVÍN	COMPETICIÓN	2011 2010	M – J	17.30-18.45	Campo de Fútbol	12.50	15.60
INFANTIL	COMPETICIÓN	2009 2008	L – X	19.00-20.30	Campo de Fútbol	15	18.75
CADETE	COMPETICIÓN	2007 2006	M – J	18.45-20.15	Campo de Fútbol	15	18.75
FEMENINO BENJAMÍN	**SIN COMPETICIÓN**	2014 2013 2012	V	17.00-18.15	Campo de Fútbol	6.25	7.80
FEMENINO INFANTIL A-B	COMPETICIÓN	2011 2010 2009	M – J	17.30-18.45	Campo de Fútbol	15	18.75
FEMENINO CADETE	COMPETICIÓN	2008 2007 2006	L – X	19.00-20.30	Campo de Fútbol	15	18.75

Síguenos en Facebook

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

DeportesAytoMiraflores

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

9. PÁDEL

El objetivo es desarrollar la psicomotricidad, la coordinación brazo-pala y el control de la pelota.
Desarrolla la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, perfeccionando y mecanizando la técnica de los golpes básicos, especiales y los desplazamientos dentro de la pista. También hay un trabajo de las jugadas del partido mostrando el patrón de juego, para tener un dominio de los golpes de ataques y defensa.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD Y NIVEL	L – X 2h/semanales	Tarde	PISTAS EXTERIORES	26	32,50
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD Y NIVEL	M – J 2h/semanales	Tarde	PISTAS EXTERIORES	26	32,50
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD Y NIVEL	V 1.5h/semanales	Tarde	PISTAS EXTERIORES	19.5	24.40
		1h/semanal			13	16.25
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD Y NIVEL	S 1.5h/semanales	Mañana	PISTAS EXTERIORES	19.5	24.40
		1h/semanal			13	16.25
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD Y NIVEL	D 1.5h/semanales	Mañana	PISTAS EXTERIORES	19.5	24.40
		1h/semanal			13	16.25

SERÁ NECESARIO UN NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES PARA LA CREACIÓN DE CADA GRUPO.

#MiraflоresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

10. TENIS

El objetivo es desarrollar la psicomotricidad, la coordinación brazo-pala y el control de la pelota. Desarrolla la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, perfeccionando y mecanizando la técnica de los golpes básicos, especiales y los desplazamientos dentro de la pista. También hay un trabajo de las jugadas del partido mostrando el patrón de juego, para tener un dominio de los golpes de ataques y defensa.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD	L – X 2h/semanales	Tarde	PISTAS EXTERIORES	22	27,50
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD	M – J 2h/semanales	Tarde	PISTAS EXTERIORES	22	27,50
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD	V 1.5h/semanales	Tarde	PISTAS EXTERIORES	16.50	20.60
		1h/semanal			11	13.75
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD	S 1.5h/semanales	Mañana	PISTAS EXTERIORES	16.50	20.60
		1h/semanal			11	13.75
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD	D 1.5h/semanales	Mañana	PISTAS EXTERIORES	16.50	20.60
		1h/semanal			11	13.75

SERÁ NECESARIO UN NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES PARA LA CREACIÓN DE CADA GRUPO.

#MiraflоresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

11. TIRO CON ARCO

El tiro con arco es una actividad de lo más saludable que tonifica los músculos del cuerpo, desarrolla la coordinación, la puntería, la fuerza, los reflejos, la concentración y la capacidad visual. El objetivo de la actividad es que el alumno conozca, asimile y ejecute correctamente todos los aspectos que componen la técnica básica del tiro con arco, ya sean materiales, físicos o mentales.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G 1	A partir 2015 y Adultos	VIERNES	18.00-19.00	PABELLÓN Pista Multiusos	10	12,50
G 2	A partir 2015 y Adulos	VIERNES	19.00-20.00	PABELLÓN Pista Multiusos	10	12,50

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

12. ZUMBA (BAILE QUEMACALORÍAS)

Zumba es una disciplina de baile muy divertida, utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba.
Ayuda a los niños a desarrollar un estilo de vida saludable, manteniendo la forma física y prevenir la obesidad, trabajar la flexibilidad, la memoria, la creatividad, la coordinación y el trabajo en equipo. Es una actividad apta para chicos y chicas de todas las edades.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	8 – 13 Años	M – J	19.00-19.50	Sala Gris	20	25
G2	Mayores de 14 años	M – J	20.00 – 20.50	Sala Gris	20	25

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

13. ESCALADA

La escalada consiste en ascender una pared completamente vertical, haciendo uso de la fuerza, la motricidad y la concentración. El nivel de dificultad de las paredes de escalar diseñadas para niños va a ser gradual. La práctica de la escalada para niños permite desarrollar mayor coordinación psicomotriz entre sus ojos, brazos y piernas. También los niños que practican escalada mejoran su lateralidad y tienen mejor conocimiento de su cuerpo. Además este deporte mejora su agilidad y equilibrio. Desde un punto de vista físico, la escalada es un deporte muy completo, porque se trabaja el tren superior e inferior, sin que haya un impacto directo sobre las articulaciones.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	4 a 8	Jueves	17.00–18.00	PABELLÓN Rocódromo	10	12,50
G2	9 a 13	Jueves	18.00–19.00	PABELLÓN Rocódromo	12,50	15,60
G3	Mayores de 14 años	Jueves	19.00–20.30	PABELLÓN Rocódromo	15	18,75

Acceso Libre Ilimitado al Rocódromo / Por Días o Tarifa Mensual

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
				EMP.	NO EMP.
Infantil Menores de 16 años	De Lunes a Sábados	Consultar en la Web / Oficina	PABELLÓN / Rocódromo	1.25€ (1 Día)	2€ (1 Día)
				15€ / Mes	25€ / Mes

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

14. Juegos Deportivos de Iniciación al Atletismo

Son una serie de juegos que van encaminados a la mejora de las cualidades físicas básicas del **atleta.** La Formación Deportiva, es un proceso de larga duración en el cual intervienen numerosos factores, los cuales garantizan el éxito en el deporte practicado de cara al futuro. La **iniciación** en el **Atletismo** debe realizarse con énfasis en el desarrollo de una preparación multilateral y armónica, aprovechando las huellas creadas por la Educación Física Escolar.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	A partir de los 5 años	M – J	18.00–18.50	PABELLÓN (Pistas Multiusos)	20	25

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES INFANTILES

15. MTB – (Escuela de Mountainbike)

Esta nueva actividad tiene como objetivo fomentar el uso de la bicicleta no solamente como uso deportivo entre los más jóvenes, sino como instrumento para alcanzar "ciertos valores que pensamos se han ido perdiendo poco a poco dentro de nuestra sociedad". El compañerismo, la solidaridad, el respeto por el medio ambiente y la necesidad de no llegar el primero, sino el llegar todos juntos, son aspectos relacionados con la bicicleta que han ido pasando a segundo plano con el tiempo. Nace con el propósito de ofrecer a las familias una nueva actividad más en la programación deportiva, como alternativa a deportes tradicionales más arraigados.

Esta nueva actividad se impartirá por medio de clases teóricas y prácticas, teniendo en ambos casos un denominador común para el aprendizaje, el juego. Un deporte con dos componentes importantes: Actividad física y Medio Natural.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	A partir de 5 años	M – V	17.00 – 18.00	BIKEPARK PABELLÓN	20	25

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook DeportesAytoMiraflores

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

ACCESO A PARTIR DE 14 AÑOS

#MirafloresEsDeporte

#ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

1. Escuela Espalda
2. Yoga
3. Pilates
4. Taichi
5. Escuela Antiestrés
6. Gimnasia Correctiva
7. Cicloindoor
8. Trx-Totaltrainning
9. Fullbody
10. Zumba (Baile Quemacalorías)
11. Core'
12. Hiit
13. Crosstrainning
14. Fútbol
15. Judo
16. Taekwondo
17. Fullcontact
18. Boxeo
19. Pádel
20. Tenis
21. Tiro con arco
22. Escalada
23. Patinaje
24. Senderismo

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

1. ESCUELA DE ESPALDA

En este taller se enseñan habilidades, dirigidas a proteger la espalda. Dirigido a personas con o sin patología. Se realizan distintos ejercicios de fortalecimiento, recolocación y flexibilización de la columna, involucrando también, al resto del cuerpo. Todo a través de clases dinámicas, dónde se pretende conseguir una correcta higiene postural en el día a día, de las personas que acuden.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Adultos	M – J	18.00-18.50	Sala Bienestar	17.40	21.70

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

2. YOGA

Es una práctica que conecta cuerpo, respiración y relajación. Se utilizan posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación, para mejorar la salud en general y entres otros beneficios están: reducir la presión arterial y frecuencia cardíaca, relajación, reducción del estrés, concentración…etc.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Adultos	L – X	11.15-12.35	Sala Bienestar	26	32.50
G2	Adultos	M – J	19.30-20.50	Sala Bienestar	26	32.50
G3	Adultos	X	20.30-21.50	Sala Bienestar	13	16.25
G4	Adultos	V	20.30-21.50	Sala Bienestar	13	16.25
G5	Adultos	X-V	19.30-20.20	Sala Bienestar	17.40	21.70

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

3. PILATES

Es un sistema de entrenamiento físico y mental, en el que se mezclan conocimientos como la gimnasia, traumatología y yoga entre otros, que une el dinamismo y la fuerza muscular, con el control mental, respiración y relajación

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Adultos	L – X	09.15-10.05	Sala Bienestar	17.40	21.70
G2	Adultos	M – J	21.00-21.50	Sala Bienestar	17.40	21.70
G3	Adultos	X – V	18.00-18.50	Sala Bienestar	17.40	21.70
PILATES FUERZA G1	Adultos	L – X	20.00-20.50	Sala Naranja	17.40	21.70
PILATES FUERZA G2	Adultos	M – J	19.00-19.50	Sala Naranja	17.40	21.70

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

4. TAICHI

El Tai Chi es una milenaria disciplina china, un sistema que combina ejercicios corporales respiratorios y mentales; se ejecuta de manera suave y lenta, lo que permite el desarrollo de la relajación, la concentración mental, la coordinación y una respiración consciente y profunda; sus beneficios son accesibles a todas las personas de cualquier edad y capacidad física. Estos ejercicios están basados en los conceptos holísticos de salud de la medicina tradicional china e inducen la circulación de la energía vital a través de los canales de energía distribuidos por todo el cuerpo, actuando como una forma de auto masaje de gran efectividad en los órganos internos, el sistema muscular y la estructura ósea.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Adultos	Lunes	19.00-20.20	Sala Bienestar	14.20	17.80

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

5. ESCUELA ANTIESTRES

Engloba diversas disciplinas y técnicas corporales de movimiento, respiración y relajación, orientadas todas ellas a reducir el estrés y la ansiedad, desde el aspecto más físico: movilizar tu cuerpo, liberar tensiones y enseñar a acallar la mente.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Adultos	X – V	17.00-17.50	Sala Bienestar	17.40	21.70

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

6. GIMNASIA CORRECTIVA – ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Esta actividad está dirigida a personas, que o bien por una enfermedad, traumatismo, trabajo, se ve en la necesidad de alguna manera mejorar su salud postural. Trataremos de trabajar la flexibilidad, la fuerza muscular, la libertad articular, pero siempre teniendo en cuenta las limitaciones funcionales de cada persona. Para ello utilizaremos distintas influencias de técnicas y métodos como por ejemplo Pilates, Streching, Educación postural, etc…

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Adultos	Lunes	18.00-18.50	Sala Naranja	8.70	10.80

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

7. CICLOINDOOR

Actividad física colectiva, realizada sobre una bicicleta estática al ritmo de la música, en la que se efectúa un trabajo predominantemente cardiovascular de alta intensidad con intervención muy elevada de los grandes grupos musculares del tren inferior . La clase va guiada por un instructor que es el responsable de conducir la sesión hacia los objetivos previamente establecidos.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Adultos	L – X	09.15-10.05	Sala Ciclo	24	30
G2	Adultos	L – X	20.00-20.45	Sala Ciclo	24	30
G3	Adultos	L – X	21.00-21.45	Sala Ciclo	24	30
G4	Adultos	M – J	19.00-19.45	Sala Ciclo	24	30

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

8. TRX-TOTALTRAINING

Este tipo de rutinas se basan en el trabajo de fuerza y aeróbico de todo el cuerpo. Es decir, implica un trabajo de pecho, espalda, brazos, hombros y piernas. Para conseguir esto se trata de poder priorizar en nuestro entrenamiento los ejercicios multiarticulares (Ejercicios que involucran varias articulaciones), por encima de los monoarticulares o aislados. Este entrenamiento es especialmente recomendable para una ganancia de masa muscular, ya que su organización nos permitirá entrenar todos los grupos musculares varias veces a la semana, dejando un día de descanso entre ellos. Esto nos permitirá recuperarnos de forma rápida entre sesiones, pudiendo así realizar entrenamientos realmente intensos. No obstante su organización se puede modificar en torno a nuestras características.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Adultos	M – J	09.15-10.05	Sala Gris	19	23.75
G2	Adultos	L – X	18.00-18.50	Sala Gris	19	23.75
G3	Adultos	M – J	18.00-18.50	Sala Gris	19	23.75
G4	Adultos	L – X	19.00 – 19.50	Sala Naranja	19	23.75
G5	Adultos	M – J	21.00-21.50	Sala Gris	19	23.75

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

9. FULLBODY

Es una **rutina** en la que se trabaja todo el cuerpo en una misma sesión. Este entrenamiento se caracteriza por su carácter funcional ya que permite trabajar todas las partes del cuerpo para su tonificación, aumento de la fuerza muscular, así como la mejora postural.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Adultos	Viernes	09.15-10.05	Sala Naranja	9.50	11.90
G2	Adultos	Viernes	19.00-20.20	Sala Naranja	14.25	17.90

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

10. ZUMBA (BAILE QUEMACALORÍAS)

Zumba es una disciplina de baile muy divertida, utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba.
Ayuda a los niños a desarrollar un estilo de vida saludable, manteniendo la forma física y prevenir la obesidad, trabajar la flexibilidad, la memoria, la creatividad, la coordinación y el trabajo en equipo. Es una actividad apta para chicos y chicas de todas las edades.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G2	Adultos	M – J	20.00-20.50	Sala Gris	30	37.50

#MirafloresEsDeoprte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

11. CORE'

Entendemos como "CORE" al área que engloba toda la región abdominal y parte baja de la espalda. Lo componen los oblicuos, recto abdominal, y el transverso abdominal. O lo que es lo mismo, "la Faja" natural de nuestro cuerpo.

De ello deriva la necesidad del trabajo a nivel muscular por la importancia que ello tiene para una correcta postura y protección de la columna vertebral y órganos.

¡¡NUEVOS HORARIOS A PARTIR DE SEPTIEMBRE!!

**** Se permitirá un número máximo de 8 alumnos por clase**

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

*** Estos horarios podrá sufrir modificaciones por necesidades del servicio o por normativa covid-19**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

12. HIIT

Las siglas HIIT, proceden del llamado Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad. Dicho entrenamiento actúa, sobre la acción metábolica, debido a la intensidad del mismo, beneficiándonos de esta manera de una quema de calorías extra, posterior a la sesión. Se combinan dentro de la sesión ejercicios de mucha intensidad, con recuperaciones activas. Apenas existen descansos totales evitando de esta manera, la caída del pulsaciones. Son clases cortas en tiempo y altas en exigencia e intensidad.

¡¡NUEVOS HORARIOS A PARTIR DE SEPTIEMBRE!!

**** Se permitirá un número máximo de 8 alumnos por clase**

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

DeportesAytoMiraflores

*** Estos horarios podrá sufrir modificaciones por necesidades del servicio o por normativa covid-19**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

13. CROSSTRAINING

(Entrenamiento en Exterior e Interior)

¡¡NUEVOS HORARIOS A PARTIR DE SEPTIEMBRE!!

** Se permitirá un número máximo de 8 alumnos por clase

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

* Estos horarios podrá sufrir modificaciones por necesidades del servicio o por normativa covid-19

TEMPORADA 2021 / 2022
ACTIVIDADES ADULTOS
14. FÚTBOL

El **fútbol** es un deporte colectivo, agrupados en dos equipos, que se enfrentan con el objetivo de meter un balón en la portería del equipo contrario y anotar un gol. **Los beneficios de practicar fútbol para la salud son;** Mejora del Sistema cardiovascular: Por todo lo que se corre en el **fútbol** es uno de los ejercicios más favorables para el corazón, ya que mejora la función cardíaca, Fortalece estructura ósea, Fortalece los músculos y estimula la coordinación motora: los niños controlan mejor su cuerpo y ganan en equilibrio, fuerza y buena postura. Como era de esperar, los lazos que se crean en un grupo son especiales. **Deportes como el fútbol ayudan a socializar**, pues compartes tiempo, esfuerzo, derrotas y victorias con personas con un mismo interés y la misma edad.

Categoría	Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
						EMP.	NO EMP.
JUVENIL	COMPETICIÓN	2005 2004 2003	L – X	20.00-21.30	Campo de Fútbol	15	18.75
AFICIONADO	COMPETICIÓN	≤2002	M – J	20.00-21.30	Campo de Fútbol	15	18.75

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

15. JUDO

El judo es un arte marcial y deporte de combate. El judo como deporte permite una educación física integral, potenciando por medio del conocimiento de este las posibilidades psicomotrices, tales como la ubicación espacial, la perspectiva, el ambidextrismo, la lateralidad, la coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, y acciones como lanzar, tirar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, entre otras.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G3	≥14 Años y Adultos	L – X	20.30-21.45	Tatami	21.40	26.70

#EnDeportesNosMovemos #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

16. TAEKWONDO

El taekwondo es un arte marcial y deporte de combate. Las técnicas del taekwondo son variadas, dotadas de destreza y contundencia. Los diversos ejercicios que comprende esta práctica despiertan en el **niño** el compañerismo, la solidaridad y la autodisciplina. También se fomentan valores como la **humildad**, el **respeto** y la **lealtad**. El niño aprende a dominar su cuerpo y luego su entorno, lo cual sirve para aumentar su **autoestima**. En el aspecto físico los beneficios de este deporte, son la **resistencia** y **fuerza muscular**, aumentar la **flexibilidad** y lograr una mayor **coordinación**.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G4	≥14 Años y Adultos	M – J	20.30-21.30	Tatami	19	23.75

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

17. FULLCONTACT

El fullcontact, es un deporte de contacto en el que se utilizan técnicas de diferentes modalidades deportivas. La práctica del fullcontact incluye el uso de técnicas de brazos (puñetazos), y de piernas (patadas y barridos), defensas (bloqueos y esquives), estrategia (desplazamiento y fintas) Las clases de fullcontact son muy completas, ya que no sólo se realiza en ellas un trabajo aeróbico de gran intensidad, sino también, se tonifican músculos, se ejercita la agilidad y velocidad, y se desarrolla la resistencia y la potencia.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Mayores 14 años	L – X	20.30-21.50	Sala Gris	28.50	35.60

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

18. BOXEO

El boxeo es un tipo de deporte de contacto físico. Los beneficios de este deporte para nuestro organismo son innumerables. Fortalece el cuerpo, mejora la salud cardiovascular, ayuda a perder peso, libera tensiones, baja el estrés y ayuda a sentirse más seguro y confiado. Los resultados tan contundentes de este deporte tienen que ver con que demanda esfuerzo y determinación y propone un entrenamiento por intervalos, que es muy eficiente. De a poco, se va aumentando el grado de intensidad de acuerdo a los objetivos de cada persona. En general, el entrenamiento incluye una combinación de ejercicios muy amplia, que van desde saltar la comba y hacer abdominales hasta pegarle a las manoplas acolchadas y al saco de arena.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Mayores 14 años	L – X	19.00-20.20	Sala Gris	28.50	35.60
G2	Mayores 14 años	Sábados	10.30-12.00	Sala Gris	14.25	17.80

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

19. PÁDEL

El objetivo es desarrollar la psicomotricidad, la coordinación brazo-pala y el control de la pelota. Desarrolla la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, perfeccionando y mecanizando la técnica de los golpes básicos, especiales y los desplazamientos dentro de la pista. También hay un trabajo de las jugadas del partido mostrando el patrón de juego, para tener un dominio de los golpes de ataques y defensa.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD	L – X 2h/semanales	Tarde	PISTAS EXTERIORES	39	48.75
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD	M – J 2h/semanales	Tarde	PISTAS EXTERIORES	39	48.75
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD	V 1.5h/semanales	Tarde	PISTAS EXTERIORES	29.25	36.60
		1h/semanal			19.50	24.40
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD	S 1.5h/semanales	Mañana	PISTAS EXTERIORES	29.25	36.60
		1h/semanal			19.50	24.40
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD	D 1.5h/semanales	Mañana	PISTAS EXTERIORES	29.25	36.60
		1h/semanal			19.50	24.40

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

SERÁ NECESARIO UN NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES PARA LA CREACIÓN DE CADA GRUPO.

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

20. TENIS

El objetivo es desarrollar la psicomotricidad, la coordinación brazo-pala y el control de la pelota. Desarrolla la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, perfeccionando y mecanizando la técnica de los golpes básicos, especiales y los desplazamientos dentro de la pista. También hay un trabajo de las jugadas del partido mostrando el patrón de juego, para tener un dominio de los golpes de ataques y defensa.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD	L – X 2h/semanales	Tarde	PISTAS EXTERIORES	30	37.50
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD	M – J 2h/semanales	Tarde	PISTAS EXTERIORES	30	37.50
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD	V 1.5h/semanales	Tarde	PISTAS EXTERIORES	22.50	28.10
		1h/semanal			15	18.75
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD	S 1.5h/semanales	Mañana	PISTAS EXTERIORES	22.50	28.10
		1h/semanal			15	18.75
SEGÚN NIVEL	GRUPOS POR EDAD	D 1.5h/semanales	Mañana	PISTAS EXTERIORES	22.50	28.10
		1h/semanal			15	18.75

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

SERÁ NECESARIO UN NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES PARA LA CREACIÓN DE CADA GRUPO.

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

21. TIRO CON ARCO

El tiro con arco es una actividad de lo más saludable que tonifica los músculos del cuerpo, desarrolla la coordinación, la puntería, la fuerza, los reflejos, la concentración y la capacidad visual. El objetivo de la actividad es que el alumno conozca, asimile y ejecute correctamente todos los aspectos que componen la técnica básica del tiro con arco, ya sean materiales, físicos o mentales.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G 1	A partir 2015 y Adultos	VIERNES	18.00-19.00	PABELLÓN Pista Multiusos	15	18.75
G 2	A partir 2015 y Adultos	VIERNES	19.00-20.00	PABELLÓN Pista Multiusos	15	18.75

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

22. ESCALADA

La escalada consiste en ascender una pared completamente vertical, haciendo uso de la fuerza, la motricidad y la concentración. El nivel de dificultad de las paredes de escalar diseñadas para niños va a ser gradual. La práctica de la escalada para niños permite desarrollar mayor coordinación psicomotriz entre sus ojos, brazos y piernas. También los niños que practican escalada mejoran su lateralidad y tienen mejor conocimiento de su cuerpo. Además este deporte mejora su agilidad y equilibrio. Desde un punto de vista físico, la escalada es un deporte muy completo, porque se trabaja el tren superior e inferior, sin que haya un impacto directo sobre las articulaciones.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G3	Mayores de 14 y Adultos	Jueves	19.00–20.30	PABELLÓN ROCÓDROMO	18.75	23.05

Acceso Libre Ilimitado al Rocódromo / Por Días o Tarifa Mensual

Edad	Días	Horario	Instalación	Tarifa	
				EMP.	NO EMP.
Adultos A partir de 16 años	De Lunes a Sábados	Consultar en la Web / Oficina	PABELLÓN / ROCÓDROMO	2.50€ (1 Día)	3.75€ (1 Día)
				25€ / Mes	40€ / Mes

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

23. PATINAJE

El patinaje sobre ruedas es una disciplina deportiva de deslizamiento en la que los participantes hacen acrobacias, piruetas y otros ejercicios técnicos utilizando patines sobre ruedas. Requiere una buena preparación física y una gran capacidad de concentración. Las figuras que se realizan pueden ser simples o combinadas. El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños como por adultos.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
INICIACIÓN	A partir de 4 años en función del nivel	Sábados	10.00-11.30	Pista Exterior	22.50	28.10
AVANZADO -A	4 A 8 Años	Sábados	11.30-13.00	Pista Exterior	22.50	28.10
AVANZADO -B	Mayores 9 Años	Domingos	10.30-12.00	Pista Exterior	22.50	28.10
COMPETICIÓN	Prueba de Nivel	Sábados Domingos	13.00-14.00 12.00-14.00	Pista Exterior	45	56.25

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

24. SENDERISMO

El **senderismo** es una actividad no competitiva que consiste en caminar siguiendo un itinerario determinado. Se acostumbra a realizar en senderos balizados y homologados por el organismo competente, pero también por sendas, caminos rurales y vías verdes sin homologar.

El senderismo busca acercar a las personas al medio natural y al conocimiento de la zona a través del patrimonio y los elementos etnográficos y culturales tradicionales, utilizando especialmente senderos de tierra, antiguos caminos de herradura y carreteros, cañadas y caminos reales, caminos forestales y otros, evitando en lo posible el tránsito a través de rutas asfaltadas u hormigonadas. El senderismo constituye una simbiosis entre deporte, cultura y medio ambiente.

Edad	Días	Horario	Zona	Cuotas €	
				EMP.	NO EMP.
Consultar en la Oficina ADULTOS INFANTIL	Último Sábado de cada mes	Todo el Día en función de la ruta	Zona Norte de Madrid	4	5

#EnDeportesNosMovemos #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES MAYORES 65 AÑOS

#MiraflоresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES MAYORES 65 AÑOS

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

1. Gimnasia Mayores
2. Escuela de Espalda
3. Ejercicio Saludable (A partir de 55 años)
4. Yoga Mayores
5. Senderismo Saludable (A partir de 55 años)

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

1. GIMNASIA DE MAYORES

La gimnasia de mantenimiento para mayores es una actividad perfecta para personas en este rango de edad que quieran mantenerse en forma. Sin hacer grandes esfuerzos y a partir de ejercicios adaptados a su estado físico. los ejercicios para personas mayores están diseñados para conseguir los mejores resultados a partir del esfuerzo moderado. Supervisando cada movimiento del alumno y asegurando su eficacia.

Este tipo de gimnasia, que se lleva a cabo con o sin aparatos para hacer ejercicio, es ideal tanto para aquellos que siempre han practicado deporte como para los que no. Adaptando el monitor los ritmos en función de la fuerza y otras variables físicas de los alumnos.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Mayores de 65 años	M – J	09.15-10.05	PABELLÓN Sala Gris	13	16.25

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

2. ESCUELA DE ESPALDA MAYORES 65 AÑOS

En este taller se enseñan habilidades, dirigidas a proteger la espalda. Dirigido a personas con o sin patología. Se realizan distintos ejercicios de fortalecimiento, recolocación y flexibilización de la columna, involucrando también, al resto del cuerpo. Todo a través de clases dinámicas, dónde se pretende conseguir una correcta higiene postural en el día a día, de las personas que acuden.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Mayores de 65 años	L – X	10.15-11.05	Sala Bienestar	17.40	21.70
G2	Mayores de 65 años	M – J	10.15-11.05	Sala Bienestar	17.40	21.70
G3	Mayores de 65 años	M – J	17.00-17.50	Sala Bienestar	17.40	21.70

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

3. EJERCICIO SALUDABLE

La actividad de "Ejercicio saludable", engloba la mayoría de las actividades impartidas en el pabellón, así como el conocimiento del entorno de nuestro municipio y la motivación por parte de los Monitores, hacia estilos de vida saludables, tratando de trabajar la sociabilización, reducción de la incidencia de enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, reducción de perdida ósea, coordinación, equilibrio y memoria.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Mayores de 55 años	L – X	11.00 – 12.00	PABELLÓN Sala Gris	Consultar en la Oficina	

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

4. YOGA MAYORES 65 AÑOS

Es una práctica que conecta cuerpo, respiración y relajación. Se utilizan posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación, para mejorar la salud en general y entres otros beneficios están: reducir la presión arterial y frecuencia cardíaca, relajación, reducción del estrés, concentración…etc.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
					EMP.	NO EMP.
G1	Mayores de 65 años	Lunes	17.00 – 17.50	Sala Bienestar	8.70	10.80

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

ACTIVIDADES ADULTOS

5. SENDERISMO SALUDABLE

El **senderismo** (trekking si lo practicamos en la montaña) es una actividad aeróbica que beneficia a nuestro sistema circulatorio. Practicando **senderismo** fortalecemos nuestro corazón, algo que puede ayudarnos a prevenir posibles patologías cardíacas y a mantener nuestra presión arterial en unos valores óptimos.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas €	
				EMP.	NO EMP.
Mayores de 55 años	Viernes	Horario de Mañana en función de la ruta	Alrededores	Consultar en la Oficina	

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

TEMPORADA 2021 / 2022

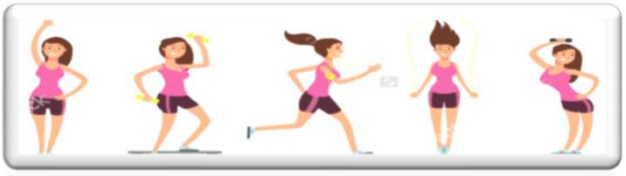
SALA DE MUSCULACIÓN

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra | Concejalía DEPORTES

SALA DE MUSCULACIÓN



De Lunes a Viernes
de 08.00 a 21.45 horas
Sábados
10.00 a 14.00 horas

OPCIONES DE ACCESO

A

Entrada de Día (Días sueltos)

B

Pase Quincenal 01 al 15 o 16 al 31

C

Pase Mensual Del 01 al 31

Opción	Edad	Instalación	Cuotas €	
			EMP.	NO EMP.
Entrada de Día	16 años cumplidos	Sala de Musculación	3	
Pase Quincenal			9.50	11.90
Pase Mensual			19	23.75

#MirafloresEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**

Ayuntamiento de Miraflores de la Sierra

Concejalía DEPORTES

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

#MiraflroesEsDeporte #ConcejalíaDeDeportes

Síguenos en Facebook **DeportesAytoMiraflores**