

ACTIVIDADES ADULTOS

ABONO MULTIACTIVIDAD PISCINA | 46 €

Permite el acceso a Piscina, Gimnasio aparatos, Sala de cardio, Natación, Aquagym, Body Fitness, Body Pump, Body Combat, Pilates, Ciclo indoor (previa reserva), Baloncesto y Zumba.

ABONO MULTIACTIVIDAD FITNESS | 31 €

Permite el acceso a Sala de cardio, Aquagym, Zumba, Body Fitness, Body Pump, Body Combat, Baloncesto y Pilates.

AQUAGYM | 23 € (Todos los niveles)

Martes y Jueves | 9:30 a 10:15 | 20:00 a 20:45 h.

ZUMBA | 25 € (Todos los niveles)

Lunes, Miércoles y Viernes | 20:00 a 20:45 h.

BODY PUMP | 23 € (Todos los niveles)

Martes y Jueves | 19:00 a 19:45 h.

BODY COMBAT | 23 € (Todos los niveles)

Martes y Jueves | 20:00 a 20:45 h.

BODY FITNESS (Todos los niveles)

Lun, Miér y Vier. | 9:30 a 10:15 h. | 25 € (3 días)
Lun y Miér. | 20:00 a 20:45 h. | 23 € (2 días)

Actívate más 40 | 5 € (Subv. Comunidad Madrid)

Lunes, Miércoles y Viernes | 11:30 a 12:30 h.

CICLO INDOOR (Todos los niveles)

Tres días | 31 €

Lun, Miér y Vier. | 9:30 a 10:15 h. | 20:00 a 20:45 h.
Mar, Jue y Vier. | 16:00 a 16:45 h. | 20:00 a 20:45 h.

Dos días | 23 €

Lunes y Miércoles | 21:00 a 21:45 h.
Martes y Jueves | 9:30 a 10:15 h. | 19:00 a 19:45 h.
20:00 a 20:45 h.

GIMNASIO APARATOS - SALA CARDIO | 31 €

(A partir de 16 años)

L a V de 9:30 a 15:00 h. y de 16:00 a 22:00 h.
Sábado de 9:30 a 14:30 h.
Domingo de 10:00 a 14:00 h.

NATACIÓN

Lunes, Miércoles y Viernes | 31 €

Todos los niveles:

9:30 a 10:15 h. | 12:30 a 13:15 h. | 14:15 a 15:00 h.
20:00 a 20:45 h.

Martes y Jueves | 26 €

12:30 a 13:15 h. (Todos los niveles)
20:00 a 20:45 h. (Nivel iniciado)
21:00 a 21:45 h. (Nivel avanzado)

YOGA Martes y Jueves | 20:30 a 21:45 h. | 23 €

Matro-yoga Lunes | 9:15 a 10:30h. | 17 €

PILATES | 25 €

Lunes, Miércoles y Viernes
11:30 a 12:15 h. (Todos los niveles)
19:00 a 19:45 h. (Nivel iniciado)
20:00 a 20:45 h. (Nivel avanzado)

ATLETISMO | 54 € / trimestre

Lunes, Miércoles y Viernes | 11:00 a 12:30 h.
Lunes a Viernes | 20:00 a 21:30 h.
Organiza: Club Atletismo Valdeiglesias Martín Berlanas

BALONCESTO ADULTOS | 23 €

Martes y Jueves | 20:00 a 21:00 h.

BALONMANO JUVENIL Y ADULTO | 23 €

Lunes y Miércoles | 20:00 a 21:00 h.
Organiza: Federación Madrileña de Balonmano

PÁDEL | 25 €

MAÑANA: Martes y Jueves

9:30 a 10:30 h. | 10:30 a 11:30 h. | 11:30 a 12:30 h.

TARDES:

Lunes y Miércoles

18:00 a 19:00 h. | 19:00 a 20:00 h.
20:00 a 21:00 h. | 21:00 a 22:00h.

Martes y Jueves

19:00 a 20:00 h. | 20:00 a 21:00 h. | 21:00 a 22:00h.

Solo Viernes | 13 €

19:00 a 20:00 h. | 20:00 a 21:00 h.

TENIS ADULTOS | 31 €

Lunes, Miércoles y Viernes
19:00 a 20:00 h. | 20:00 a 21:00 h.

PATINAJE | 23 € (Todos los niveles)

Martes y Jueves | 18:00 a 19:00 h.
Organiza: Club Patín Sierra Oeste

CLUB DE MONTAÑA LAS CABRERAS

clublascabreras@googlegrups.com
Jueves | 20:30 a 21:30 h.

ACTIVIDAD FISICA Y SALUD 3ª EDAD

AQUAGYM 3ª EDAD | 6 €

Martes y Jueves

Nivel I de 10:30 a 11:15 h. | Nivel II de 11:15 a 12:00 h.

BODY FITNESS 3ª EDAD | 6 €

Lunes, Miércoles y Viernes
10:20 a 11:15 h.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

San Martín de Valdeiglesias



Temporada
2017-2018

Horario oficina: 9:00 a 14:00 h y 16:00 a 21:00 h.
Telf.: 91 861 09 97



Ayuntamiento de
San Martín de Valdeiglesias
Concejalía de Deportes



Consultar en oficina cuota de socio y seguro médico.

ACTIVIDADES MENORES

ATLETISMO

Pre-benjamín (Hasta 7 años) | **42 € / trimestre**
Lunes y Miérc. de 17:00 a 18:00 h.

Benjamín/Alevín (8, 9 y 10 años) | **42 € / trimestre**
Mar, Jue y Vier. de 17:00 a 18:00 h.

Menores (de 11 a 18 años) | **48 € / trimestre**
infantil, cadete y juvenil
Lun, Miér. y Vier. de 18:00 a 19:30 h.

BALONCESTO | 19 € (2 días) | 24 € (3 días)

Pre-benjamín (nac. 2010-11) y **Benjamín** (nac. 2008-09)
Martes y Jueves de 16:00 a 17:00 h.

Alevín (nac. 2006-07), **Infantil** (nac. 2004-05)
Martes, Jueves y Viernes de 17:00 a 18:00 h.

Cadete (nac. 2002-03) y **Junior** (nac. 2000-01)
Martes, Jueves de 18:00 a 19:30 h. y
Viernes de 18:00 a 19:00 h.

GINNASIA RÍTMICA

Iniciación I (3 a 5 años) | **17 €**
Martes y Jueves de 16:00 a 17:00 h.

Iniciación II (6 a 8 años) | **17 €**
Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 h.

Media (hasta los 18 años) | **20 €**
Martes y Jueves de 18:00 a 19:30 h.

Avanzada I (hasta los 18 años) | **25 €**
Lunes, Miércoles y Viernes de 16:00 a 17:45 h.

Avanzada II (hasta los 18 años) | **25 €**
Lunes, Miércoles y Viernes de 17:45 a 19:45 h.

JUEGOS PREDEPORTIVOS | 17 €

Lunes y Miércoles

Nivel I (3 y 4 años) - de 16:00 a 16:45 h.

Nivel II (4 y 5 años) - de 16:45 a 17:30 h.

(Con valoración profesor)

FÚTBOL

Dos días | 21 €

(los horarios podrán cambiar en función del nivel)

Pre-benjamín A (nac. 2010)
Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 h.

Pre-benjamín B (nac. 2011) y **Pre-benjamín C** (nac. 2010-11)
Martes y Jueves de 16:00 a 17:00 h.

Benjamín A (nac. 2008) y **Benjamín B** (nac. 2009)
Lunes y Miércoles de 16:00 a 17:00 h.

Benjamín C (nac. 2008-09)
Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 h.

Alevín 7 A (nac. 2007) y **Alevín 7 B** (nac. 2006-07)
Lunes y Miércoles de 17:00 a 18:00 h.

Tres días | 28 €

Alevín 11 (nac. 2006)
Lunes y Miércoles de 17:45 a 18:45 h.
Viernes de 16:00 a 17:00 h.

Infantil A (nac. 2004)
Martes y Jueves de 18:30 a 19:45 h.
Viernes de 17:00 a 18:15 h.

Infantil B (nac. 2005)
Martes y Jueves de 18:00 a 19:15 h.
Viernes de 17:00 a 18:15 h.

Cadete A (nac. 2002)
Martes y Jueves de 19:15 a 20:30 h.
Viernes de 18:15 a 19:30 h.

Cadete B (nac. 2003)
Lunes y Miércoles de 19:30 a 20:45 h.
Viernes de 18:15 a 19:30 h.

PSICOMOTRICIDAD | 17 €

Lunes y Miércoles

Nivel I (3 y 4 años) - de 17:00 a 17:45 h.

Nivel II (1 y 2 años) - de 17:45 a 18:30 h.

(Con valoración profesor)

NATACIÓN INICIACIÓN

Dos días (Lunes-Miércoles o Martes-Jueves) | 26 €

Solo Viernes | 17 €

Matronatación (6 meses)
Martes-Jueves o Viernes de 17:05 a 17:40 h.

Delfín papás (15 meses)
Martes-Jueves o Viernes de 17:40 a 18:15 h.
Lunes-Miércoles de 18:15 a 18:50 h.

Minidelfín (2 años) | **Delfín** (3 a 5 años)
Superdelfín (4 a 6 años)
Lunes-Miércoles o Martes-Jueves o Viernes
16:30 a 17:05 h. | 17:05 a 17:40 h. | 17:40 a 18:15 h.

NATACIÓN MEDIA AVANZADA

Dos días (Martes-Jueves) | 26 €

Solo Viernes | 17 €

Pre-Benjamín (nacidos 2008-2011)
Alevín (nacidos 2006-2007)
Infantil (nacidos 2004-2005)
Martes-Jueves o Viernes de 18:15 a 19:00 h.

Cadete (nacidos 2002-2003)
Juvenil (nacidos 2000-2001)
Martes-Jueves o Viernes de 19:00 a 19:45 h.

Tres días (Lunes-Miércoles-Viernes) | 30 €

Pre-Benjamín (nacidos 2008-2011)
Lunes de 18:15 a 19:00 h.
Miércoles y Viernes de 18:30 a 19:15 h.

Alevín (nacidos 2006-2007)
Infantil (nacidos 2004-2005)
Lunes, Miércoles y Viernes de 18:15 a 19:00 h.

Cadete (nacidos 2002-2003)
Juvenil (nacidos 2000-2001)
Lunes, Miércoles y Viernes de 19:00 a 19:45 h.

PÁDEL

Grupos: según nivel. De 6 a 16 años.

Dos días (Lunes-Miércoles o Martes-Jueves) | 17 €

Solo Viernes | 11 €

Lunes y Miércoles
16:00 a 17:00 h. | 17:00 a 18:00 h. | 18:00 a 19:00 h.

Martes y Jueves
16:00 a 17:00 h. | 17:00 a 18:00 h.

Viernes
16:00 a 17:00 h. | 17:00 a 18:00 h.

PATINAJE | 17 €

De 4 a 16 años.

Nuevos:

Martes de 16:00 a 17:00 h. | Jueves de 17:00 a 18:00 h.

Intermedio:

Martes de 17:00 a 18:00 h. | Jueves de 16:00 a 17:00 h.

Avanzados:

Martes y Jueves de 18:00 a 19:00 h.

YOGA INFANTIL | 17 €

Varios niveles.

Martes y Jueves de 16:00 a 17:00 h.

TENIS | 21 €

Nivel I

Lunes, Miércoles y Viernes de 17:00 a 18:00 h.

Nivel II

Lunes, Miércoles y Viernes de 18:00 a 19:00 h.

BALONMANO | 17 €

Benjamín y Alevín (nacidos 2006-2009)

Martes y Jueves de 18:00 a 19:00 h.

Infantil y Cadetes (nacidos 2002-2004)

Martes y Jueves de 19:00 a 20:00 h.

Consultar en oficina cuota de socio y seguro médico.