

A group of people are exercising on stationary bikes in a gym. The bikes are black and red, with the text "POWERED BY YOGA" visible on the front. The people are wearing various athletic clothing, including a white shirt, a yellow shirt, and a blue shirt. The background is slightly blurred, showing a wooden wall and a blue mat.

ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES

NORMAS DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES

LA INSCRIPCIÓN EN LAS ESCUELAS IMPLICA LA ACEPTACIÓN DE ESTAS NORMAS. SU DESCONOCIMIENTO NO EXIME AL ALUMNO DE SU CUMPLIMIENTO.

Las presentes normas son aplicables para las Escuelas Deportivas Municipales, es decir, para aquellas organizadas directamente por el Ayuntamiento de Colmenar Viejo.

LUGAR Y PLAZOS

Las inscripciones se realizarán en las oficinas de la Concejalía de Deportes o en los casos y/o grupos que sea posible, telemáticamente a través de la web del Ayuntamiento. El plazo de inscripción para antiguos alumnos es del 18 al 31 de mayo y para nuevos alumnos a partir del 1 de junio.

DOCUMENTACIÓN

- Hoja de inscripción firmada por el interesado (para el caso de menores, por el padre, madre o tutor), debiendo ir acompañada de justificante médico para los mayores de 50 años.
- Solicitud de aplicación de reducción en el precio público -si procediera- acompañada de la documentación acreditativa.
- Una fotografía tamaño carné si no es el interesado el que presenta la inscripción o si fuera necesaria su actualización.
- Para la inscripción de menores es imprescindible poder justificar el año de nacimiento con documentación original.

TRAMITACIÓN DE UNA BAJA

La inscripción en la actividad implica el alta mientras dure la actividad, salvo que se notifique la baja por parte del alumno, conforme las siguientes normas:

1. Las bajas deberán ser comunicadas por escrito, bien directamente en las oficinas de la Concejalía, bien por correo ordinario, o correo electrónico, emitiéndose el correspondiente justificante al interesado. Cualquier reclamación del alumno en este sentido, deberá ir acompañada de dicho justificante. **No se procederá a la devolución de la matrícula, aún cuando no haya comenzado la actividad.**

2. Las bajas deberán formalizarse antes del primer día laborable del mes en el que se produzcan. Pasada esta fecha será obligatorio el pago de la mensualidad correspondiente.

3. NO SE CONSIDERARÁN BAJAS LAS COMUNICADAS TELEFÓNICAMENTE O AL PROFESORADO.

4. El impago de la cuota o la falta de asistencia a clase no implicará la baja en la actividad.

5. Las bajas que se produzcan antes de la finalización del curso implicarán la pérdida de condición de antiguos alumnos.

6. Las bajas médicas solo se tramitarán si van acompañadas por el correspondiente justificante médico que DEBERÁ SER RENOVADO CON UNA PERIODICIDAD MENSUAL. Causarán efecto desde la fecha en que sean comunicadas por alguno de los procedimientos establecidos, independientemente del momento en que el motivo de la baja se hubiera producido. No tendrán consideración de antiguos alumnos de un curso para otro las personas con baja médica, salvo que aporten otro justificante médico que acredite la imposibilidad de haberse incorporado durante el curso anterior.

PAGOS

No se realizará inscripción alguna si la unidad familiar no está al corriente de pago.

El pago de la matrícula, mensualidad o curso completo, se realizará por domiciliación bancaria. El pago de la matrícula se realizará en el mes en el que se produzca la inscripción, si bien la primera cuota se abonará en los primeros días del mes de septiembre (octubre en el caso de Aire Libre). En caso de producirse una reincorporación durante el curso tras una baja en la actividad, no será necesario un nuevo pago de matrícula.

En los grupos en que coincidan menores y adultos, la cuota quedará establecida por la edad del alumno. Se consideran adultos a efectos de pagos aquellos alumnos que tengan cumplidos los 16 años.

NOTA: Los alumnos de Taekwondo deberán correr con el pago de la licencia federativa y los diferentes carnés de grado.

DEVOLUCIONES

Las devoluciones de precio público quedarán sujetas en todo momento a la Ordenanza de Precios Públicos vigente.

DESCUENTOS

La reducción será del 20% en los precios públicos para Escuelas Deportivas Municipales establecidos en la Ordenanza actualmente en vigor, aplicándose únicamente sobre la cuota mensual y cuando se inscriban simultáneamente tres miembros de la unidad familiar. A todos los efectos, serán considerados miembros de una unidad familiar aquellos que estén fiscalmente reconocidos.

La reducción será del 20% para las personas con alguna discapacidad, debiendo quedar esta circunstancia acreditada por el correspondiente documento al efecto. Se considerarán personas con minusvalía quienes tengan esta condición legal en grado igual o superior al 33%.

Ambas reducciones no tendrán carácter retroactivo ni se aplicarán a los poseedores del Carné de Deporte Municipal que disfruten del descuento correspondiente, haciéndose efectiva a partir de la fecha en que se produzca la solicitud.

CARNÉ DEL ALUMNO

SERÁ NECESARIO QUE EL ALUMNO LLEVE EL CARNÉ CONSIGO, SIENDO OBLIGATORIA LA PRESENTACIÓN DEL MISMO EN CASO DE QUE FUESE REQUERIDO POR EL PROFESOR O EL VIGILANTE DE LA INSTALACIÓN. De producirse la pérdida del carné, se deberá comunicar inmediatamente en las oficinas de la Concejalía de Deportes donde se le facilitará un duplicado.

CARNÉ DE DEPORTE MUNICIPAL

Este carné está concebido para todos los empadronados en Colmenar Viejo que practican deporte de manera continuada en Instalaciones Deportivas Municipales.

Estar en posesión de este carné permite disfrutar de una reducción en el precio de las Escuelas Deportivas Municipales incluidas en las correspondientes ordenanzas fiscales, una cuota menor para el uso de las Instalaciones Deportivas Municipales, así como una reducción del 10% en los precios de las Piscinas Cubiertas Municipales de Santa Teresa y del Complejo Deportivo Municipal Lorenzo Rico, así como de la Ciudad Deportiva Municipal "Juan Antonio Samaranch" y de la Piscina Municipal de Verano. La aplicación del descuento por carné de deporte no tendrá carácter retroactivo y se hará efectiva a partir de la fecha en que se produzca la solicitud, que se tramitará en las oficinas de la Concejalía de Deportes. La pérdida o deterioro del documento obliga al usuario a la tramitación de un duplicado, previo pago de 3 €.

El uso del carné es personal e intransferible y tendrá validez desde el 1 de julio de 2016 hasta el 30 de junio de 2017.

La cuota es anual y su importe varía con la edad, siendo:

- Infantil: 10,20 €
- Adulto (16 años cumplidos): 20,40 €
- Mayores de 65 años: 10,20 €
- Miembros de familia numerosa: gratuito



Documentación:

- Justificante de haber efectuado el pago
- En el caso de miembros de familia numerosa, documento acreditativo de esta circunstancia
- Impreso de solicitud debidamente cumplimentado
- Documentación original donde poder cotejar la edad (para menores de 16 y mayores de 65 años)
- Fotografía en el caso de que la tramitación no la realice el titular o que sea necesaria su actualización.

COMIENZO DE LAS CLASES, CAMBIOS, MODIFICACIONES DE GRUPOS

Para los grupos de Musculación /Grupos Flexibles, la actividad comenzará en el momento de la inscripción, finalizando cuando se tramite la baja por el procedimiento reglamentario. Durante la temporada estival, los grupos se adecuarán a los horarios y actividades programados para la Campaña de Verano. Para el resto de Escuelas y, cuando no se especifique lo contrario, las clases comenzarán el primer día que corresponda a partir del 16 de septiembre (incluido), rigiéndose por el calendario laboral y festivo del Ayuntamiento de Colmenar Viejo. Durante los días no lectivos pero sí laborables no habrá clases de los grupos de menores y se crearán grupos especiales para adultos. Por su parte, cuando las previsiones de demanda o las necesidades del servicio así lo requieran, se podrán fusionar o establecer grupos especiales para adultos.

La Concejalía de Deportes no estará obligada a recuperar las clases que se tengan que suspender por causas climatológicas o por indisponibilidad del profesor, si bien los alumnos tendrán la posibilidad de asistir en este caso a otros grupos o actividades en los que haya disponibilidad. Los horarios y grupos podrán estar sujetos a modificaciones según estime la Concejalía de Deportes, reservándose el derecho a suspender la actividad en caso de baja demanda.

Cualquier cambio de grupo entre las Escuelas Deportivas Municipales deberá comunicarse en las Oficinas de la Concejalía de Deportes, de manera presencial o mediante correo electrónico.

Según lo dispuesto en el art. 27.5 de la Ley 8/89 de Tasas y Precios Públicos,

“cuando por causas no imputables al obligado pago del precio no se realice la actividad, no tenga lugar la utilización privativa o aprovechamiento especial del dominio público o no se preste el servicio, procederá la devolución del importe que corresponda...”, **es decir que sólo cuando**

el servicio no sea prestado por causas no imputables al usuario será posible la revisión del Precio Público.

ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES

Aerobic - Gym Jazz	8
Aire Libre	9
Cardio Tono / Fitness	10
Ciclo en Sala	11
Gimnasia de Mantenimiento	12
Gimnasia Recreativa	13
Musculación y Grupos Flexibles	14
Actividades Combinadas	15
Pilates	16
Pilates (Otras modalidades)	17
Quema-grasas / Tonificación	18
Taekwondo	19

Esta disciplina combina la gimnasia y el baile. Consiste en la ejecución de movimientos al ritmo de la música con los que trabajar de una forma dinámica, la fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación. Se realizarán coreografías de diversos tipos y niveles de dificultad.

AERÓBIC-SALSA-ZUMBA-BAILES MODERNOS GRUPOS DE ADULTOS DE 15 AÑOS EN ADELANTE

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
9:00 - 9:55 h	Martes y jueves	C.D.M. LORENZO RICO
9:30 - 10:25 h	Lunes y miércoles	P.M. MARTÍN COLMENAREJO
18:30 - 19:25 h		C.D.M. LORENZO RICO
19:30 - 20:25 h		

GYM JAZZ - BAILES MODERNOS GRUPO BENJAMÍN DE 6 A 9 AÑOS

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
17:30- 18:25 h	Martes y jueves	C.D.M. LORENZO RICO

GRUPO INFANTIL DE 10 A 14 AÑOS

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
18:30 - 19:25 h	Martes y jueves	C.D.M. LORENZO RICO

CUOTAS :

MATRÍCULA 9,54 € Con Carné de Deporte **9,08 €**

ADULTOS

MENSUAL 20,06 € Con Carné de Deporte **17,20 €**

ANUAL 170,54 € Con Carné de Deporte **146,18 €**

MENORES

MENSUAL 16,72 € Con Carné de Deporte **14,33 €**

ANUAL 142,11 € Con Carné de Deporte **121,82 €**

Esta Escuela acerca los deportes y actividades de Aire Libre a los niños y jóvenes además de permitirles disfrutar del tiempo libre con la práctica de deportes alternativos, juegos de grandes grupos y actividades de educación medioambiental. Se complementa con una salida de fin de semana al mes en la que los participantes llevarán a la práctica los conocimientos adquiridos en el aula. **Más información en <http://escuelairelibre.blogspot.com>**

Comienzo de las clases el día 1 de octubre

NACIDOS DE 2005 A 2010

NACIDOS DE 1998 A 2004

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
17:30 - 19:00 h	Miércoles	C.E.I.P. SAN ANDRÉS
17:30 - 19:00 h	Viernes	C.E.I.P. F. G. LORCA

CUOTAS:

MATRÍCULA 9,54 € Con Carné de Deporte **9,08 €**

MENSUAL 13,71 € Con Carné de Deporte **12,65 €**

ANUAL 109,67 € Con Carné de Deporte **101,18 €**



RUTAS A PIE

**TAMBIÉN PUEDES DISFRUTAR DE RUTAS
POR LA SIERRA DE MADRID Y ALREDEDORES**

De la mano de profesionales de gran experiencia
Adultos y menores acompañados.
Más información en www.colmenarviejo.com



Actividad para mayores de 16 años, apta para todo tipo de personas con cualquier condición física. Ayudados de elementos de gimnasia (mancuernas, gomas, pelotas, etc.) y al ritmo de la música, se practican una serie de ejercicios para promover la tonificación de diversas zonas del cuerpo, junto a una mejoría del sistema cardiorespiratorio. Ideal para el control del peso.

CUOTAS:

MATRÍCULA 9,54 € Con Carné de Deporte **9,08 €**

2 CLASES SEMANALES

MENSUAL 20,06 € Con Carné de Deporte **17,20 €**

ANUAL 170,54 € Con Carné de Deporte **146,18 €**

CARDIO TONO + FITNESS

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
10:00 - 10:55 h	Martes y jueves	P.M. MARTÍN COLMENAREJO
14:10 - 15:05 h	Lunes y miércoles	C.D.M. LORENZO RICO
18:30 - 19:25 h	Martes y jueves	
21:00 - 21:55 h		



Dirigida a mayores de 16 años, sea cual sea su condición física. Su práctica no precisa haber montado en bici anteriormente. Acompañado de música podrás subir montañas, llanear o realizar algún que otro sprint, todo ello de forma divertida, fortaleciendo tu sistema cardiovascular y aumentando la capacidad pulmonar. Actividad de bajo impacto que reduce el riesgo de lesión, minimizándose la existencia de estrés articular.

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
19:30 - 20:25 h	Lunes y miércoles	C.D.M. LORENZO RICO
	Viernes	
20:00 - 20:55 h	Martes y jueves	
20:30 - 21:25 h	Lunes y miércoles	
21:00 - 21:55 h	Martes y jueves	

CUOTAS:

MATRÍCULA 9,54 € Con Carné de Deporte **9,08 €**

1 CLASE SEMANAL

MENSUAL 18,21 € Con Carné de Deporte **16,22 €**

2 CLASES SEMANALES

MENSUAL 25,70 € Con Carné de Deporte **22,44 €**

CICLO EN SALA

Es el ejercicio mínimo que toda persona debe realizar para conservar un cuerpo sano y ágil. Actividad para mayores de 16 años en la que se persigue mejorar la condición física general, manteniendo una constitución flexible, fuerte y resistente. Con la práctica de esta gimnasia se tonifica y potencia la musculatura, mejorando la capacidad respiratoria y cardiovascular, adquiriendo además un óptimo grado de movimiento articular.

CUOTAS:

MATRÍCULA 9,54 € Con Carné de Deporte **9,08 €**

2 CLASES SEMANALES

MENSUAL 20,06 € Con Carné de Deporte **17,20 €**

ANUAL 170,54 € Con Carné de Deporte **146,18 €**

3 CLASES SEMANALES

MENSUAL 24,86 € Con Carné de Deporte **21,31 €**

ANUAL 211,29 € Con Carné de Deporte **181,12 €**

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
10:00 - 10:55 h	Lunes, miércoles y viernes	C.D.M. LORENZO RICO
10:15 - 11:10 h	Martes y jueves	
19:30 - 20:25 h	Martes y jueves	C.E.I.P. FUENTESANTA
19:45 - 20:40 h	Lunes y miércoles	C.E.I.P. ÁNGEL LEÓN

Esta actividad, de intensidad moderada, está ideada para personas que hayan cumplido los 60 años, adaptándose a todas las limitaciones físicas .

Su práctica ayuda a mantenerse activo y a estimular las funciones del organismo, preservando el bienestar individual y la autonomía. Cada clase constituye un momento para sociabilizar, distenderse y divertirse.



CUOTAS:

MATRÍCULA GRATUITA

2 CLASES SEMANALES

MENSUAL 6,11 € Con Carné de Deporte **5,36 €**

ANUAL 51,94 € Con Carné de Deporte **45,52 €**

3 CLASES SEMANALES

MENSUAL 8,73 € Con Carné de Deporte **7,49 €**

ANUAL 74,22 € Con Carné de Deporte **63,64 €**

RECREATIVA

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
10:30 - 11:25 h	Martes y jueves	C.D.M. LORENZO RICO
11:00 - 11:55 h	Lunes , miércoles y viernes	
11:30 - 12:25 h	Martes y jueves	
11:30 - 12:25 h	Lunes, miércoles y viernes	P.M. MARTÍN COLMENAREJO

RECREATIVA AVANZADA

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
11:00 - 11:55 h	Martes y jueves	P.M. MARTÍN COLMENAREJO
11:00 - 11:55 h	Lunes, miércoles y viernes	C.D.M. LORENZO RICO
18:45 - 19:40 h	Lunes y miércoles	C.E.I.P. ÁNGEL LEÓN

MUSCULACIÓN Y GRUPOS FLEXIBLES

INFORMACIÓN MÁS DETALLADA EN LAS OFICINAS DE LA CONCEJALÍA DE DEPORTES

A PARTIR DE 16 AÑOS

Los monitores de la Sala asesorarán y corregirán los ejercicios de los usuarios que lo precisen. Asimismo, programarán rutinas de entrenamiento, planificando los objetivos a conseguir, todo ello de manera personalizada, adaptándose a las necesidades de cada usuario que solicite este servicio. El monitor realizará un seguimiento de cada alumno, estando a su disposición para resolver las dudas que se le puedan plantear.

HORARIO DE LA SALA		ASESORAMIENTO EN SALA (Horario orientativo)	
De lunes a viernes	8:30 - 22:30 h	MAÑANAS	De lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h
Sábados y domingos	8:30 - 21:30 h	TARDES	De lunes a viernes de 18:00 a 21:00 h

ACTIVIDADES COMBINADAS

PROGRAMA LAS CLASES CON TU MONITOR (Más información en oficinas)

* Cardio en bicicletas de sala, Fitness, Quemagrasas, Tonificación...

** Trabajo de ritmo, Fitness, Tonificación...

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
9:00 - 9:55 h	Martes y jueves	P.M. MARTIN COLMENAREJO *
9:00 - 9:55 h	Viernes	C.D.M. LORENZO RICO*
9:10 - 10:05 h	Martes y jueves	
19:30 - 20:25 h		
20:30 - 21:25 h		C.E.I.P. FUENTESANTA**

CUOTAS:

MATRÍCULA 9,54 € Con Carné de Deporte **9,08 €**

1 CLASE SEMANAL

MENSUAL 10,03 € Con Carné de Deporte **8,60 €**

ANUAL 85,27 € Con Carné de Deporte **73,09 €**

2 CLASES SEMANALES

MENSUAL 20,06 € Con Carné de Deporte **17,20 €**

ANUAL 170,54 € Con Carné de Deporte **146,18 €**

Para mayores de 16 años. Sistema de entrenamiento físico y mental que permite prevenir y rehabilitar lesiones del sistema músculo-esquelético. Basado en ejercicios que ayudan a fortalecer y tonificar los músculos sin aumentar su volumen, a través de una sucesión de movimientos fluidos. Permite trabajar con intensidad varios músculos simultáneamente, incluyendo la musculatura más profunda.

C.D.M. LORENZO RICO

HORARIO	DÍAS
9:30 - 10:25 h	Martes y jueves
10:00 - 10:55 h	Lunes y miércoles
10:00 - 10:55 h	Viernes
18:30 - 19:25 h	Lunes y miércoles
19:30 - 20:25 h	
20:30 - 21:25 h	Lunes y miércoles
	Martes y jueves



P.M. MARTÍN COLMENAREJO

HORARIO	DÍAS
10:30 - 11:25 h	Lunes y miércoles
10:30 - 11:25 h	Viernes

C.E.I.P. FUENTESANTA

HORARIO	DÍAS
18:30 - 19:25 h	Martes y jueves

CUOTAS DE PILATES:

MATRÍCULA 9,54 € Con Carné de Deporte **9,08 €**

1 CLASE SEMANAL

MENSUAL 22,49 € Con Carné de Deporte **19,38 €**

2 CLASES SEMANALES

MENSUAL 31,06 € Con Carné de Deporte **28,05 €**

PILATES COMBINADO

En cada sesión el método pilates se practica combinado con un programa de ejercicios aeróbicos, trabajando grupos musculares localizados (gluteos, abdominales, lumbares, etc.)

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
19:30 - 20:25 h	Viernes	C.D.M. LORENZO RICO

PILATES Y GIMNASIA POSTURAL*

Su práctica, además de corregir hábitos posturales incorrectos, ayuda a aumentar la flexibilidad, agilidad, equilibrio y coordinación de movimientos.

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
9:00 - 9:55 h	Lunes y miércoles	C.D.M. LORENZO RICO
17:30 - 18:25 h	Martes y jueves	C.E.I.P. FUENTESANTA
20:30 - 21:25 h	Lunes y miércoles	C.D.M. LORENZO RICO

* Actividad impartida por monitores deportivos

PILATES AVANZADO

En los grupos de Pilates Avanzado podrán inscribirse antiguos alumnos o aquéllos que hayan practicado esta actividad con anterioridad. El nivel de la clase vendrá determinado por el de los asistentes.

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
9:00 - 09:55 h	Lunes y miércoles	C.D.M. LORENZO RICO
18:30 - 19:25 h		
19:30 - 20:25 h	Martes y jueves	

CUOTAS DE PILATES:

MATRÍCULA 9,54 € Con Carné de Deporte **9,08 €**

1 CLASE SEMANAL

MENSUAL 22,49 € Con Carné de Deporte **19,38 €**

2 CLASES SEMANALES

MENSUAL 31,06 € Con Carné de Deporte **28,05 €**

Actividad para mayores de 16 años donde se combina un trabajo cardiovascular de diferente intensidad con ejercicios de tonificación para grandes grupos musculares de intensidad media alta. Junto a ejercicios de musculación se trabajan ejercicios aeróbicos y de flexibilidad.



HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
12:00 - 12:55 h	Lunes, miércoles y viernes	C.D.M. LORENZO RICO
19:30 - 20:25 h	Lunes y miércoles	

CUOTAS:

MATRÍCULA 9,54 € Con Carné de Deporte **9,08 €**

2 CLASES SEMANALES

MENSUAL 20,06 € Con Carné de Deporte **17,20 €**

ANUAL 170,54 € Con Carné de Deporte **146,18 €**

3 CLASES SEMANALES

MENSUAL 24,86 € Con Carné de Deporte **21,31 €**

ANUAL 211,29 € Con Carné de Deporte **181,12 €**

El Taekwondo es un arte marcial y deporte olímpico que fusiona diversas escuelas de combate coreanas y se fundamenta en la práctica de técnicas de defensa y ataque. Trabaja la flexibilidad, la potencia, la velocidad y la resistencia además de la concentración y relajación.

Se puede practicar a cualquier edad, adaptándose fácilmente al adulto y siendo ideal para la formación completa del menor.

Además de cualidades físicas y mentales, este deporte fomenta la disciplina, el compañerismo, el control de la agresividad y el respeto al prójimo.

Más información en taekwondocolmenar.blogspot.com.es

AÑO NAC.	HORAS	DIAS/INSTALACIÓN
De 2007 a 2012	17:00 - 17:45h	Lunes, miércoles y viernes en el P.M. MARTÍN COLMENAREJO
De 2007 a 2012	17:45 - 18:30 h	
De 2003 a 2006	18:30 - 19:25 h	
De 1998 a 2002	19:30 - 20:25 h	
1997 y anteriores	20:30 - 21:25 h	

CUOTAS:

MATRÍCULA 9,54 € Con Carné de Deporte **9,08 €**

CLASES MENORES

MENSUAL 19,18 € Con Carné de Deporte **16,43 €**

ANUAL 163,00 € Con Carné de Deporte **139,68 €**

CLASES ADULTOS (mayores de 16 años)

MENSUAL 27,74 € Con Carné de Deporte **23,78 €**

ANUAL 235,82 € Con Carné de Deporte **202,10 €**

TAEKWONDO



ESCUELAS DEPORTIVAS ORGANIZADAS POR CLUBES Y ASOCIACIONES

La Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Colmenar Viejo tiene entre sus objetivos, además de la promoción deportiva y la difusión de la cultura física, el fomento del asociacionismo.

Así las Escuelas Deportivas que a continuación se relacionan son las que están organizadas por distintas entidades deportivas locales a través del apoyo municipal mediante convenio de colaboración. Al ser ésta la vía de gestión de estas

Escuelas, las actividades que desarrollan estarán sometidas a condiciones y posibles cambios en virtud de las necesidades y posibilidades de los diferentes clubes e instalaciones deportivas municipales.

Aikido _____	22	Patinaje Artístico _____	28
Atletismo _____	22	Patinaje en línea _____	28
Baloncesto _____	23	Pelota _____	29
Balonmano _____	23	Rugby _____	29
Defensa Personal/MMA _____	24	Taichi/Chikung/Kung fu _____	30
Fútbol y Fútbol Sala _____	25	Tenis _____	31
Gimnasia Rítmica y Artística _____	26	Tiro con Arco _____	32
Judo _____	27	Voleibol _____	33
Karate _____	27	Yoga _____	33

AIKIDO

ESCUELA DEL CLUB AIKIDO COLMENAR VIEJO

La palabra AIKIDO literalmente significa método para la armonización del Ki, donde Ki es la energía universal. El Aikido es el arte de resolver conflictos mediante técnicas de combate no agresivas ni violentas. No hay competiciones y respetamos siempre al agresor. Entrenamos sin armas o con armas de madera simulando a las reales, siendo las más conocidas el *Jo* (bastón del caminante), el *Bokken* (sable de madera) y el *Tanto* (Daga).



19:00 - 20:10 h	Martes y jueves
20:15 - 21:30 h	

**GIMNASIO DE LA PISCINA
MUNICIPAL DE VERANO**

Más información en www.aikidocolmenarviejo.es

ATLETISMO

P.M. MARTÍN COLMENAREJO

De 2010 a 2008	17:30 - 18:45 h	Martes y jueves
De 2007 a 2006		Martes, jueves y viernes
De 2005 a 2004		Lunes, miércoles y viernes

ESCUELA DEL CLUB ATLETISMO COLMENAR VIEJO

Esta actividad engloba un conjunto de prácticas deportivas que comprende las pruebas de velocidad, saltos y lanzamientos.

De 2003 a 2000	17:30 - 19:00 h V (18:30 a 20:00 h)	Lunes, martes, miércoles y viernes
1999 y anteriores	19:00 - 21:00 h	Lunes, martes, miércoles jueves y viernes

Más información en www.atletismocolmenarviejo.es

BALONCESTO

ESCUELA DEL CLUB BALONCESTO COLMENAR VIEJO

Esta actividad, al tratarse de un deporte, no sólo constituye una oportunidad para conocer nuevos amigos, sino que permite fomentar aspectos tan importantes como la disciplina, el trabajo en grupo, la humildad, la responsabilidad, etc...

PABELLÓN DE LA CIUDAD DEPORTIVA MUNICIPAL J.A. SAMARANCH Y EN VARIOS COLEGIOS PÚBLICOS LOCALES

Más información en www.balcestocolmenar.es

NACIDOS ENTRE 2011 Y 1999



BALONMANO

ESCUELA DEL CLUB BALONMANO COLMENAR VIEJO (BACOVI)

Este deporte de equipo no sólo aporta a quien lo practica beneficios desde el punto de vista físico, sino también psicológico, constituyendo por tanto un complemento muy valioso para la formación del menor.



NACIDOS ENTRE 2011 Y 1999

**COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL LORENZO RICO
Y EN VARIOS COLEGIOS PÚBLICOS LOCALES**

Más información en www.bacovi.net

DEFENSA PERSONAL/MMA/KYUSHO JUTSU/KEN JUTSU

A PARTIR DE 14 AÑOS



DEFENSA PERSONAL GOSHIN

Actividad que auna artes marciales y deportes de contacto con un enfoque orientado a la autoprotección. No son necesarios conocimientos previos. Dentro del horario y el temario del curso habrá un apartado específico dedicado a la autodefensa femenina.

11:00 - 12:30 h	Sábados	P.M. Martín Colmenarejo
20:15 - 21:30 h	Martes y jueves	C.D.M. Lorenzo Rico

KYUSHO JUTSU

Utilizando como base las técnicas del Jiu Jitsu japonés, esta actividad está enfocada al estudio de los puntos de presión y su aplicación a las artes marciales y la defensa personal.



20:30 - 21:30 h	Lunes y miércoles	C.D.M. Lorenzo Rico
-----------------	-------------------	---------------------

ESCUELA DEL CLUB BUSHIDO COLMENAR VIEJO

MMA GRAPPLING

Disciplina deportiva de una gran intensidad, que integra golpeo con técnicas de puño y pierna y la lucha tanto de pie como en el suelo, con agarres, proyecciones, controles, etc..



12:30 - 14:00 h	Sábados	P.M. Martín Colmenarejo
-----------------	---------	-------------------------

KEN JUTSU

Arte marcial tradicional de origen japonés cuyo objetivo es la búsqueda del uso eficiente del sable japonés. La práctica se realiza con armas simuladas de madera.



11:30 - 13:00 h	Domingo	C.D.M. Lorenzo Rico
-----------------	---------	---------------------

Imprescindible abonar seguro deportivo o licencia federativa
Más información en www.bushidocolmenar.com

FÚTBOL SALA

CLUB ESCUELA FÚTBOL SALA COLMENAR VIEJO

NACIDOS ENTRE 2011 Y 1999

El Fútbol Sala brinda posibilidades de improvisación y de desarrollo de habilidades motoras al que lo practica, ampliando su agilidad mental en la toma de decisiones ya que es mucho más rápido que otros deportes pues se juega en un espacio reducido, donde el continuo cambio de posición, postura y movilidad hace del practicante una persona que va ganando en capacidades físico mentales .

PISTAS LA MAGDALENA Y C.D.M. LORENZO RICO

Más información en www.efscolmenar.es



FÚTBOL

NACIDOS ENTRE 2012 Y 1999

Constituye uno de los deportes de grupo más practicado a nivel mundial. En Colmenar Viejo tenemos tres instalaciones dotadas de campos de hierba artificial en los que practicar esta disciplina deportiva de la mano de los siguientes clubes locales:



AGRUPACIÓN DEPORTIVA COLMENAR VIEJO - RAYO

CAMPO DE FÚTBOL MUNICIPAL ALBERTO RUIZ

CAMPO DE FÚTBOL DEL C.D.M. LORENZO RICO

Más información en www.adcolmenarviejo.es

E.F. SIETE PICOS COLMENAR VIEJO

CAMPOS DE FÚTBOL DE LA C.D.M. J.A. SAMARANCH

Más información en www.efsietepicos.es

GIMNASIA RÍTMICA Y ARTÍSTICA

ESCUELA G. RÍTMICA

C.E.I.P. ANTONIO MACHADO C.D.M. LORENZO RICO

2004 y anteriores	17:00 - 18:00h	Lunes, miércoles y viernes
De 2006 a 2009	17:00 - 17:40 h	Martes y jueves
De 2009 a 2013	17:45 - 18:25 h	
2007 y anteriores	18:30 - 19:15 h	
De 2010 a 2012	17:30 - 18:10 h	
De 2006 a 2009	18:15 - 19:00 h	Martes y jueves

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA Y MASCULINA

De 2007 a 2009	17:00 - 17:55 h Lunes y miércoles
De 2006 a 2005	18:00 - 18:55 h Lunes y miércoles

C.E.I.P. SOLEDAD SAINZ

ESCUELA DEL CLUB DEPORTIVO GIMNÁSTICO COLMENAR VIEJO

G. RÍTMICA COMPETICIÓN*

De 2003 a 2005	17:00 - 17:55 h	Lunes, miércoles y viernes
De 2006 a 2010	18:00 - 18:55 h	Lunes, miércoles y viernes
2002 y anteriores	19:00 - 20:25 h	Lunes, miércoles y viernes

C.D.M. LORENZO RICO



* La inscripción en los grupos de competición precisa de autorización de las entrenadoras o director técnico.

Más información en www.cdg-colmenarviejo.blogspot.com.es

ESCUELA DEL CLUB DE JUDO COLMENAR VIEJO

Arte marcial de origen japonés, basado en la lucha cuerpo a cuerpo. Permite una educación física integral, potenciando todas las posibilidades psicomotrices y de relación con los demás de quien lo practica.

1996 y anteriores	20:30 - 21:25 h	De 2002 a 2005	18:30 - 19:25 h
De 1997 a 2001	19:30 - 20:25 h	De 2006 a 2011	17:30 - 18:25 h

Martes y jueves
P.M. MARTÍN COLMENAREJO
 y Viernes
C.D.M. LORENZO RICO



Más información en c.judocolmenarviejo@yahoo.es

KARATE

ESCUELA DEL CLUB KARATE SHOTOKAN DE COLMENAR VIEJO

Arte marcial oriundo de Okinawa (Japón). En el karate se combina la fuerza, la respiración, el equilibrio y la postura, trasladando gran parte del peso corporal y del centro de gravedad al impacto.

Lunes, miércoles y viernes

De 2007 a 2011	18:00 - 18:55 h
De 1998 a 2006	19:00 - 19:55 h
Hasta 1997	20:00 - 20:55 h

**GIMNASIO DE LA PISCINA
 MUNICIPAL DE VERANO**



Más información en
karatecolmenar@orangemail.es



PATINAJE ARTÍSTICO

ESCUELA DEL CLUB PATINAJE COLMENAR VIEJO

C. D. M. JUAN ANTONIO SAMARANCH

Lunes, miércoles y viernes

FRONTÓN CUBIERTO MUNICIPAL LA MAGDALENA

Martes y jueves

Más información en www.patinajecolmenar.com



A PARTIR DE 3 AÑOS

Se trata de un deporte de deslizamiento que combina elementos técnicos con facetas artísticas sobre patines. El acompañamiento musical requiere que el patinador adecue sus movimientos a la música.

PATINAJE EN LÍNEA

ESCUELA DEL CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL TUPANGA

Enseñanza del patinaje en línea de una manera global, orientando las clases hacia un aprovechamiento de los patines en línea en cualquier situación, para poder dar autonomía a todos los alumnos para que puedan practicar este deporte en cualquier escenario.

A PARTIR DE 5 AÑOS



PISTAS MUNICIPALES MARIANO JUSDADO

De lunes a jueves a partir de las 18:30 h

PISTAS EXTERIORES LORENZO RICO

De lunes a jueves de 10:00 a 11:00 h

Más información en www.tupanga.com

A PARTIR DE 6 AÑOS

El deporte de Pelota a Mano es la especialidad de pelota vasca en la que se juega utilizando únicamente la mano para golpear la pelota.



ESCUELA DEL CLUB DE PELOTA COLMENAR VIEJO

FRONTÓN CUBIERTO MUNICIPAL LA MAGDALENA

18:00 - 22:00 h	Martes y jueves
15:00 - 17:00 h	Viernes

Actividad gratuita

RUGBY

A PARTIR DE 7 AÑOS

Deporte de contacto físico que promueve el trabajo en equipo y el respeto por las diferentes capacidades de sus integrantes, considerando todas importantes.

Lince, Jabato, Prebenjamín	Viernes
Benjamín, Alevín, Infantil	Miércoles y viernes
Cadetes, Juveniles, Senior	Martes y jueves

El equipo FEMENINO entrena los miércoles y viernes

ESCUELA DEL RUGBY CLUB COLMENAR VIEJO

Entrenamientos P.M. MARTÍN COLMENAREJO
Partidos C.D.M. JUAN ANTONIO SAMARANCH



Más información en www.rugbycolmenarviejo.es

TAICHI / CHIKUNG / KUNG FU

ESCUELAS DEL CLUB TONG REN COLMENAR VIEJO

TAICHI

El Taichi se practica en secuencias de movimientos armoniosos con manos desnudas o con diversas armas, que estimulan todo el organismo, acrecentando la conciencia del propio cuerpo, su integración con la mente y desarrollando una buena gestión de la energía.

19:00 - 20:25 h	Martes y jueves	C.E.I.P. Ángel León
20:30 - 22:00 h		

KUNG FU

Este arte marcial basado en los pilares del Taichi mejora la agilidad, la destreza y la capacidad de reacción, a través de un entrenamiento que fortalece el cuerpo, enfoca la atención y los sentidos, controla las emociones y centra la mente.

19:00 - 21:00 h	Lunes y miércoles	C.E.I.P. Fuentesanta
-----------------	-------------------	----------------------

CHIKUNG

El Chikung es una gimnasia bioenergética milenaria desarrollada en China, consistente en movimientos suaves, coordinados con la respiración y la intención, que mejoran la circulación de la energía a todos los niveles. Apta para cualquier edad y condición física.

10:30 - 12:00 h	Martes	C.D.M. Lorenzo Rico
18:00 - 19:00 h	Martes y jueves	C.E.I.P. Fuentesanta



Más información en www.tongren.es

A PARTIR DE 7 AÑOS

Clases de una hora

17:00 - 22:00 h	Lunes y miércoles
17:00 - 22:00 h	Martes y jueves
9:00 - 14:00 h	Sábados y domingos

ESCUELA DE LA A.D. TENIS COLMENAR VIEJO

Jugado por personas de todas las edades, el Tenis es un deporte universal en donde la exigencia, no sólo física sino mental, es esencial para su desarrollo.

PISTAS DE TENIS MUNICIPALES FERNANDO COLMENAREJO BERROCAL



Más información en www.adteniscolmenarviejo.com

TIRO CON ARCO

A PARTIR DE 10 AÑOS

ESCUELA DEL CLUB ARQUEROS COLMENAR VIEJO

Deporte de precisión en el que se desarrolla una gran agudeza visual y capacidad de concentración.

C.E.I.P. ANTONIO MACHADO

Curso Octubre - Diciembre

Curso Enero - Marzo

10:00 - 12:00 h	Sábados
-----------------	---------

**CAMPO DE TIRO CON ARCO DE LA
C.D.M. JUAN ANTONIO SAMARANCH**

Curso Abril - Junio

10:00 - 12:00 h	Sábados
-----------------	---------



Más información en www.arqueroscolmenar.es

VOLEIBOL

ESCUELA DEL CLUB VOLEIBOL COLMENAR VIEJO

Es un deporte colectivo en el que no existe el contacto directo, no pudiéndose invadir el espacio del rival. Precisa del dominio de distintas destrezas y su práctica es extraordinariamente estimulante y enriquecedora.

PABELLÓN DEL C.D.M. LORENZO RICO

Más información en gabidopa@yahoo.es



A PARTIR DE 9 AÑOS

YOGA

ESCUELA DEL CLUB BUSHIDO COLMENAR VIEJO

El yoga es una disciplina física y mental que otorga como resultado de su práctica bienestar físico y mental. Las posturas son sencillas y acompañadas de una respiración dinámica. Requiere poca exigencia física y su práctica genera tranquilidad mental y vitalidad.



C.E.I.P. TIRSO DE MOLINA

20:00 - 21:30 h

Lunes y miércoles

Más información en www.bushidocolmenar.com

OTRAS ACTIVIDADES EN INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES



**Ciudad Deportiva Municipal
Juan Antonio Samaranch**

**Piscina Cubierta Municipal
Lorenzo Rico**



**Piscina Cubierta Municipal
Santa Teresa**

Ciudad Deportiva Municipal J. A. SAMARANCH

Más información en el teléfono **91 138 14 36**
www.mistral2010.com

ESCUELA DE GOLF

Cursos trimestrales adulto e infantil.
Clases particulares ajustándonos a tu horario.
Análisis del swing.



CONOCE NUESTROS PRECIOS PARA ABONADOS DE GOLF

ZONA FITNESS

Nuevo espacio fitness de 700 m²
Zona de entrenamiento funcional.
Abierto de lunes a domingo.



Gran variedad de actividades colectivas.

ESCUELA DE PADEL

Cursos trimestrales. Horario de lunes a domingo durante todo el día.
Clases colectivas ADULTOS: 4 alumnos máximo
Clases colectivas INFANTILES: 6 alumnos máximo
Clases particulares o clases partido.



PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL LORENZO RICO

NATAción ADULTOS*

9:00 - 12:00 h	De Lunes a viernes
14:15 - 17:00 h	
19:45 - 22:00 h	
9:15 - 10:00 h	Sábados y domingos

MATRONATAción Y NATAción INFANTIL*

16:50 - 19:40 h	De Lunes a viernes
10:00 - 12:45 h	Sábados y domingos

NATAción EMBARAZADAS

9:45 - 10:30 h	Lunes y miércoles
19:30 - 20:15 h	

* Es imprescindible una prueba de nivel y, dependiendo de las habilidades, se ofrecerán horarios concretos.

AQUAGYM

9:45 - 10:30 h	Martes y jueves
19:45 - 20:30 h	Lunes y miércoles Martes y jueves
20:30 - 21:15 h	Martes y jueves

Más información en el teléfono **91 845 98 46**

PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL SANTA TERESA

ESCUELA DE NATACIÓN (6 meses a 15 años)

16:55 - 20:00 h	De Lunes a viernes
10:00 a 13:00 h	Sábados y domingos

NATACIÓN ADULTOS (mayores 15 años)

9:30 - 11:45 h	De Lunes a viernes
19:45 - 21:15 h	
9:15 - 11:30 h	Sábados y domingos



Es imprescindible una prueba de nivel y, dependiendo de las habilidades, se ofrecerán horarios concretos.

Duración de las clases

Natación adultos: 45 min.

Natación menores 2 años: 30 min.

Natación mayores 2 años: 40 - 45 minutos
(según niveles del grupo)

Más información en el teléfono **91 845 36 40**

EVENTOS DEPORTIVOS 2016/17

INSCRIPCIONES EN LA WEB DEL AYUNTAMIENTO www.colmenarviejo.com

Festival de las "8 Rutas"



25 junio 2016

Carrera y Marcha Popular
Cerro Marmota



20 noviembre 2016

Festival de Baile
Activo y Ciclo en Sala



22 julio 2016

Campeonato Escolar
de Campo a Través



5 marzo 2017

DIRECCIONES Y TELÉFONOS



**COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL
LORENZO RICO**
c/ Huertas, 55
Tel. 91 845 72 65



**PISCINA MUNICIPAL
DE VERANO**
Av. de los Remedios, s/n



**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
MARTÍN COLMENAREJO**
Av. de los Remedios, s/n
Tel. 91 846 22 73



**CAMPO DE FÚTBOL MUNICIPAL
ALBERTO RUIZ**
c/ Jara, s/n



**PISTAS DE TENIS Y PÁDEL
MUNICIPALES FERNANDO
COLMENAREJO BERROCAL**
Av. de los Remedios, s/n
Tel. 91 846 17 90



**CIUDAD DEPORTIVA MUNICIPAL
JUAN ANTONIO SAMARANCH**
Av. Juan Pablo II, 13
Tel. 91 138 14 36



**FRONTÓN Y PISTAS
MUNICIPALES MARIANO
JUSDADO**
c/ Magdalena, 51
Tel. 91 846 17 89



**PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL
LORENZO RICO**
c/ Huertas, 55
Tel. 91 845 98 46



**PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL
SANTA TERESA**

c/ Salvadiós, 9
Tel. 91 845 36 40



C.E.I.P. ÁNGEL LEÓN

c/ Moradas, 3



C.E.I.P. ANTONIO MACHADO

c/ Miguel de Cervantes, 7



C.E.I.P. FEDERICO GARCÍA LORCA

c/ Federico García Lorca, 1



C.E.I.P. FUENTESANTA

c/ Andalucía, 55



C.E.I.P. SAN ANDRÉS

c/ Fuente del Cajón, 20



C.E.I.P. SOLEDAD SAINZ

c/ Amargura, 20



C.E.I.P. TIRSO DE MOLINA

c/ Olivo, 23