



**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 escuela 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 serán acumulativas, 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 la Piscina Cubierta Municipal Santa Teresa y la del Complejo Deportivo Municipal Lorenzo Rico, así como los 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 2017 hasta el 30 de junio de 2018.

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 al 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 implica una alta dosis de gasto de energía a través del baile o del seguimiento de rutinas en las que participa todo el cuerpo. Los movimientos se ejecutan al ritmo de la música, trabajando con ello con ello capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, fuerza y resistencia.

GRUPOS DE ADULTOS DE 15 AÑOS EN ADELANTE AERÓBIC-BAILE ACTIVO

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
9:30 - 10:25 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		
20:30 - 21:25 h	Martes y jueves	C.E.I.P. FUENTE SANTA

ZUMBA

19:30 - 20:25 h	Martes y jueves	C.D.M. LORENZO RICO
-----------------	-----------------	---------------------

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>**



Nacidos de 2006 a 2011

Nacidos de 1999 a 2005

Comienzo de las clases en el mes de octubre

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 en la que, ayudados de elementos de gimnasia (mancuernas, barras, bandas elásticas, pelotas, etc..) y al ritmo de la música, se practican una serie de ejercicios sencillos para promover la tonificación de diversas zonas del cuerpo. Cada alumno adapta las cargas dependiendo de su nivel de fuerza y condición física.

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 €**



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		

BEBÉ FITNESS*

10:30 - 11:30 h	Viernes	C.D.M. LORENZO RICO
18:30 - 19:30 h		

¡NOVEDAD!

* Para madres/padres acompañados de bebés de hasta 3 años

Dirigida a mayores de 16 años, sea cual sea su condición física. Su práctica no precisa de una compleja coordinación, ni equilibrio, ni haber montado en bici anteriormente. Acompañado de música podrás subir montañas, llanear o realizar algún que otro sprint. En cada sesión, además de quemar alguna que otra caloría dependiendo de la intensidad del ejercicio, se trabaja la resistencia cardiovascular.



CUOTAS:

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

1 CLASE SEMANAL

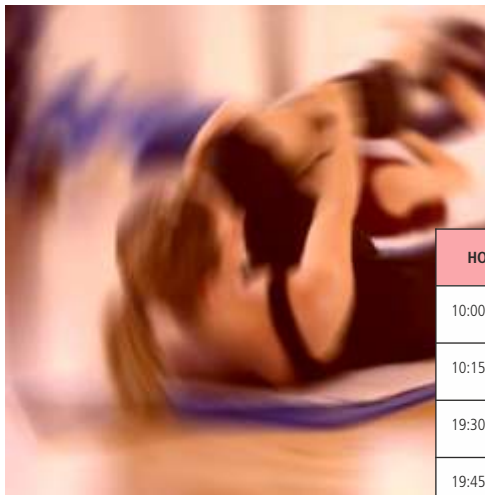
MENSUAL 18,21 € Con Carné de Deporte **16,22 €**

2 CLASES SEMANALES

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

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
18:30 - 19:25 h	Lunes y miércoles	C.D.M. LORENZO RICO
	Martes y jueves	
19:30 - 20:25 h	Lunes y miércoles	
	Martes y jueves	
	Viernes	
20:30 - 21:25 h	Lunes y miércoles	
	Martes y jueves	

Actividad para mayores de 16 años encaminada a lograr un acondicionamiento físico general en la que se mezclan trabajos de coordinación con ejercicios de movilidad articular. Con la práctica de esta gimnasia se tonifica y potencia la musculatura, mejorando la capacidad respiratoria y cardiovascular, lo que nos permite conservar un cuerpo sano y ágil.



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

Actividad física dirigida a mayores de 60 años que tiene como objetivo retrasar los efectos de la edad a través de la realización de un ejercicio adaptado.

Ayuda a llevar una vida activa que permita llevar a cabo sin problemas las tareas de la vida cotidiana, conservando las capacidades físicas y mentales.

RECREATIVA BÁSICA

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
9:00 - 10:00 h	Lunes y miércoles	C.D.M. LORENZO RICO

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

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 €**

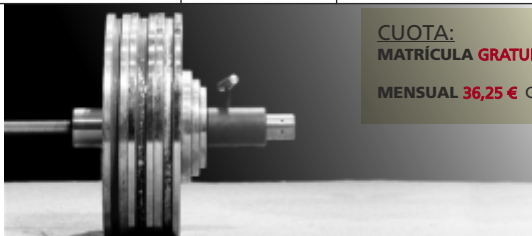
MUSCULACIÓN Y GRUPOS FLEXIBLES

INFORMACIÓN MÁS DETALLADA EN LAS OFICINAS DE LA CONCEJALÍA DE DEPORTES

A PARTIR DE 16 AÑOS

Esta modalidad de inscripción permite el acceso a la sala de musculación y a la totalidad de los grupos de Escuelas Deportivas Municipales de adultos siempre que exista disponibilidad en la clase. En todo caso, se garantiza la posibilidad de acceso de un mínimo de aproximadamente 30 grupos que abarcarían prácticamente la totalidad de actividades ofertadas dentro de un amplio abanico de horarios e instalaciones.

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



CUOTA:
MATRÍCULA GRATUITA

MENSUAL 36,25 € Con Carné de Deporte **31,62 €**

ACTIVIDADES COMBINADAS

PROGRAMA LAS CLASES CON TU MONITOR

Ciclo en Sala, Fitness, Quemagrasas, Tonificación...

Esta actividad permite realizar un trabajo cardiovascular y de tonificación practicando diferentes disciplinas deportivas de manera alternativa.

Cada sesión será distinta y cada participante podrá adaptar la intensidad del ejercicio a su condición física.

CUOTAS:

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

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

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

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
9:00 - 09:55 h	Martes y jueves	P.M. MARTÍN COLMENAREJO
9:10 - 10:05 h		C.D.M. LORENZO RICO

Para mayores de 16 años. Sistema de entrenamiento que, además de mejorar la condición física, refuerza la musculatura y aumenta el control, fuerza y flexibilidad de nuestro cuerpo. Basado en ejercicios realizados mediante una serie de movimientos controlados suaves y lentos, se intenta conseguir la mayor precisión a través del control de la respiración, la correcta alineación del cuerpo y la concentración.

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



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 €**

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



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
9:30 - 10:25 h	Viernes	P.M. MARTÍN COLMENAREJO
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 €**

Esta actividad combina ejercicios aeróbicos de diferente intensidad (con la finalidad de disminuir el volumen de grasa que se localiza entre la piel y los músculos), con trabajos de resistencia en forma de series (que aporta un músculo más firme y definido, incluso en reposo). Por lo general, se realizarán series para brazos, pecho y espalda, abdomen, piernas y glúteos, trabajando grupos distintos cada día. Para mayores de 16 años.

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



El Taekwondo es un arte marcial de origen coreano que destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada. Su práctica favorece el desarrollo físico y emocional de los más pequeños, pudiendo adaptarse a la condición física para el caso de adultos. Además, 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 2008 a 2013	17:00 - 17:40h	Lunes, miércoles y viernes en el P.M. MARTÍN COLMENAREJO
De 2008 a 2013	17:45 - 18:25 h	
De 2004 a 2007	18:30 - 19:25 h	
De 1999 a 2003	19:30 - 20:25 h	
1998 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 €**

ENTRENAMIENTOS ESPECIALES *

De 17:00 a 17:55 h	Martes y jueves	C.D.M. LORENZO RICO
De 18:00 a 18:55 h		

* La inscripción en estos entrenamientos precisa de autorización del entrenador.



ESCUELAS DEPORTIVAS ORGANIZADAS POR CLUBES Y ASOCIACIONES LOCALES

Como complemento a las Escuelas Deportivas Municipales, la Concejalía de Deportes tiene previsión de realizar mediante convenios de colaboración que con distintas entidades deportivas locales, hace posible que la oferta de actividades de promoción y difusión deportiva se amplíe de manera considerable, estando previsto ofrecer a los vecinos la posibilidad de practicar las siguientes modalidades deportivas.



Aikido	22	Karate	27
Atletismo	22	Patinaje Artístico	28
Baloncesto	23	Patinaje en línea	28
Balonmano	23	Pelota	29
Defensa Personal/MMA	24	Rugby	29
Deporte de Orientación	24	Taichi/Chikung/Kung fu	30
Fútbol y Fútbol Sala	25	Tenis	31
Gimnasia Rítmica y Artística	26	Tiro con Arco	32
Judo	27	Yoga	32
		Voleibol	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 se respeta siempre al agresor. Entrenamientos 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).



GIMNASIO DE LA PISCINA MUNICIPAL DE VERANO

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

Más información en www.aikidocolmenarviejo.es

ATLETISMO

ESCUELA DEL CLUB ATLETISMO COLMENAR VIEJO

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

P.M. MARTÍN COLMENAREJO

De 2011 a 2009	17:30 - 18:45 h	Martes y jueves
De 2008 a 2007		Martes, jueves y viernes
De 2006 a 2005		Lunes, miércoles y viernes

De 2004 a 2001	17:30 - 19:00 h V (18:30 a 20:00 h)	Lunes, martes, miércoles y viernes
2000 y anteriores	19:00 - 21:00 h	Lunes, martes, miércoles jueves y viernes

Más información en www.atletismocolmenarviejo.es

BALONCESTO

NACIDOS ENTRE 2012 Y 2000



ESCUELA DEL CLUB BALONCESTO COLMENAR VIEJO

Esta actividad, al tratarse de un deporte de equipo, 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

BALONMANO

NACIDOS ENTRE 2012 Y 2000

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.

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

ESCUELA DEL CLUB BALONMANO COLMENAR VIEJO (BACOVI)



DEFENSA PERSONAL Y OTROS

A PARTIR DE 14 AÑOS



DEFENSA PERSONAL GOSHIN

Actividad que auna artes marciales y deportes de contacto con un enfoque orientado a la auto-protección.

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.

ESCUELA DEL CLUB BUSHIDO COLMENAR VIEJO

MMA GRAPPLING

Disciplina deportiva que integra golpeo con técnicas de puño y pierna y la lucha tanto de pie como en el suelo.

KEN JUTSU

Arte marcial tradicional de origen japonés cuyo objetivo es la búsqueda del uso eficiente del sable japonés.

Imprescindible abonar seguro deportivo o licencia federativa

Más información en www.bushidocolmenar.com

DEPORTE DE ORIENTACIÓN

ESCUELA DEL CLUB ORIENTACIÓN COLMENAR MARQUES DE SANTILLANA



A PARTIR DE 12 AÑOS

La Orientación es una aventura fascinante usando un plano y una brújula, pudiendo ser tan simple como pasear tanto sólo como en compañía de amigos o familiares, a pie, en bicicleta.. o llegar rápidamente al nivel más alto de competición. Se practica en plena naturaleza fomentando de manera perfecta las capacidades mentales y físicas.

Martes y jueves de 16:00 a 17:30 h en el IES Rosa Chacel

Miércoles y viernes de 18:00 a 19:30 h en el P.M. Martín Colmenarejo

FÚTBOL SALA

NACIDOS ENTRE 2012 Y 2000

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 .

CLUB ESCUELA FÚTBOL SALA COLMENAR VIEJO



PISTAS MARIANO JUSDADO Y C.D.M. LORENZO RICO

Más información en www.efscolmenar.es

FÚTBOL

NACIDOS ENTRE 2013 Y 2000

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:

E.F. SIETE PICOS COLMENAR VIEJO



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

Más información en www.efsietepicos.es

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

GIMNASIA RÍTMICA Y ARTÍSTICA

ESCUELA DEL CLUB DEPORTIVO GIMNÁSTICO COLMENAR VIEJO

ESCUELA GIMNASIA RÍTMICA

C.D.M. LORENZO RICO

De 2006 a 2008	17:00 - 17:40 h	Martes y jueves
De 2009 a 2011	17:45 - 18:25 h	
De 2011 a 2014 PREGIMNASIA		
2005 y anteriores	18:30 - 19:10 h	

C.E.I.P. ANTONIO MACHADO

De 2010 a 2012	17:30 - 18:10 h	Martes y jueves
De 2006 a 2009	18:15 - 19:00 h	

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA Y MASCULINA

C.E.I.P. SOLEDAD SAINZ

De 2008 a 2009	17:00 - 17:55 h	Lunes y miércoles
De 2006 a 2007	18:00 - 18:55 h	
2005 y anteriores	19:00 - 19:55 h	

GIMNASIA RÍTMICA COMPETICIÓN

La inscripción en los grupos de competición precisa de autorización de las entrenadoras o directora técnica.



Más información en www.cdcolmenarviejo.com

JUDO

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.



De 2007 a 2012	17:30 - 18:25 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

Martes y jueves
P.M. MARTÍN COLMENAREJO
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 2008 a 2012	18:00 - 18:55 h
De 1999 a 2007	19:00 - 19:55 h
Hasta 1998	20:00 - 20:55 h

**GINNASIO DE LA PISCINA
MUNICIPAL DE VERANO**



27 Más información en karatecolmenar@orangemail.es

PATINAJE ARTÍSTICO

ESCUELA DEL CLUB PATINAJE COLMENAR VIEJO



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.

C. D. M. JUAN ANTONIO SAMARANCH

Lunes, miércoles y viernes

FRONTÓN CUBIERTO MUNICIPAL LA MAGDALENA

Martes y jueves

Más información en www.patinajecolmenar.com

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.

PISTAS MUNICIPALES MARIANO JUSSADO

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

A PARTIR DE 5 AÑOS



Más información en www.tupanga.com

PELOTA

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.



Actividad gratuita

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

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.



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

ESCUELA DEL RUGBY CLUB COLMENAR VIEJO

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

El equipo **FEMENINO** entrena los **miércoles y viernes**

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		



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



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
-----------------	-------------------	----------------------

A PARTIR DE 7 AÑOS

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

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



Más información en www.adteniscolmenarviejo.com

TIRO CON ARCO

ESCUELA DEL CLUB ARQUEROS COLMENAR VIEJO

A PARTIR DE 10 AÑOS

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

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.

C.E.I.P. TIRSO DE MOLINA

20:00 - 21:30 h

Lunes y miércoles

Más información en www.bushidocolmenar.com

VOLEIBOL

A PARTIR DE 9 AÑOS

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

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

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

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



Gran variedad de actividades colectivas.

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

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.



**ACTIVIDADES CON DESCUENTO
CON EL CARNÉ DE DEPORTE MUNICIPAL**

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	

ACTIVIDADES CON DESCUENTO CON EL CARNÉ DE DEPORTE MUNICIPAL

* 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



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

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

NATACIÓN ADULTOS (mayores 15 años)

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

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)

**ACTIVIDADES CON DESCUENTO
CON EL CARNÉ DE DEPORTE MUNICIPAL**

EVENTOS DEPORTIVOS 2017/18

INSCRIPCIONES en www.colmenarviejo.com

- **25 de junio de 2017: Festival de las 8 Rutas**
- **15 de julio de 2017: Festival de Baile Activo y Ciclo en Sala**
- **3 de diciembre de 2017: Carrera y Marcha Popular Cerro Marmota**
- **4 de marzo de 2018: Campeonato Escolar de Campo a Través**

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/ Tomillo, 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 DE LA MAGDALENA
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