Escuelas Deportivas Municipales de Fuenlabrada

2021/2022

Ayuntamiento de FUENLABRADA

Alíate con FUENLABRADA

Índice

01 Saluda del Alcalde ..... pág. 05

02 Saluda del Concejal ..... pág. 06

03 Presentación del curso 2021/2022 ..... pág. 07

04 Información por instalación ..... pág. 08

05 Actividades infantiles (hasta 14 años) ..... pág. 09

06 Actividades para personas adultas (a partir de 15 años)..... pág. 10

07 Actividades para personas mayores de 65 años ..... pág. 11

08 Deporte en familia ..... pág. 12

09 Registro obligatorio por internet para poder inscribirse..... pág. 13

10 Cómo y dónde inscribirse ..... pág. 14

11 Información de Niveles de Natación, Tenis y Pádel..... pág. 15

12 Información orientativa de horarios y grupos..... pág. 17

13 Horarios y grupos de mayores..... pág. 32

14 Normativa de Actividades Dirigidas..... pág. 33

FOLLOW

Javier Ayala

Alcalde de Fuenlabrada

Dentro de la estrategia de reactivación de la actividad en la ciudad que hemos puesto en marcha ya hace varias semanas, os anuncio que retomamos la actividad de las Escuelas Deportivas Municipales con todas las medidas de protección para las personas.
Además, en unas semanas abrirá las puertas la Piscina Municipal con una importante renovación tras los trabajos realizados.

Poco a poco, vamos recuperando la normalidad siempre con precaución y siguiendo las recomendaciones sanitarias.

10 15 89

FOLLOW

Agustín Domínguez

Concejal de Deportes de Fuenlabrada

Las Escuelas Deportivas, además de ayudar a mantener hábitos de vida saludables a través del deporte, realizan una labor muy importante en la formación integral de las personas.

Por ello, la Concejalía de Deportes ofrece la posibilidad de iniciarse y realizar la práctica deportiva en 28 escuelas deportivas diferentes con capacidad para más de 13.000 plazas para todas las edades y capacidades.

10 15 89

03. Presentación del curso 2021/22

Desde la Concejalía de Deportes del ayuntamiento de Fuenlabrada, os presentamos las Escuelas Deportivas, a través de las variadas actividades de deporte dirigido de las que podéis disfrutar desde los más pequeños, a los más mayores.

Os ofrecemos, para vuestra elección, 28 escuelas deportivas diferentes, con capacidad para más de 13.000 plazas dirigidas a niños y niñas, personas adultas, mayores y familias.

Para los más pequeños (de 3 a 5 años), infantil (de 6 a 14 años), para personas adultas

(mayores de 15 años) y para las personas mayores (más de 65 años). Además de la

amplia oferta para practicar el Deporte en Familia.

Se debe considerar que en esta oferta hay plazas ocupadas por alumnos y alumnas del curso anterior, aunque en muchos de estos grupos quedan plazas libres.

Para poder darse de alta, tiene que registrarse previamente. Puede hacerlo a través de la

web www.deportesfuenla.com, en "Tu deporte a un click", a lo largo del curso, con los

datos personales del alumno.

Esta identificación única como usuario/a le permitirá darse de alta en cualquier actividad o realizar otras gestiones con el Patronato Municipal Deportivo, como alquileres o consultas.

Se abrirá una preinscripción donde puede optar por la escuela deportiva, instalación y

horario de su preferencia, posteriormente se realizará un sorteo público para la

adjudicación de plazas.

Esta información se detalla en el apartado DÓNDE Y CÓMO INSCRIBIRSE.

Todas las clases comenzarán a partir del jueves 16 de septiembre.

04. Información por instalación

POLIDEPORTIVO EL ARROYO
C/Fuentesauco, s/n 916.154.207

INFANTIL	ADULTOS
GIMN. RÍTMICA	GIMN. MANTENIMIENTO

CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO "IGNACIO ECHEVERRÍA"
C/Creta, 2 916.085.106

INFANTIL	ADULTOS	EN FAMILIA
KARATE	KARATE	PILATES
	PILATES	YOGA
	PILATES PARA MAYORES	
	YOGA	
	YOGA PARA MAYORES	

POLIDEPORTIVO LA CUEVA
C/Cuba, 12 916.154.093

INFANTIL	ADULTOS	EN FAMILIA
BÁDMINTON	BÁDMINTON	YOGA
GIMN. RÍTMICA	SENDERISMO URBANO	
TENIS	GIMN. MANTENIMIENTO	
VOLEIBOL	TENIS	
	YOGA	

POLIDEPORTIVO EL TRIGAL
C/Logroño, 4 916.971.305

INFANTIL	ADULTOS	EN FAMILIA
ESCALADA	GIMN. MANTENIMIENTO	ESCALADA
JUDO	JUDO	TENIS
TENIS	SENDERISMO URBANO	YOGA
TENIS DE MESA	TENIS	TENIS DE MESA
UNIHOCKEY	TENIS DE MESA	
	YOGA	

POLIDEPORTIVO ABIERTO FERMÍN CACHO
C/Camino Bajo de Getafe,2 916.098.986

INFANTIL	ADULTOS	EN FAMILIA
ATLETISMO	ATLETISMO	PÁDEL
PÁDEL	PÁDEL	
	MULTIENTRENO	
	YOGA	

CENTRO DEPORTIVO CALLE ISLANDIA
C/ Islandia, 3

INFANTIL/JUNIOR
GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA

POLIDEPORTIVO LORANCA
C/Concepción Arenal, 1 916.893.110

INFANTIL	ADULTOS	EN FAMILIA
BÁDMINTON	BÁDMINTON	BÁDMINTON
FÚTBOL SALA	GIMN. MAYORES	TAI-CHI
GIMN. RÍTMICA	G. MANTENIMIENTO	TENIS
KARATE	PILATES	
TENIS	SENDERISMO URBANO	
	TAI-CHI-CHUAN	
	TENIS	
	YOGA	

POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD
Pso. de Setubal, s/n 916.081.631

INFANTIL	ADULTOS	EN FAMILIA
AERÓBIC/ STREET DANCE	AERÓBIC	AERÓBIC/ STREET DANCE
GIMNASIA RÍTMICA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	
ESGRIMA	ESGRIMA	
TAEKWONDO	SENDERISMO URBANO	
	TAEKWONDO	
	TAI-CHI-CHUAN	
	YOGA	
	HAPKIDO	

PISCINAS MUNICIPALES
Camino Bajo de Getafe, 1 916.904.393 / 916.064.412

NATACIÓN

INFANTIL	ADULTOS
PEQUES	EMBARAZADAS
BÁSICA	ESCUELA
AVANZADA	MAYORES
NATACIÓN ADAPTADA	NATACIÓN ADAPTADA
	ENTRENAMIENTO
	AGUAGYM

POLIDEPORTIVO FERNANDO TORRES
C/Girasoles, 12 916.073.243

INFANTIL	EN FAMILIA
PATINAJE	PATINAJE

JUNTA DE DISTRITO EL VIVERO-HOSPITAL
Av. del Hospital, 2 916.045.055

INFANTIL
AJEDREZ
PEQUEDEPORTE

05. Actividades infantiles

(hasta 14 años) **CURSO 2021/2022**

ESCUELA	INSTALACIÓN	EDAD Niños
AERÓBIC/ STREET DANCE	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	De 8 a 14 años
AJEDREZ	Junta M.Distrito Vivero-Hospital-Universidad	De 5 a 14 años
ATLETISMO	Polideportivo “FERMÍN CACHO”	De 6 a 14 años
BÁDMINTON	Polideportivo LA CUEVA	De 7 a 14 años
	Polideportivo LORANCA	
ESCALADA	Polideportivo EL TRIGAL	De 7 a 14 años
ESGRIMA	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	De 8 a 14 años
FÚTBOL-SALA	Polideportivo LORANCA	De 6 a 14 años
GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA	Centro Deportivo CALLE ISLANDIA	De 5 a 14 años
GIMNASIA RÍTMICA	Polideportivo LORANCA	De 5 a 14 años
	Polideportivo LA CUEVA	
	Polideportivo EL ARROYO	
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	
JUDO	Polideportivo EL TRIGAL	De 6 a 14 años
KARATE	Centro de Patinaje y Deportivo “I. ECHEVERRÍA”	De 6 a 14 años
	Polideportivo LORANCA	
NATACIÓN	Piscinas Municipales	De 3 a 14 años
PÁDEL	Polideportivo “FERMÍN CACHO”	De 8 a 14 años
PATINAJE	Polideportivo “Fernando Torres”	De 5 a 14 años
PEQUEDEPORTE	Junta M.Distrito Vivero-Hospital-Universidad	De 3 a 5 años
TAEKWONDO	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	De 5 a 14 años
TENIS	Polideportivo EL TRIGAL	De 5 a 14 años
	Polideportivo LORANCA	
	Polideportitvo LA CUEVA	
TENIS DE MESA	Polideportivo EL TRIGAL	De 7 a 14 años
UNIHOCKEY	Polideportivo EL TRIGAL	De 6 a 14 años
VOLEIBOL	Polideportivo LA CUEVA	De 6 a 14 años

INSCRIPCIONES: **www.deportesfuenla.com > Tu deporte a un click**

06. Actividades para personas adultas

(a partir de 15 años) **CURSO 2021/2022**

ESCUELA	INSTALACIÓN	CLASES
AERÓBIC	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
ATLETISMO	Polideportivo "FERMÍN CACHO"	Tardes
BÁDMINTON	Polideportivo LA CUEVA	Tardes
	Polideportivo LORANCA	Tardes
ESCALADA (junior)	Polideportivo EL TRIGAL	Tardes (15-17 años)
ESGRIMA	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA	Centro Deportivo CALLE ISLANDIA	Tardes (15-17 años)
GIMNASIA RÍTMICA (junior)	Polideportivo LA CUEVA	Tardes (15-17 años)
	Polideportivo LORANCA	
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Polideportivo LA CUEVA	Mañanas y tardes
	Polideportivo EL ARROYO	Mañanas
	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Mañanas y tardes
HAPKIDO	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
JUDO	Polideportivo EL TRIGAL	Tardes
KARATE	Centro de Patinaje y Deportivo "I. ECHEVERRÍA"	Tardes
MULTIENTRENO	Polideportivo "FERMÍN CACHO"	Mañanas
NATACIÓN	Piscinas Municipales	Mañanas y tardes
PÁDEL	Polideportivo "FERMÍN CACHO"	Mañanas y tardes
PILATES	Centro de Patinaje y Deportivo "I. ECHEVERRÍA"	Mañanas y tardes
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
SENDERISMO URBANO	Polideportivo LORANCA	Mañanas
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
	Polideportivo LA CUEVA	Tardes
	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas
TAEKWONDO	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Tardes
TAI-CHI-CHUAN	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Mañanas
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
TENIS	Polideportivo LA CUEVA	Mañanas y tardes
	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas y tardes
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
TENIS DE MESA	Polideportivo EL TRIGAL	Tardes
YOGA	Centro de Patinaje y Deportivo "I. ECHEVERRÍA"	Mañanas y tardes
	Polideportivo EL TRIGAL	Mañanas
	Polideportivo LA SOLIDARIDAD	Mañanas
	Polideportivo LORANCA	Mañanas y tardes
	Polideportivo LA CUEVA	Mañanas y tardes
	Polideportivo "FERMÍN CACHO"	Tardes

07. Actividades para mayores de 65 años

CURSO 2021/2022

ESCUELA	INSTALACIÓN	CLASES
Gimnasia para mayores	Polideportivo LORANCA	Mañanas
	Centro Municipal de Mayores RAMÓN RUBIAL	Mañanas y tardes
Natación	Piscinas Municipales	Mañanas y tardes
Pilates	Centro de Patinaje y Deportivo “I. ECHEVERRÍA”	Mañanas
Yoga	Centro de Patinaje y Deportivo “I. ECHEVERRÍA”	Mañanas

INSCRIPCIONES: **www.deportesfuenla.com** > **Tu deporte a un click**

08. Deporte en familia

AERÓBIC/STREET DANCE
POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD
A partir de 8 años

BÁDMINTON
POLIDEPORTIVO LORANCA
A partir de 7 años

ESCALADA
POLIDEPORTIVO EL TRIGAL
A partir de 7 años

PÁDEL
POLIDEPORTIVO "FERMÍN CACHO"
A partir de 8 años

PATINAJE
POLIDEPORTIVO FERNANDO TORRES
A partir de 5 años

PILATES
CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO "I. ECHEVERRÍA"
A partir de 5 años

TAI-CHI-CHUAN
POLIDEPORTIVO LORANCA
A partir de 5 años

TENIS
POLIDEPORTIVO EL TRIGAL Y LORANCA
A partir de 5 años

YOGA
POLIDEPORTIVO LA CUEVA, EL TRIGAL / CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO "I. ECHEVERRÍA"
A partir de 5 años

TENIS DE MESA
POLIDEPORTIVO EL TRIGAL
A partir de 5 años

- *Como unidad familiar se consideran 1 o 2 adultos con hijos/as menores de 14 años.*
- *Solo se debe inscribir un adulto como responsable de la unidad familiar (padre, madre o tutor legal).*
- *Una vez concedida la plaza se le solicitará la información de la unidad familiar.*
- *Pueden asistir con menores, a partir de la edad mínima requerida en cada deporte.*
- *El titular de la unidad familiar puede acogerse a la tasa bonificada, presentando el documento que lo acredite, si alguno de los inscritos tiene diversidad funcional o si el adulto titular es pensionista o parado de larga duración.*
- *En ningún caso pueden acogerse al descuento Fuenli.*

09. Registro obligatorio por internet para poder inscribirse

IDENTIFICADOR Y CONTRASEÑA

Para inscribirse, necesita IDENTIFICADOR Y CONTRASEÑA. Esta identificación es única como usuario del Patronato Municipal de Deportes y le permite darse de alta en cualquier escuela deportiva, así como alquilar pistas, pagos, consultas y otras gestiones.

Puede solicitarlo durante todo el año, con los datos personales del alumno:

- A través de la web www.deportesfuenla.com entrando en la sección "Tu Deporte a un Click". Para dudas y consultas, puede solicitar información **por vía telefónica** en las oficinas del Patronato de Deportes y en cualquier polideportivo.

Las tasas bonificadas son de aplicación en las mensualidades, al propio alumno, correspondiendo:

- Fuenli: se aplicará un 20% de descuento presentando el carnet vigente antes de inscribirse. Se deberá presentar la renovación anualmente en el mes de enero.
- Personas con Diversidad funcional de grado 33% o superior: se aplicará un 30% de reducción presentando documento oficial acreditativo.
- Pensionistas: se aplicará un 30% de reducción a los mayores de 65 años. Con edad inferior, deberán presentar documento oficial acreditativo.
- Personas en situación de desempleo de larga duración: se aplicará una reducción del 30% presentando documento oficial acreditativo. Se deberá renovar por curso.

En los grupos especiales, con Tasa bonificada, no se podrá aplicar otro descuento.

En las instalaciones de las piscinas del Centro Deportivo Forus, no se aplicarán ninguno de estos descuentos, al estar regulados por una Concesión Administrativa.

Los descuentos no son acumulables.
La matrícula no tiene descuento.

10. Dónde y cómo inscribirse

Si no está registrado, antes de la preinscripción, tiene que hacerlo con los datos personales del alumno/a. Al hacer efectiva su plaza con el pago de la matrícula, deberá enviar la documentación que proceda para poder aplicarle la bonificación en la mensualidad. (Fuenli, Diversidad Funcional, Pensionista o Parado) a la dirección de correo escuelasdeportivas@ayto-fuenlabrada.es o en su propia ficha de usuario a través de la web.

La inscripción para el curso 2021/22 se realizará por sistema de preinscripción del **7 al 18 de junio**, pudiendo elegir hasta 3 horarios por escuela deportiva de preferencia en la **LISTA DE PREINSCRIPCIÓN**. Ésta se realizará a través de la web deportesfuenla.com, en la sección "Tu deporte a un click". Debido a la situación provocada por la crisis sanitaria del Covid-19, la oferta de plazas de grupos y ocupación por instalación puede verse afectada en función de la normativa sanitaria vigente.

El **martes 22 de junio** se realizará un sorteo público en el Ayuntamiento, a las 12:00 h, en la 1ª Planta, Aula de Formación, retransmitido en directo por el canal de YouTube de la Concejalía de Deportes (no presencial), donde se extraerá un solo número que se aplicará a todas las escuelas, en cada uno de sus grupos.

El **viernes 25 de junio** se publicará durante el día, la lista de admitidos en la página web. Así mismo, se podrá consultar en las oficinas del Patronato Municipal de Deportes o en los Polideportivos telefónicamente. Si no se le asigna plaza, quedará en lista de espera.

El plazo para resolución de incidencias será del **26 al 30 de junio** a través del email escuelasdeportivas@ayto-fuenlabrada.es.

Para hacer efectiva el alta en el curso 2021/22 deberá abonar la matrícula (sin descuentos) del 1 al 11 de julio, a través de la web con su usuario y contraseña, domiciliando las cuotas restantes para el curso.

Se dará de baja a los impagados, ofreciendo la plaza al siguiente en la lista de espera.

A partir del **jueves 16 de septiembre** se vuelve a abrir la inscripción o lista de espera, según plazas libres.

LOS PLAZOS SON IMPRORROGABLES.
Todas las actividades están reguladas por la Normativa de Deporte Dirigido, que podrá consultar en la página web deportesfuenla.com, así como la normativa Covid.
El inicio de clases será el jueves 16 de septiembre de 2021.

11. Información de niveles de Natación, Tenis y Pádel

NATACIÓN

PEQUES de 3 a 5 años (varios niveles)

- Exploradores (no sabe nadar y no domina el medio con 3 y 4 años)
- Aventureros (no domina el medio acuático, con y sin miedo al agua con 4 y 5 años)
- Piratas (domina el medio y se desplaza con y sin material auxiliar con 4 y 5 años)

INFANTIL de 6 a 14 años (varios niveles)

- Familiarización (No domina el medio acuático y no sabe nadar con y sin miedo)
- Aprendizaje básico (Nada 25 mts. Sin material auxiliar)
- Técnica de estilo (Nada 50 mts. crol / espalda y estilo libre 100 mts. continuados)
- Avanzada (Nada 100 mts. crol / espalda/ y estilo libre 200 mts. continuados)

JUNIOR DE 15 A 20 AÑOS (varios niveles)

- First (no sabe nadar)
- Basic (nada 50 mts. crol/espalda)
- Advanced (nada 100 mts. crol/espalda/braza)

PERSONAS ADULTAS a partir de los 21 años (varios niveles)

- Inicial (No sabe nadar)
- Medio (Nada 50 mts. a crol / espalda)
- Avanzado (Nada 100 mts. a crol / espalda)

En caso de duda marque el nivel inferior.
Además se deberá realizar INSCRIPCIÓN DIRECTA EN LA PISCINA MUNICIPAL de la siguiente oferta específica de NATACIÓN:

ACTIVIDADES COLECTIVAS (a partir de 15 años)

- TECNIFICACIÓN (Nada un mínimo de 800 mts. continuados y domina 3 estilos)
- AQUAGYM
  - Moderado (presenta moderado estado de forma física)
  - Alto (posee dominio del medio acuático, presenta un excelente estado de forma física)

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

Necesita documento de aptitud para nadar y posibles recomendaciones.

NATACIÓN ADAPTADA PARA PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

· Grupos de 3 a 14 años y mayores de 15 años (varios niveles)

Debe presentar documento oficial que acredite un grado de discapacidad del 33% o superior. Se realizará una prueba de nivel para incluirle en un grupo adecuado, según plazas libres.

· Personas mayores de 65 años (varios niveles)

- Necesita documento de aptitud para nadar y posibles recomendaciones.
- Realizarán una prueba de nivel.
- Tener carnet de pensionista

EN NINGÚN CASO SE DEBEN ENTENDER ESTAS CLASES CON CARÁCTER REHABILITADOR O TERAPÉUTICO.

TENIS

MINI-TENIS de 5 a 7 años.

- Aprendizaje básico mediante el juego.

INFANTIL de 8 a 14 años:

- Niveles: Iniciación, medio y avanzado.

JUNIOR de 15 a 17 años:

- Niveles: Medio y avanzado.

PERSONAS ADULTAS a partir de 15 años:

- Niveles: Iniciación, medio y avanzado.

PÁDEL

INFANTIL de 8 a 14 años:

- Aprendizaje básico mediante el juego.

PERSONAS ADULTAS a partir de 15 años:

- Niveles: Iniciación y avanzado.

12. Información orientativa de horarios y grupos

ESTA INFORMACIÓN DE HORARIOS Y GRUPOS ES ORIENTATIVA, YA QUE PUEDEN SUFRIR MODIFICACIONES A LO LARGO DEL CURSO, SEGÚN DEMANDA.

AERÓBIC/STREETDANCE

Bailar al ritmo de la música coordinando los movimientos de forma amena, siguiendo los principios básicos del ejercicio aeróbico.

POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD	
Martes y jueves	
17:15 a 18:00 h	**Infantil 8-14 años**
18:15 a 19:00 h	**Infantil 8-14 años**
19:15 a 20:00h	**Mayores de 15 años (diversidad funcional)**
20:00 a 20:45h	**Mayores de 15 años**
Viernes	
18:45 a 19:30h	**En familia**
19:45 a 20:30h	**Mayores de 15 años**

A partir de 8 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €
FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €
ADULTOS 23,45 € Bonificada 16,42 €
ADULTOS 10,00 € Bonificada 9,10 € (1 día)
TASA BONIFICADA Diversidad Funcional 14,25 € (2 días)

AJEDREZ

Juego que aporta una mejora de la atención, concentración, memoria, creatividad y resolución de problemas, con tácticas de defensa y ataque.

JUNTA DE DISTRITO EL VIVERO-HOSPITAL	
Sábados	
10:00 a 11:00h	**Infantil 5-14 años**
11:00 a 12:00h	**Infantil 5-14 años**

A partir de 5 años

Podrán estar acompañados de padre, madre o tutor que participe en el juego bajo las indicaciones del profesorado.

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

Ayuntamiento de FUENLABRADA
Concejalía de Deportes

ATLETISMO

Iniciación y perfeccionamiento en las diferentes especialidades de este deporte. El atletismo abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

POLIDEPORTIVO ABIERTO FERMÍN CACHO	
Lunes y miércoles	
17:15 a 18:00h	**Mini benjamín 6-7 años**
17:00 a 18:00h	**Infantil 12-13 años**
18:00 a 19:00h	**Cadete-juvenil 15-18 años**
19:00 a 20.00h	**Adultos (fondistas-velocistas)**
20:00 a 21:00h	**Adultos (mantenimiento)**
20:00 a 21:30h	**Adultos (tecnificación)**
Martes y jueves	
17:15 a 18:00h	**Mini benjamín 6-7 años**
17:00 a 18:00 h	**Adultos (desdoble)**
18:00 a 19:00 h	**Benjamín-Alevín 8-11 años**
19:00 a 20:00 h	**Adultos (fondistas-velocistas)**
20:00 a 21:00 h	**Adultos (mantenimiento)**
20:00 a 21:30 h	**Adultos (tecnificación)**

A partir de 6 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

ADULTOS 14,25 €, Bonificada 9,98 €

BÁDMINTON

Iniciación y perfeccionamiento a este deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores (individuales o solos) o dos parejas (Dobles) situadas en las mitades opuestas de una pista dividida por una red.

POLIDEPORTIVO LA CUEVA	
Martes y jueves	
17:30 a 18:15h	**Infantil 7-14 años**
18:15 a 19:00h	**Infantil 7-14 años**
19:00h a 19:45h	**Mayores de 15 años**

POLIDEPORTIVO LORANCA	
Lunes y miércoles	
17:30 a 18:15h	**Infantil 7-14 años**
18:15 a 19:00h	**Infantil 7-14 años**
19:00 a 19:45h	**Mayores de 15 años**
Viernes	
17:30 a 18:15h	**En familia**
18:15 a 19:00h	**En familia**
19:00 a 19:45h	**Mayores de 15 años**

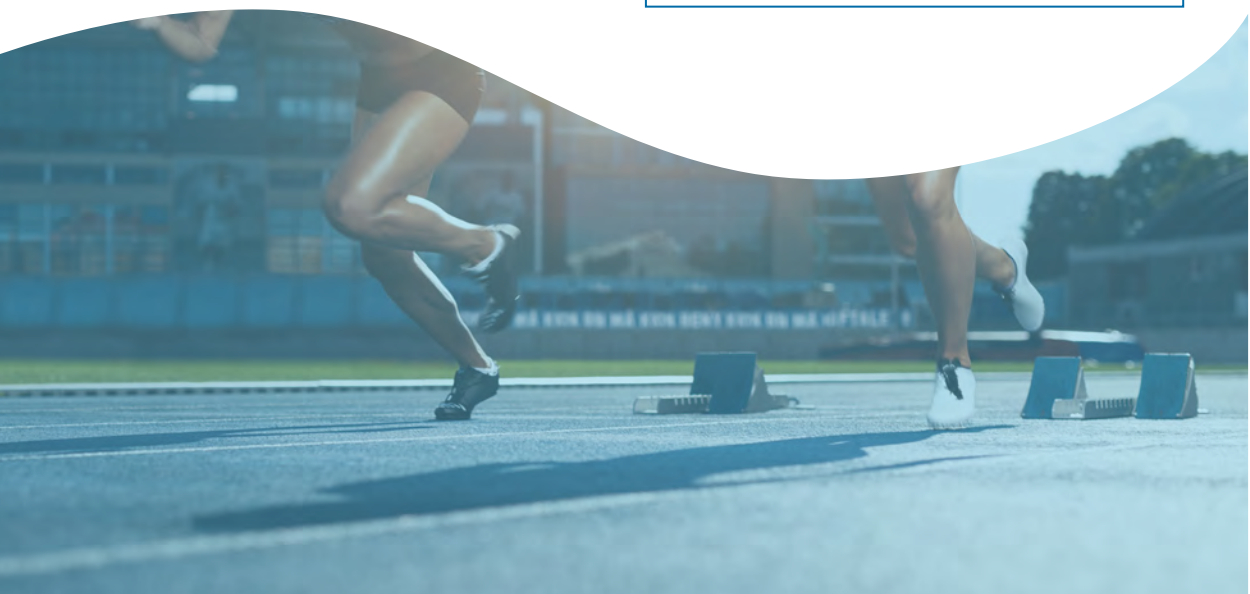
A partir de 7 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

ADULTOS 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €

ADULTOS 13,00 €, Bonificada 9,10 € (1 día)

FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €



ESCALADA EN ROCÓDROMO

La escalada en rocódromo interior ofrece una serie de ventajas que le convierten en una actividad que se puede practicar de forma segura y controlada, con beneficios muy importantes a nivel de fuerza y control corporal.
Atrévete a probar las diferentes vías equipadas en la pared de escalada.

POLIDEPORTIVO EL TRIGAL	
Lunes y miércoles o martes y jueves	
17:00 a 18:00h	**Infantil 7-11 años**
18:00 a 19:00h	**Infantil/junior 11-17 años**
19:00 a 20:00h	**Infantil/junior 11-17 años**
Viernes	
17:00 a 18:00h	**En familia**
18:00 a 19:00h	**En familia**
19:00 a 20:00h	**En familia**

A partir de 7 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €
JUNIOR 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €
FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €

ESGRIMA

Iniciación a la esgrima considerado como el arte de manejar la espada, el florete o el sable, con intención de atacar y defenderse. Formación sobre las 8 posiciones básicas de este deporte.

POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD	
Martes y jueves	
17:00 a 18:00h	**Infantil 8-12 años**
18:00 a 19:00h	**Infantil/junior 11-17 años**
19:00 a 20:00h	**Mayores de 18 años**

A partir de 8 años

INFANTIL 22,00 €, Fuenli 17,60 €, Bonificada 15,40 €
JUNIOR 26,00 €, Fuenli 20,80 €, Bonificada 18,20 €
ADULTOS 30,00 €, Bonificada 21,00 €

FÚTBOL SALA

Iniciación a los fundamentos técnicos-tácticos (ataque, defensa, pases, conducciones, controles, regates etc.)

POLIDEPORTIVO LORANCA	
Martes y jueves	
17:00 a 17:45h	**Infantil 6-8 años**
17:45 a 18:30h	**Infantil 9-12 años**
18:30 a 19:15h	**Infantil 11-14 años**

A partir de 6 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Mantenerse en forma mejorando la capacidad funcional del organismo para conseguir junto a una dieta equilibrada una vida más saludable y un estado de bienestar a través del ejercicio físico.

POLIDEPORTIVO LA CUEVA	
Martes y jueves	
MAÑANA	
10:00 a 10:45h	**Mayores de 15 años**
10:45 a 11:30h	**Mayores de 15 años**
TARDE	
17:30 a 18:15h	**Mayores de 15 años**
18:15 a 19:00h	**Mayores de 15 años**
19:00 a 19:45h	**Mayores de 15 años**

POLIDEPORTIVO EL TRIGAL	
Martes y jueves	
MAÑANA	
9:30 a 10:15h	**Mayores de 15 años**
10:15 a 11:00h	**Mayores de 15 años**
11:00 a 11:45h	**Mayores de 15 años**

POLIDEPORTIVO EL ARROYO	
Lunes y miércoles	
MAÑANA	
10:15 a 11:00h	**Mayores de 15 años**
11:00 a 11:45h	**Mayores de 15 años**

POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD	
Martes y jueves	
MAÑANA	
10:15 a 11:00h	**Mayores de 15 años**
11:00 a 11:45h	**Mayores de 15 años**
11:45 a 12:30h	**Mayores de 15 años**
TARDE	
17:30 a 18:15h	**Mayores de 15 años**
18:15 a 19:00h	**Mayores de 15 años**
19:00 a 19:45h	**Mayores de 15 años**
Lunes y miércoles	
TARDE	
19:45 a 20:30h	**Mayores de 15 años**

POLIDEPORTIVO LORANCA	
Martes y jueves	
MAÑANA	
10:00 a 10:45h	**Mayores de 15 años**
10:45 a 11:30h	**Mayores de 15 años**
11:30 a 12:15h	**Mayores de 15 años**
Lunes y miércoles	
TARDE	
17:30 a 18:15h	**Mayores de 15 años**
18:15 a 19:00h	**Mayores de 15 años**
19:00 a 19:45h	**Mayores de 15 años**

A partir de 15 años

ADULTOS 15,80 €, Bonificada 11,06 €

GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA

Es una disciplina de la gimnasia que se realiza en diferentes aparatos o en suelo, entre otros, empleados en categoría femenina y masculina.

POLIDEPORTIVO CALLE ISLANDIA	
Lunes y miércoles o martes y jueves	
TARDE	
17:00 a 18:00 h	**Infantil 5-7 años**
18:00 a 19:00 h	**Infantil 8-15 años**
19:00 a 20:00 h	**Infantil 10-17 años**

A partir de 5 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €
JUNIOR 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €

GIMNASIA RÍTMICA

Actividad deportiva que desarrolla especialmente los aspectos de coordinación, equilibrio y flexibilidad donde se pueden incorporar distintos elementos como el aro, cuerda, pelota, cinta y mazas.

POLIDEPORTIVO LA CUEVA	
Lunes y miércoles o martes y jueves	
TARDE	
17:00 a 17:45h	**Infantil 7-11 años**
17:45 a 18:30h	**Infantil 5-7 años**
18:30 a 19:15h	**Infantil 7-14 años**
19:15 a 20:00h	**Infantil 10-17 años**

POLIDEPORTIVO LORANCA	
Lunes y miércoles o martes y jueves	
TARDE	
17:00 a 17:45h	Infantil 5-8 años
17:45 a 18:30h	Infantil 7-9 años
18:30 a 19:15h	Infantil 8-11 años
19:15 a 20:00h	Infantil 11-17 años

POLIDEPORTIVO EL ARROYO	
Martes y jueves	
TARDE	
17:00 a 17:45h	Infantil 5-7 años
17:45 a 18:30h	Infantil 7-9 años
18:30 a 19:15h	Infantil 7-11 años
19:15 a 20:00h	Infantil 10-17 años

POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD	
Lunes y miércoles	
TARDE	
17:00 a 17:45h	**Infantil 5-7 años**
17:45 a 18:30h	**Infantil 7-9 años**
18:30 a 19:15h	**Infantil 10-17 años**

A partir de 5 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €
JUNIOR 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €

HAPKIDO

Es un arte marcial coreano enfocado hacia la defensa personal (el camino de la unión con la energía universal).

POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD	
Lunes y miércoles	
TARDE	
21:00 a 21:45h	**Mayores de 15 años**

A partir de 15 años

ADULTOS 19,65 €, Bonificada 13,76 €

JUDO

Deporte Olímpico en el que se aprenden técnicas de proyección y control del contrario. Indicado para el desarrollo físico y psíquico en la infancia por el trabajo con la confianza, la seguridad en sí mismo y el aprendizaje a través del respeto.

POLIDEPORTIVO EL TRIGAL	
Lunes y miércoles o martes y jueves	
TARDE	
17:30 a 18:15h	**Infantil 6-8 años**
18:15 a 19:00h	**Infantil 9-11 años**
19:05 a 19:50h	**Infantil 12-14 años**
19:55 a 20:40h	**Mayores de 15 años**
20:45 a 21:45h	**Mayores de 15 años**

A partir de 6 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €
ADULTOS 19,65 €, Bonificada 13,76 €

KARATE

El entrenamiento y aprendizaje de las técnicas de sus katas ayudan en el desarrollo armónico del cuerpo y su filosofía a través del trabajo y el esfuerzo donde se inculca el respeto a los demás.

CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO "IGNACIO ECHEVERRÍA"	
Lunes y miércoles o martes y jueves	
TARDE	
17:30 a 18:15h	**infantil 6-9 años**
18:15 a 19:00h	**infantil 10-14 años**
19:00 a 19:45h	**mayores de 15 años**
19:45 a 20:45h	**mayores de 15 años**

POLIDEPORTIVO LORANCA	
Martes y jueves	
TARDE	
17:30 a 18:15h	**Infantil 6-8 años**
18:15 a 19:00h	**Infantil 7-14 años**
19:00 a 19:45h	**Infantil 9-14 años**

A partir de 6 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €
ADULTOS 19,65 €, Bonificada 13,76 €

MULTIENTRENO

Para aquellas personas que quieren un entrenamiento diferente, con mayores exigencias físicas. Entrenamiento funcional, en suspensión, cruzado o tábata, entre otros, alternado con natación y ejercicios aeróbicos o interválicos con diferentes intensidades. Para apuntarte es necesario estar en forma y saber nadar

POLIDEPORTIVO ABIERTO FERMÍN CACHO Y PISCINAS MUNICIPALES	
Miércoles y viernes.	
MAÑANA	
10:00 a 11:00h	**Mayores de 15 años**

A partir de 15 años

ADULTOS 23,45 €, Bonificada 16,42 €

NATACIÓN

Enseñanza de las habilidades básicas en el medio acuático. Aprendizaje y perfeccionamiento de los diferentes estilos de nado. Tenemos varios niveles de escuela divididos por edades y dominio del medio. A partir de 3 años cumplidos en adelante.

PISCINAS MUNICIPALES

PEQUES de 3 años cumplidos a 5 años (consulte niveles)	
Martes, miércoles, jueves o viernes	
TARDE	
17:00 a 17:45h	**Infantil 3-5 años**
17:45 a 18:30h	**Infantil 3-5 años**
18:30 a 19:15h	**Infantil 3-5 años**
19:15 a 20:00h	**Infantil 3-5 años**

INFANTIL de 6 años cumplidos a 14 años (consulte niveles)	
Martes y jueves o miércoles y viernes	
TARDE	
17:00 a 17:45h	**Infantil 6-14 años**
17:45 a 18:30h	**Infantil 6-14 años**
18:30 a 19:15h	**Infantil 6-14 años**
19:15 a 20:00h	**Infantil 6-14 años**

Sábados	
MAÑANA	
09:05 a 09:50h	**Infantil 6-14 años**
10:05 a 10:50h	**Infantil 6-14 años**
11:05 a 11:50h	**Infantil 6-14 años**
12:05 a 12:50h	**Infantil 6-14 años**

A partir de 3 años (consulte niveles)

GRUPOS JUNIOR (de 15 años cumplidos a 20 años) y GRUPOS ADULTOS (21 años cumplidos en adelante)		
Martes y jueves o miércoles y viernes		Sábados
MAÑANA	TARDE	MAÑANA
9:05 a 9:50h	15:05 a 15:50h	9:05 a 9:50h
10:05 a 10:50h	16:05 a 16:50h	10:05 a 10:50h
11:05 a 11:50h	17:00 a 17:45h	11:05 a 11:50h
12:05 a 12:50h	17:45 a 18:30h	12:05 a 12:50h
13:05 a 13:50h	18:30 a 19:15h	
14:05 a 14:50h	19:15 a 20:00h	
	20:00 a 20:45h	

AQUAGYM (mayores de 15 años)
Ejercicio aeróbico de intensidad media y coordinación
Martes o jueves
MAÑANA
11:05 a 11:50h
Viernes o sábados
MAÑANA
12:05 a 12:50h
Martes, miércoles, jueves o viernes
TARDE
20:05 a 20:50h

Para Tecnificación, embarazadas, mayores de 65 años y Diversidad funcional consultar en instalaciones acuáticas horarios, prueba de nivel e INSCRIPCIÓN DIRECTA.

INFANTIL 17,50 €, Fuenli 14,00 €, Bonificada 12,25 € (1 día, de 3 a 5 años).

INFANTIL 17,50 €, Fuenli 14,00 €, Bonificada 12,25 € (2 días, de 6 a 14 años).

INFANTIL 10,60 €, Fuenli 8,48 €, Bonificada 7,42 € (1 día, sábados o diversidad funcional).

JUNIOR 24,00 €, Fuenli 19,20 €, Bonificada 16,80 €

JUNIOR 14,00 €, Fuenli 11,20 €, Bonificada 9,80 € (1 día).

PERSONAS ADULTAS 24,00 €, Bonificada 16,80 € (2 días).

PERSONAS ADULTAS 16,00 €, Bonificada 11,20 € (1 día, sábados o diversidad funcional).

AQUAGYM ADULTOS 15,00 €, Bonificada 10,50 € (1 día).

GRUPOS DE MAYORES 6,00 € (2 días) sin matrícula.

GRUPOS DE MAYORES 3,00 € (1 día) sin matrícula.

DIVERSIDAD FUNCIONAL 10.60 € Bonificada 7.42 € (1 día. 3 a 14 años) sin matrícula.

DIVERSIDAD FUNCIONAL 16.00 € Bonificada 11,20 € (1 día. 15 años en adelante) sin matrícula.

TECNIFICACIÓN 22,00 € Bonificada 15,40 € (2 días).

TECNIFICACIÓN 15,00 € Bonificada 10,50 € (1 día).

EMBARAZADAS 24,00 € (2 días) sin matrícula.

FORUS: Una vez dado de alta en el Patronato de Deportes, las gestiones y pagos se realizarán en la propia instalación. En esta instalación no se aplicará ningún descuento, al estar regulada por una Concesión Administrativa.

PÁDEL

Iniciación y mejora de los fundamentos técnico-tácticos de este deporte de pala adaptados a todas las edades.

POLIDEPORTIVO "FERMÍN CACHO"	
Lunes y miércoles	
MAÑANA	
10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores de 15 años
Lunes y miércoles o martes y jueves	
TARDE	
17:00 a 17:45h	Infantil 8-14 años
18:00 a 18:45h	Infantil 8-14 años
19:00 a 19.45h	Junior 15-17 años/adultos
20:00 a 20:45h	Mayores de 15 años
21:00 a 21:45h	Mayores de 15 años
Viernes	
TARDE	
17:30 a 18:15h	En familia
18:30 a 19:15h	En familia
19:30 a 20:15h	En familia
Sábados	
MAÑANA	
10:00 a 10:45h	Mayores de 15 años
11:00 a 11:45h	Mayores de 15 años
12:00 a 12:45h	Infantil 8-14 años
A partir de 8 años	

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €
INFANTIL 7,85 €, Fuenli 6,28 €, Bonificada 5,50 € (1 día)
JUNIOR 24,00 €, Fuenli 19,20 €, Bonificada 16,80 €
JUNIOR 14,00 €, Fuenli 11,20 €, Bonificada 9,80 € (1 día)
ADULTOS 22,25 €, Bonificada 15,58 € (2 días- mañana)
ADULTOS 32,00 €, Bonificada 22,40 € (2 días -tardes)
ADULTOS 18,10 €, Bonificada 12,67 € (1 día)
EN FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €

PATINAJE

Actividad deportiva recreativa que ayuda a desarrollar el equilibrio y mantener la armonía corporal a través de movimientos y ejercicios coordinados. Puedes practicarlo de manera individual y también en familia.

Centro Deportivo "FERNANDO TORRES"	
SLALON FREESTYLE	
Lunes y miércoles o martes y jueves	
TARDE	
17:00 a 18:00h	Infantil 5-7 años
18:00 a 19:00h	Infantil 8-10 años
19:00 a 20:00h	Infantil/Junior 11-17 años
Viernes	
TARDE	
17:00 a 18:00h	En familia
18:00 a 19:00h	En familia
19:00 a 20:00h	En familia
Sábados	
MAÑANA	
10:00 a 11:00 h	En familia
11:00 a 12:00 h	En familia
12:00 a 13:00 h	En familia
13:00 a 14:00 h	En familia
A partir de 5 años	

INFANTIL 22,00 €, Fuenli 17,60 €, Bonificada 15,40 €
JUNIOR 26,00 €, Fuenli 20,80 €, Bonificada 18,20 €
FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €

PEQUEDEPORTE

Una manera de acercar la práctica del deporte en edades tempranas a través de técnicas adaptadas y mediante el juego.
Es importante despertar a estas edades el interés por el deporte y que lo vean como una manera de divertirse, en prevención del sedentarismo y como complemento a la tecnología que nos rodea.

JUNTA DE DISTRITO EL VIVERO-HOSPITAL-UNIVERSIDAD	
Martes	
TARDE	
17:00 a 18:00h	**Infantil 3-5 años**

De 3 a 5 años

INFANTIL 17,00 €, Fuenli 13,60 €, Bonificada 11,90 €

PILATES

El método Pilates está basado en seis conceptos claves: concentración, control, centro, precisión, fluidez y respiración. Se combinan ejercicios de resistencia muscular con otros dirigidos a la mejora de la flexibilidad que nos hace sentir y mover nuestro cuerpo mejorando las posturas y corrigiendo los malos hábitos para obtener una mayor funcionalidad.

POLIDEPORTIVO LORANCA	
Miercoles y viernes	
MAÑANA	
10:00 a 11:00h	**Mayores de 15 años**
11:00 a 12:00h	**Mayores de 15 años**
12:00 a 13:00h	**Mayores de 15 años**
TARDE	
16:00 a 17:00h	**Mayores de 15 años**
17:00 a 18:00h	**Mayores de 15 años**
18:00 a 19:00h	**Mayores de 15 años**
19:00 a 20:00h	**Mayores de 15 años**

CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO "IGNACIO ECHEVERRÍA"	
Lunes y miércoles o martes y jueves	
MAÑANA	
09:00 a 10:00h	**Mayores de 15 años**
10:00 a 11:00h	**Mayores de 15 años**
11:00 a 12:00h	**Mayores de 15 años**
TARDE	
15:00 a 16:00h	**Mayores de 15 años**
16:00 a 17:00h	**Mayores de 15 años**
17:15 a 18:15h	**Mayores de 15 años**
18:15 a 19:15h	**Mayores de 15 años**
19:30 a 20:30h	**Mayores de 15 años**
Viernes	
MAÑANA	
09:00 a 10:00h	**Mayores de 15 años**
10:00 a 11:00h	**Mayores de 15 años**
11:15 a 12:15h	**Mayores de 15 años (diversidad funcional)**
12:15 a 13:15h	
TARDE	
17:15 a 18:15h	**En familia**
18:15 a 19:15h	**Mayores de 15 años**
19:15 a 20:15h	**Mayores de 15 años**

Mayores de 15 años

ADULTOS 23,45 €, Bonificada 16,42 € (2 días)
ADULTOS 13,00 €, Bonificada 9,10 € (1 día)
EN FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €

SENDERISMO URBANO

Ponte las zapatillas y vente a recorrer las calles de nuestra ciudad tomándolas como un gran gimnasio. Rutas, técnicas de calentamiento, estiramiento y consejos para conseguir de nuestros paseos por Fuenlabrada unas caminatas saludables guiadas por profesionales que nos pondrán en forma. Actividad gratuita hasta completar plazas.
IMPRESCINDIBLE INSCRIPCIÓN.

Martes y jueves
MAÑANA
09:30 a 10:30 h
Salida: Polideportivo Loranca

Martes y jueves
MAÑANA
11:00 a 12:00 h
Salida: Polideportivo El Trigal

Lunes y miércoles
TARDE
18:30 a 19:30 h
Salida: Polideportivo La Solidaridad

Lunes y miércoles
TARDE
17:00 a 18:00 h (de septiembre a marzo)
20:00 a 21:00 h (de abril a junio)
Salida: Polideportivo La Cueva

CIRCUITO URBANO
Gratis hasta cubrir plazas
Mayores de 18 años

TAEKWONDO

Conoce la filosofía de esta disciplina deportiva conocida como "kárate coreano". Un deporte de lucha donde se utilizan los pies, los saltos y los puños como un arte.

POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD	
Lunes y miércoles	
TARDE	
17:30 a 18:15 h	**Infantil 5-7 años**
18:15 a 19:00 h	**Infantil 8-10 años**
19:00 a 20:00 h	**Infantil 11-14 años**
20:00 a 21:00 h	**Mayores de 15 años**

A partir de 5 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €
ADULTOS 19,65 €, Bonificada 13,76 €

TAI-CHI-CHUAN

Arte marcial oriental, basada en movimientos suaves coordinados con la respiración que ayuda a liberar tensión y disminuir el estrés.

POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD
Miércoles
MAÑANA
9:45 a 11:15 h (mayores de 15 años)
11:15 a 12:45 h (mayores de 15 años)

POLIDEPORTIVO LORANCA
Martes
MAÑANA
10:00 a 11:30 h (mayores de 15 años)
TARDE
17:30 a 19:00 h (mayores de 15 años)
19:00 a 20:30 h (mayores de 15 años)

Viernes
TARDE
17:30 a 18:30 h (en familia)
18:30 a 20:00 h (mayores de 15 años)

ADULTOS 13,00 €, Bonificada 9,10 €
EN FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €

TENIS

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos de este deporte de raqueta. Diversos niveles adaptados a todas las edades.

POLIDEPORTIVO LA CUEVA	
Martes y jueves	
MAÑANA	
10:00 a 10:45	**Mayores de 15 años**
10:45 a 11:30h	**Mayores de 15 años**
11:30 a 12:15h	**Mayores de 15 años**
Lunes y miércoles o martes y jueves	
TARDE	
17:30 a 18:15h	**Infantil 5-14 años**
18:15 a 19:00h	**Infantil 10-14 años**
19:00 a 19:45h	**Infantil 8-17 años**
20:00 a 20:45h	**Mayores de 15 años**
21:00 a 21:45h	**Mayores de 15 años**
Viernes	
TARDE	
18:15 a 19:00h	**Infantil 8-14 años**
19:00 a 19:45h	**Mayores de 15 años**
Sábados	
MAÑANA	
11:00 a 11:45h	**Infantil 8-14 años**
12:00 a 12:45h	**Infantil 5-7 años**

POLIDEPORTIVO EL TRIGAL	
Lunes y miércoles o martes y jueves	
TARDE	
17:30 a 18:15h	**Infantil 5-14 años**
18:15 a 19:00h	**Infantil 5-14 años**
19:00 a 19:45h	**Infantil 8-14 años**
20:00 a 20:45h	**Mayores de 15 años**
21:00 a 21:45h	**Mayores de 15 años**
Viernes	
TARDE	
17:30 a 18:15h	**En familia**
18:15 a 19:00h	**Infantil 8-14 años**
19:00 a 19:45h	**Infantil 8-14 años**
20:00 a 20:45h	**Mayores de 15 años**
21:00 a 21:45h	**Mayores de 15 años**
Sábados	
MAÑANA	
10:00 a 10:45h	**Mayores 15 años**
11:00 a 11:45h	**Mayores 15 años**

POLIDEPORTIVO LORANCA	
Martes y jueves	
MAÑANA	
10:00 a 10:45h	**Mayores de 15 años**
11:00 a 11:45h	**Mayores de 15 años**

Ayuntamiento de FUENLABRADA
Concejalía de Deportes

Lunes y miércoles o martes y jueves	
TARDE	
17:30 a 18:15h	**Infantil 5-14 años**
18:15 a 19:00h	**Infantil 8-14 años**
19:00 a 19:45h	**Infantil 8-14 años**
20:00 a 20:45h	**Mayores 15 años**
21:00 a 21:45h	**Mayores 15 años**
Viernes	
TARDE	
17:30 a 18:15h	**En familia**
18:15 a 19:00h	**Infantil 8-14 años**
19:00 a 19:45h	**Infantil 8-14 años**
20:00 a 20:45h	**Mayores de 15 años**
Sábados	
MAÑANA	
11:00 a 11:45h	**Infantil 5-7 años**
12:00 a 12:45h	**Infantil 8-14 años**

A partir de 5 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

INFANTIL 7,85 €, Fuenli 6,28 €, Bonificada 5,50 € (1 día)

JUNIOR 24,00 €, Fuenli 19,20 €, Bonificada 16,80 €

JUNIOR 14,00 €, Fuenli 11,20 €, Bonificada 9,80 € (1 día)

ADULTOS 22,25 €, Bonificada 15,58 € (2 días- mañana)

ADULTOS 32,00 €, Bonificada 22,40 € (2 días -tardes)

ADULTOS 18,10 €, Bonificada 12,67 € (1 día)

EN FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €

TENIS DE MESA

Deporte de raqueta en interior conocido también como ping-pong. Requiere aprendizaje en la rapidez de reflejos y coordinación para poder ejecutarlo con precisión.

POLIDEPORTIVO EL TRIGAL	
Lunes y miércoles o martes y jueves	
TARDE	
17:30 a 18:15h	**A partir de 7 años**
18:15 a 19:00h	**A partir de 7 años**
19:00 a 19:45h	**Mayores de 15 años** (solo L-X)

A partir de 7 años

Viernes	
TARDE	
17:30 a 18:15h	**En familia**

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

ADULTOS 15,80 €, Bonificada 11,06 €

ADULTOS 13,00 €, Bonificada 9,10 € (1 día)

EN FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14 €

UNIHOCKEY

Juego muy dinámico. El unihockey o floorball es una modalidad deportiva derivada del hockey. De fácil manejo del stick y sencillo reglamento que permite desde un principio la participación de todos/as los/as jugadores/as.

POLIDEPORTIVO EL TRIGAL	
Lunes y miércoles	
TARDE	
17:30 a 18:15h	**Infantil 6-9 años**
18:15 a 19:00h	**Infantil 10-14 años**
19:00 a 19:45h	**Junior 15-17 años**

A partir de 6 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

JUNIOR 15,80 €, Fuenli 12,64 €, Bonificada 11,06 €

VOLEIBOL

Aprendizaje técnico de este juego de equipo en el que dos conjuntos compiten en una cancha que está dividida a la mitad por una red. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio.

POLIDEPORTIVO LA CUEVA	
Lunes y miércoles	
TARDE	
17:30 a 18:15h	**Infantil 6-9 años**
18:15 a 19:00h	**Infantil 9-14 años**

A partir de 6 años

INFANTIL 10,95 €, Fuenli 8,76 €, Bonificada 7,67 €

YOGA

Mediante posturas de relajación suave, denominadas asanas y la práctica de la meditación y la relajación vamos trabajando nuestro cuerpo y nuestra mente para conseguir un equilibrio y prepararnos para los retos de la vida cotidiana. Una sesión semanal de 90 minutos.

CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO IGNACIO ECHEVARRÍA	
Martes o jueves - MAÑANA	
10:30 a 12:00h	**Mayores de 15 años**
Lunes o miércoles - MAÑANA	
12:00 a 13:30h	**Mayores de 15 años**
Miércoles - TARDE	
17:00 a 18:30 h	**Mayores de 15 años**
Miércoles o viernes - TARDE	
18:30 a 20:00 h	**Mayores de 15 años**
20:00 a 21:30 h	**Mayores de 15 años**
Viernes - TARDE	
17:00 a 18:30h	**En familia**

POLIDEPORTIVO EL TRIGAL	
Lunes, martes, miércoles, jueves o viernes	
MAÑANA	
09:45 a 11:15h	**Mayores de 15 años**
11:15 a 12:45h	**Mayores de 15 años**
Viernes	
TARDE	
17:00 a 18:30h	**En familia**
18:30 a 20:00h	**Mayores de 15 años**
20:00 a 21:30h	**Mayores de 15 años**

POLIDEPORTIVO "FERMÍN CACHO"	
Martes	
TARDE	
20:00 a 21:30 h	**Mayores de 15 años**
Jueves	
TARDE	
18:30 a 20:00h	**Mayores de 15 años**
20:00 a 21:30h	**Mayores de 15 años**

POLIDEPORTIVO LA CUEVA	
Miércoles o viernes	
MAÑANA	
09:45 a 11:15h	**Mayores de 15 años**
11:15 a 12:45h	**Mayores de 15 años**

Lunes, martes, miércoles o jueves	
TARDE	
15:30 a 17:00h	**Mayores de 15 años (M, X y J)**
17:00 a 18:30h	**Mayores de 15 años**
18:30 a 20:00h	**Mayores de 15 años**
20:00 a 21:30h	**Mayores de 15 años**
Viernes	
TARDE	
17:00 a 18:30h	**En familia**
18:30 a 20:00h	**Mayores de 15 años**
20:00 a 21:30h	**Mayores de 15 años**

POLIDEPORTIVO LORANCA	
Jueves	
MAÑANA	
09:00 a 10:30h	**Mayores de 15 años**
10:30 a 12:00h	**Mayores de 15 años**
12:00 a 13:30h	**Mayores de 15 años**
Lunes o jueves	
TARDE	
17:00 a 18:30h	**Mayores de 15 años**
18:30 a 20:00h	**Mayores de 15 años**
20:00 a 21:30h	**Mayores de 15 años**

POLIDEPORTIVO LA SOLIDARIDAD	
Martes, jueves o viernes	
MAÑANA	
9:45 a 11:15h	**Mayores de 15 años**
11:15 a 12:45h	**Mayores de 15 años**

A partir de 15 años

ADULTOS 13,00 €, Bonificada 9,10 €

EN FAMILIA 20,00 €, Bonificada 14,00 €

Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Concejalía de Deportes

13. Horarios y grupos de Mayores de 65 años

Para un disfrute de la actividad deportiva sin límite de edad ofrecemos:

GIMNASIA PARA MAYORES

CENTRO MUNICIPAL RAMÓN RUBIAL	
Martes y jueves o miércoles y viernes	
MAÑANA	TARDE
9:00 a 13:30h	15:00 a 17:15h

Clases de 45 minutos

POLIDEPORTIVO LORANCA
Miércoles y viernes
MAÑANA
09:30 a 10:15h
10:15 a 11:00h
11:00 a 11:45h
11:45 a 12:30h

NATACIÓN

PISCINAS MUNICIPALES
Miércoles o viernes (1 día)
MAÑANA
13:05 a 13:50 h
Martes y jueves
MAÑANA
13:05 a 13:50 h
14:05 a 14:50 h
TARDE
15:05 a 15:50 h
16:05 a 16:50 h

Miércoles y viernes
MAÑANA
13:05 a 13:50 h
14:05 a 14:50 h
TARDE
15:05 a 15:50 h
16:05 a 16:50 h

PILATES

CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO C/CRETA
Lunes y miércoles o martes y jueves
MAÑANA
12:15 a 13:00 h
13:00 a 13:45h

YOGA

CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO C/CRETA
Martes y jueves
MAÑANA
12:00 a 12:45 h
12:45 a 13:30h
Lunes y miércoles
MAÑANA
10:30 a 11:15 h
11:15 a 12:00 h

SOCIOS DE CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES
TASA BONIFICADA: 2 días 6,00 € y 1 día 3,00 €

14. Normativa de Actividades Dirigidas

Las Escuelas Deportivas Municipales se rigen por unas condiciones que se recogen en **Inscripción de Actividades Dirigidas, Normas administrativas y Normas de uso de la Instalación**, que se podrán consultar en la página web www.deportesfuenla.com en el apartado "TU DEPORTE A UN CLICK".
La inscripción o alta en Escuelas Deportivas Municipales o cursillos supone la aceptación de esta normativa.

Para cualquier gestión con la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Fuenlabrada puede dirigirse personalmente a:

Polideportivo EL ARROYO
C/ Fuentesauco, s/n 916.154.207.

CENTRO DE PATINAJE Y DEPORTIVO "IGNACIO ECHEVERRÍA"
C/ Creta ,2 Tel. 916.085.106.

CENTRO DEPORTIVO CALLE ISLANDIA
C/ Islandia, 3.

Polideportivo LA CUEVA
C/ Cuba, 12 Tel. 916.154.093.

Polideportivo "FERMÍN CACHO"
C/ Camino Bajo de Getafe, 2 Tel. 916.098.986.

Polideportivo "FERNANDO TORRES"
C/ Girasoles, 12 Tel. 916.073.243.

Polideportivo LORANCA
C/ Concepción Arenal, 1 Tel. 916.893.110.

Polideportivo LA SOLIDARIDAD
Pso. de Setubal, s/n Tel. 916.081.631.

Polideportivo EL TRIGAL
C/ Logroño, 4 Tel. 916.971.305.

PISCINAS MUNICIPALES
Camino Bajo de Getafe, 1 Tel. 916.904.393. y 916.064.412.

CENTRO DEPORTIVO FORUS
C/ Girasoles, 10 Tel. 916.001.335.

PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES
Oficinas: Calle Hungría, 7 Tel. 916.076.919.
Concejalía: Plaza de la constitución, 1, 4ª Planta.

POR CORREO ELECTRÓNICO:
- escuelasdeportivas@ayto-fuenlabrada.es
- administracionpiscina@ayto-fuenlabrada.es
- infofuenlabrada@forus.es
- deportes@ayto-fuenlabrada.es

WEB:
www.deportesfuenla.com
www.ayto-fuenlabrada.es

INSCRIPCIONES: **www.deportesfuenla.com > Tu deporte a un click**

Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Concejalía de Deportes

Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Concejalía de Deportes

CiudadViva

PARA MÁS INFORMACIÓN:

www.deportesfuenla.com

DEPORTES FUENLABRADA: