COLLADO MEDIANO DEPORTES

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA 2025-2026

AYUNTAMIENTO DE COLLADO MEDIANO | Concejalía de Deportes

ESCUELAS DEPORTIVAS

TABLA DE CATEGORÍAS TEMPORADA 2025-2026

CATEGORÍA	AÑO NACIM.	EDAD
Prebenjamín	2018-2019	6 y 7
Benjamin	2016-2017	8 y 9
Alevín	2014-2015	10 y 11
Infantil	2012-2013	12 y 13
Cadete	2010-2011	14 y 15
Juvenil	2008-2009	16 y 17

FÚTBOL

Lunes y miércoles

- Prebenjamín y benjamines nacidos en 2017: de 16:30 a 17:25h.
- Benjamines nacidos en 2016: de 17:30 a 18:25h.
- Alevín: de 18:30 a 19:25h.
- Infantil - Cadete: de 19:30 a 20:25h.

Matrícula: 10€. Trimestre abonados: 45€. Trimestre no abonados: 90€.

VOLEIBOL

Martes y jueves

- Prebenjamín (sólo nacidos 2018), Benjamín y Alevín: de 16:30 a 17:25h.
- Infantil: de 17:30 a 18:25h.
- Cadete: de 18:30 a 19:25h.
- Juvenil: de 19:30 a 20:25h.
- Absoluto: de 20:30 a 21:25h.

Matrícula: 10€. Trimestre abonados: 45€. Trimestre no abonados: 90€.

BALONCESTO

Lunes y miércoles

- Prebenjamín (sólo nacidos 2018) y Benjamín: de 16:30 a 17:25h.
- Alevín: de 17:30 a 18:25h.
- Infantil: de 18:30 a 19:25h.
- Cadete - Juvenil: de 19:30 a 20:25h.

Matrícula: 10€. Trimestre abonados: 45€. Trimestre no abonados: 90€.

ESCUELAS DEPORTIVAS

MINITENIS

Martes y jueves, de 17:30 a 18:25h

Actividad de familiarización con el tenis, con material y metodología adaptados a las edades tempranas. De 6 a 8 años* (Prebenjamín – Benjamín).

* Edades mínimas cumplidas en el momento de inscripción.

Matrícula: 10€. Trimestre abonados: 45€. Trimestre no abonados: 90€.

PEQUEDEPORTE

Martes y jueves

Desarrollo de las habilidades motrices básicas e iniciación al gesto deportivo en deportes colectivos e individuales: atletismo, fútbol, baloncesto, hockey, balonmano, voleibol, tenis, bádminton...

De 4 a 6 años*:

- Grupo 1: martes y jueves, de 16:30 a 17:25h.
- Grupo 2: martes y jueves, de 17:30 a 18:25h.

* Edades mínimas cumplidas en el momento de inscripción.

Matrícula: 10€. Trimestre abonados: 45€. Trimestre no abonados: 90€.

ACTIVIDADES INFANTILES

ESCUELA DE TENIS

- **Lunes y miércoles:**
  - De 17:30 a 18:25h: Benjamín - Alevín iniciación.
  - De 17:30 a 18:25h: Alevín - Infantil perfeccionamiento.
  - De 18:30 a 19:25h: Infantil - Cadete iniciación.
  - De 18:30 a 19:25h: Cadete - Juvenil perfeccionamiento.
- **Martes y jueves:**
  - De 18:30 a 19:25h: Cadete - Juvenil perfeccionamiento.

Matrícula: 10€. Trimestre abonados: 51€. Trimestre no abonados: 102€.

ACTIVIDADES INFANTILES

ESCUELA DE TENIS PLAYA

Viernes

- Infantil - Cadete - Juvenil perfeccionamiento: de 17:10 a 19:00h.

NOTA: por el carácter específico de esta actividad, en caso de ausencia del profesor/a, se podrá sustituir por otra de raqueta (tenis, tenis indoor...).

Matrícula: 10€. Trimestre abonados: 51€. Trimestre no abonados: 102€.

ESCUELA DE KÁRATE

Martes y jueves

- De 5 a 8 años* (o según cinturón): de 16:30 a 17:25h.
- De 9 a 12 años (o según cinturón): de 17:30 a 18:25h.
- De 13 a 15 años (o según cinturón): de 18:30 a 19:25h.

* Edades mínimas cumplidas en el momento de inscripción.

Matrícula: 10€. Licencia: según FMK. Mes abonados: 21€. Mes no abonados: 42€.

GIMNASIA RÍTMICA

Lunes, miércoles y viernes

ESCUELA DE BASE 1	Gimnastas nacidas en 2018-2019-2020	L-X 17:30 - 18:25h
ESCUELA DE BASE 2	Gimnastas nacidas en 2017 y anteriores	L-X 18:30 - 19:25h
Escuela Competición 1 (Pre-Competición)	Prebenjamín 2º año – Benjamín - Alevines de primer año	L-X 18:30 - 19:25h V 17:30 - 18:25h
ESCUELA COMPETICIÓN 2 + MÓDULO PERFECCIONAMIENTO COMPETICIÓN 2	Alevín	L-X 19:00 – 20:00h V 18:30 - 20.30h
ESCUELA COMPETICIÓN 3 + MÓDULO PERFECCIONAMIENTO COMPETICIÓN 3	Infantil -Cadete - Juvenil	L-X 20:00 - 21:25h V 19:30 - 21:25h

* Edades mínimas cumplidas en el momento de inscripción.

Matrícula: 10€.

- **Escuela de Base 1 y 2:** mes abonado: 15€. Mes no abonado: 30€.
- **Escuela de Competición 1:** mes abonado: 22€. Mes no abonado: 44€.
- **Escuela de Competición 2:** mes abonado: 15€. Mes no abonado: 30€.
- **Escuela de Competición 3:** mes abonado: 22€. Mes no abonado: 44€.
- **Módulo perfeccionamiento Escuela de Competición 2 y 3:** mes abonado: 15€. Mes no abonado: 30€.

ACTIVIDADES ADULTOS

ZONA FITNESS *ZF*

ZF ACTIVIDAD DE REBOTE

Actividad aeróbica de muy bajo impacto gracias al calzado específico que protege al máximo las articulaciones.

- Lunes, miércoles y viernes, de 18:30 a 19:25h.
- Mes abonados: 22€.
- Mes no abonados: 44€.

Matrícula: 10€. Alquiler botas opcional: 7€/mes.

NOTA: por el carácter específico de esta actividad, en caso de ausencia del profesor/a, se podrá ver sustituida por otra fitness de características similares (multifitness, baile activo, body tonic...).

ZF MULTIFITNESS

Actividad dirigida fundamentalmente al trabajo de tonificación muscular a nivel general y mejora de la movilidad articular.

- **Grupo 1:** lunes, miércoles y viernes, de 10:00 a 10:55h.
- **Grupo 2:** lunes, miércoles y viernes, de 19:30 a 20:25h.

Matrícula: 10€. Mes abonados: 22€. Mes no abonados: 44€.

ZF GIMNASIA DE MANTENIMIENTO COMBINADO

Sesiones en las que se alterna una parte de trabajo aeróbico (spinning, aeróbic, kangoo, crossbox, carreras) con otra centrada en la tonificación muscular y los estiramientos.

Lunes y miércoles, de 17:30 a 18:25h.

Matrícula: 10€. Mes abonados: 19€. Mes no abonados: 38€.

ZF BODY TONIC-TRX

Actividad de entrenamiento integral de intensidad media, que combina ejercicios de autocarga (con el peso del propio cuerpo) con otros con material auxiliar (mancuernas, step, gomas, balones medicinales o barras) o sesiones de trabajo con TRX, al ritmo de la música.

- **Grupo 1:** lunes y miércoles, de 17:30 a 18:25h.
- **Grupo 2:** lunes y miércoles, de 18:30 a 19:25h

Matrícula: 10€. Mes abonados: 23€. Mes no abonados: 46€.

ACTIVIDADES ADULTOS

ZONA FITNESS *ZF*

ZF PILATES SUELO

- **Grupo 1:** lunes y miércoles, de 10:00 a 10:55h.
- **Grupo 2:** lunes y miércoles, de 11:00 a 11:50h.
- **Grupo 3:** martes y jueves, de 10:00 a 10:55h.
- **Grupo 4:** lunes y miércoles, de 20:30 a 21:25h.
- **Grupo 5**: martes y jueves, de 18:30 a 19:25h.
- **Grupo 6:** martes y jueves, de 19:30 a 20:25h.
- **Grupo 7:** lunes y miércoles, de 11:00 a 11:55h (se imparte en el Centro Cultural – Inscripciones en el Polideportivo).
- **Grupo 8:** martes y jueves, de 20:30 a 21:25h.

Matrícula: 10€. Mes abonados: 19€. Mes no abonados: 38€

ZF BAILE ACTIVO

Disciplina fitness a ritmo latino combinando rutinas aeróbicas para fortalecer y flexibilizar de forma fácil y divertida nuestro cuerpo.

- **Grupo 1:** martes y jueves, de 18:30 a 19:30h.
- **Grupo 2:** martes y jueves, de 19:30 a 20:30h.

Matrícula: 10€. Mes abonados: 23€. Mes no abonados: 46€.

ZF CICLO INDOOR

Actividad de alta intensidad y gran gasto calórico sobre una bicicleta estática y al ritmo de la música.

Lunes y miércoles, de 19:30 a 20:25h.

Matrícula: 10€. Mes abonados: 23€. Mes no abonados: 46€.

ZF YOGA

La eficacia del yoga como ejercicio integral, que trabaja suavemente cuerpo, mente y las emociones derivadas de su sinergia, capta cada vez más adeptos de entre quienes lo prueban. No hace falta ningún tipo de condición física de base para iniciarse ni para obtener resultados profundos a nivel de cuerpo y mente con esta beneficiosa actividad desde los primeros momentos.

Martes y jueves, de 11:00 a 11:55h.

Matrícula: 10€. Mes abonados: 23€. Mes no abonados: 46€.

ACTIVIDADES ADULTOS

ZONA FITNESS *ZF*

ZF MUSCULACIÓN

Tonifica y muscula tu cuerpo en nuestra completa sala de musculación. Diversos aparatos y zona cardio. Amplios horarios de seguimiento con monitor.

Horario del gimnasio:

- De lunes a viernes, de 9:00 a 13:50h y de 16:30 a 21:50h.
- Sábados, de 9:00 a 13:50h.
- Domingos, de 10:00 a 13:50h.

Matrícula: 10€. Mes abonados: 27€. Mes no abonados: 54€.

Sesión musculación:

- **Abonados:** 3,50€/sesión.
- **No abonados:** 7€/sesión.

Bonos 5 sesiones musculación:

- **Abonados:** 15€/bono.
- **No abonados:** 30€/bono.

ZF FÓRMULAS ZONA FITNESS

Combina con nuestras fórmulas las actividades que se adapten mejor a tus necesidades. Los cambios los tendrás que comunicar antes del día 20 de cada mes en Secretaría. (Sujetos a disponibilidad de plazas en las actividades).

Matrícula en todas las zonas fitness: 10€.

ZONA FITNESS 1: combina dos actividades de la Zona Fitness.

- **Mes abonados:** 35€.
- **Mes no abonados:** 70€.

ZONA FITNESS 2: *musculación + una actividad Zona Fitness.*

- **Mes abonados:** 40€.
- **Mes no abonados:** 80€.

ZONA FITNESS 3: combina todas las actividades de Fitness en la proporción y horario que quieras, incluida la musculación (más información sobre condiciones en Secretaría).

- **Mes abonados:** 45€.
- **Mes no abonados:** 90€.

SESIÓN FITNESS (sujeta a disponibilidad):

- **Abonados:** 4€.
- **No abonados:** 8€.

ACTIVIDADES ADULTOS

ESCUELA DE TENIS DE ADULTOS

Lunes y miércoles

- De 19:30 a 20:25h: Adultos Iniciación.
- De 19:30 a 20:25h: Adultos perfeccionamiento.
- De 20:30 a 21:25h: Adultos iniciación avanzada.
- De 20:30 a 21:25h: Adultos perfeccionamiento.
- De 21:30 a 22:25h: Adultos perfeccionamiento avanzado.

Martes y jueves

- De 19:30 a 20:25h: Adultos perfeccionamiento.
- De 20:30 a 21:25h: Adultos iniciación avanzada.

Viernes

- De 19:00 a 20:50h: Adultos perfeccionamiento.

Sábado

- De 10:00 a 11:50h: Adultos perfeccionamiento.
- De 12:00 a 13.50h: Adultos iniciación avanzada.
- De 12:00 a 13:50h: Adultos perfeccionamiento.

Matrícula: 10€. Mes abonados: 27€. Mes no abonados: 54€.

ESCUELA DE TENIS PLAYA

Sábado

- De 10:00 a 11:50h: Adultos iniciación avanzada.
- De 12:00 a 13:50: Adultos perfeccionamiento.

Matrícula: 10€. Mes abonados: 27€. Mes no abonados: 54€.

NOTA: por el carácter específico de esta actividad, en caso de ausencia del profesor/a, se podrá ver sustituida por otra de raqueta (Tenis, Tenis indoor…).

RANKING ANUAL DE TENIS

Inscríbete y participa en el Ranking Anual de Tenis del Polideportivo Municipal, para jugadores a partir de 16 años. Grupos por nivel de juego en una competición establecida en distintas fases con ascensos y descensos de nivel según clasificación. Se disputan 4 encuentros por fase entre los integrantes de cada grupo. Categorías masculina y femenina.

Precio: 30€/Fase. Incluye organización, alquiler 1,5 h/partido de pista, bolas de juego y obsequio a los vencedores de cada fase. Inscripción limitada a abonados del Polideportivo.

ACTIVIDADES ADULTOS

GIMNASIA MAYORES 65+

Actividad de mantenimiento integral para personas a partir de 65 años que cuenten con buena forma física. Diseñada para la mejora de la tonificación muscular, la capacidad cardiovascular y la movilidad articular.

- **Lunes, miércoles y viernes:** de 9:00 a 9:55h.

Trimestre abonados: 20€. Trimestre no abonados: 40€.

GIMNASIA PARA MAYORES

- **Grupo 1:** lunes, miércoles y viernes, de 11:00 a 11:55h.
- **Grupo 2:** lunes, miércoles y viernes, de 12:00 a 12:45h.

Trimestre abonados: 20€. Trimestre no abonados: 40€.

KÁRATE ADULTOS

- **Grupo 1:** martes y jueves, de 19:30 a 20:45h.

Matrícula: 10€. Mes abonados: 32,50€. Mes no abonados: 65€.

DEPORTE FEDERADO

AGRUPACIÓN DEPORTIVA COLLADO MEDIANO 25-26

Secciones de Fútbol, Tenis de Mesa y Gimnasia Rítmica.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: adcolladomediano@gmail.com

CLUB DE BALONCESTO STELLAR PERFORMANCE C. MEDIANO

Baloncesto Federado Categoría Absoluta. **Entrenamientos:** martes y viernes, de 20:30 a 22:15h.
https://cdstellar.wixsite.com/home

CLUB DE FÚTBOL SALA FEMENINO: COLLADO MEDIANO FUTSAL

Fútbol sala femenino Categoría Absoluta. **Entrenamientos:** lunes y miércoles, de 21:15 a 22:20h.
www.moralzarzalfutbolsala.es

TARIFAS

TARIFAS ALQUILERES

ALQUILERES TENIS, TENIS PLAYA, VOLEY PLAYA	Abonados: 3,5€/h - 5€/h con luz No abonados: 7€/h - 8,50€/h con luz
BONO 5 H. ALQUILERES TENIS	Abonados: 17,5€/bono - 25€ con luz No abonados: 35€/bono - 42,50€ con luz
ALQUILER PABELLÓN	Abonados: 25€/h. No abonados: 50€/h
ALQUILER ½ PABELLÓN	Abonados: 15€/h. No abonados: 30€/h
ALQUILER ⅓ PABELLÓN	Abonados: 10€/h. No abonados: 20€/h
ALQUILER CAMPO FÚTBOL 7	Sin luz: 35€/h. Con luz: 52€/h.
ALQUILER CAMPO FÚTBOL 11	Sin luz: 60€/h. Con luz: 96€/h.

CUOTAS ABONADOS 2025-2026

INFANTIL (HASTA 15 AÑOS)	18€
INDIVIDUAL	33€
FAMILIAR*	45€
TERCERA EDAD	12,50€

* Se incrementrará en 6€ por cada hijo mayor de 15 años.

NORMATIVA

Fechas apertura de inscripciones curso 2025-2026: inscripción para nuevos alumnos (plazas vacantes) curso 25-26: desde el 4 de septiembre de 2025.

Fechas actividades curso 2025-2026 excepto musculación:

- Del 15 de septiembre al 19 de diciembre de 2025 y del 7 de enero al 30 de junio de 2026.
- Finalización de las Escuelas Deportivas y grupos gimnasia Mayores (Fútbol, Baloncesto, Voleibol, Tenis grupos infantiles, Minitenis, G. Rítmica, Tenis playa, Kárate grupos infantiles, Gimnasia +65 y Gimnasia Mayores: 19 de Junio de 2026.

Régimen de lectivos y festivos: las escuelas deportivas y las actividades infantiles se regirán por el calendario escolar. El calendario de adultos se regirá por el calendario laboral y las fiestas patronales.

PAGOS
Los pagos se realizarán por domiciliación bancaria. NO SE PODRÁ ACCEDER A LAS CLASES en las que se estuviera inscrito sin estar al corriente de pago de las mismas.
Los pagos de alquileres, bonos y sesiones podrán ser realizados en la oficina del Polideportivo en el horario de atención al público.

DEVOLUCIONES, IMPAGOS
La devolución o impago de cuotas supondrá la baja del usuario, que no podrá utilizar las instalaciones hasta que no presente el justificante de pago de las cantidades adeudadas, así como los correspondientes gastos de devolución, si procediera.

BAJAS
Para ser considerado baja, será obligatorio entregar el modelo correspondiente de Solicitud de Baja, antes del día 20 del mes anterior en el que se quiera causar baja.

MATRÍCULA
En todas las actividades habrá que abonar una matrícula de 10€ al comienzo del curso o en el momento de inscripción. En el caso de la actividad de Musculación, la matrícula se abonará al inicio del año (enero 2026), o en el momento de inscripción, sin que su importe pueda reducirse por el hecho de efectuarse la inscripción con posterioridad a la fecha de inicio de la temporada o el año en curso.

BONIFICACIONES
Bonificaciones no acumulables del 10%: familias numerosas, mayores de 65 años, alumnos con discapacidad superior al 33%, así como a las familias con dos o más miembros inscritos en alguna actividad. Documentación acreditativa para poder disfrutar de estas bonificaciones: familias numerosas, fotocopia del título oficial expedido por la CAM; alumnos discapacitados, fotocopia del dictamen técnico facultativo; mayores de 65 años, fotocopia del DNI.

CLASES DE PRUEBA
Existe la posibilidad de acudir a una clase de prueba (excepto en musculación). Esta clase deberá solicitarse con al menos un día de antelación.

COMPETICIONES DEPORTIVAS
Es obligatorio firmar una autorización por parte del responsable del alumno para tomar parte en las competiciones, así como en los correspondientes desplazamientos y presentar el DNI del alumno en la matriculación del mismo para poder realizar el Seguro Deportivo (condición indispensable).

CUSTODIA DE MENORES
La custodia de menores de edad por parte de la Concejalía será exclusivamente durante el horario de desarrollo de las clases y una vez que quede constancia de la presencia del alumno en la misma, no haciéndose responsable la Concejalía de la custodia y seguridad de los menores ni antes ni después del tiempo de duración de la actividad.

PUNTUALIDAD, HORARIOS
Se respetarán los horarios tanto de inicio como de finalización de las clases. La adaptación al esfuerzo y vuelta a la calma son imprescindibles para el correcto desarrollo de la sesión.

En caso de no poder cumplir un horario de forma repetida, con la finalidad de no interferir en el desarrollo de la clase y por su propia seguridad, se ruega optar por el cambio a otra actividad u horario.

MONITOR SUPLENTE
Sigue las instrucciones de los eventuales monitores suplentes. Su cualificación es la adecuada, pero cada profesional tiene su forma de trabajo especifica.

MUSCULACIÓN, FITNESS
Para la utilización de máquinas y bancos de la sala de musculación es obligatorio el uso de toalla y camiseta o ropa deportiva adecuada, así como el uso de calzado deportivo. Al finalizar el entrenamiento, es obligatorio colocar de nuevo en su sitio todo el material empleado.

TENIS Y FÚTBOL
Si por causas meteorológicas hubiera que suspender tres o más sesiones, comprendidas en el mismo mes, la Concejalía propondrá la recuperación de una sesión.

CALZADO
Es obligatorio el uso de calzado deportivo adecuado para cada actividad deportiva.

ACCESO USUARIOS Y ACOMPAÑANTES
Será obligatorio el acceso a las instalaciones mediante el sistema de control de acceso establecido, con el carnet de usuario que se facilita en el momento de la inscripción. Se podrá restringir el acceso al pabellón y al gimnasio a aquellos usuarios que no presenten los medios establecidos para tal fin.
Los usuarios deberán acceder directamente a las salas o pistas, evitando aglomeraciones en la entrada e igualmente en la salida del Pabellón. Los alumnos de Multideporte y de Gimnasia Rítmica de la primera franja horaria esperarán, en la zona de acceso, a la recepción del grupo por parte de los profesores. Los acompañantes deberán esperar en el vestíbulo, sin acceder a las pistas ni a las gradas en el transcurso de las clases. Se podrán establecer jornadas trimestrales de puertas abiertas para acompañantes de los alumnos y usuarios.

CAMBIOS DE HORARIOS, INSTALACIONES, GRUPOS
Los horarios y programas, así como los grupos, pueden ser modificados o suprimidos en su caso, en función del incremento o disminución de la demanda. Igualmente, el emplazamiento habitual podrá ser modificado por necesidades de la Concejalía (fiestas, competiciones, etc.).

RECONOCIMIENTO MÉDICO
Esta Concejalía recomienda realizarse un reconocimiento médico a todos los usuarios, evitando así posibles lesiones o accidentes no deseados.

SUGERENCIAS, RECLAMACIONES
La Concejalía de Deportes agradecerá en todo momento las sugerencias o reclamaciones que se efectúen, considerándolas como la herramienta más eficaz para una constante mejora de este servicio público.

ANEXO NORMATIVA
El funcionamiento de las actividades estará supeditado a un número mínimo de inscripciones establecido por la Concejalía.
La Concejalía se reserva la posibilidad de realizar variaciones en los horarios o en la asignación de instalaciones según necesidades.
Se establece como edad tener cumplidos en el momento de la inscripción la edad mínima fijada en la tabla (o haber nacido en las fechas establecidas), en cada caso.
En función del número de alumnos asistentes a una clase determinada, los profesores podrán modificar de forma excepcional el contenido de la actividad. Si la falta de asistentes persistiera en un grupo determinado, se valorará el cambio de actividad y la consiguiente desaparición del grupo.
Los monitores podrán confirmar el horario de inscripción de los alumnos o bien reubicarlos en grupos más acordes al nivel de destreza individual.

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
EDUARDO GUILLÉN

Horario de instalaciones:

- **Lunes a viernes:** mañanas, de 9:00 a 14:00h. Tardes, de 16:00 a 22:30h.
- **Sábados:** mañanas, de 9:00 a 14:00h. Tardes, de 16:00 a 21:00h.
- **Domingos:** mañanas, de 10:00 a 14:00h.

Horario de inscripciones y Secretaría:

- De lunes a viernes, de 10:00 a 13:00h y de 17:00 a 21:00h.

AYUNTAMIENTO DE COLLADO MEDIANO | **Concejalía de Deportes**

Paseo Rosales, 61. 28450 Collado Mediano. Teléfono: 91 855 75 78.
deportes@aytocolladomediano.es - polideportivo@aytocolladomediano.es
www.aytocolladomediano.es