

ESCUELAS DEPORTIVAS

Fútbol Sala: Martes y Jueves.

Prebenjamín (nacidos 2011 y 2012) - Benjamín: De 17:30 a 18:25

Alevín: De 18:30 a 19:25

Infantil: De 19:30 a 20:25

Cadete: De 20:30 a 21:25

Voleibol: Martes y Jueves.

Prebenjamín (sólo nacidos 2011) y Benjamín: De 16:30 a 17:25

Alevín: De 17.30 a 18.25

Infantil: De 18:30 a 19.25

Cadete: De 19:30 a 20.25

Absoluto: De 20:30 a 21:25

Fútbol: Lunes y Miércoles.

Prebenjamín (nacidos 2011 y 2012) De 16:30 a 17:25

Benjamín: De 17.30 a 18.25

Alevín: De 18:30 a 19:25

Infantil: De 19:30 a 20:25

Cadete: De 20:30 a 21:25

Baloncesto: Lunes y Miércoles.

Prebenjamín (sólo nacidos 2011) y Benjamín: De 17:30 a 18:25

Alevín: De 18.30 a 19.25

Infantil: De 19:30 a 20.25

Cadete-Juvenil: De 20:30 a 21.25

Escuela de Rugby: Lunes y Miércoles. En colaboración con Sierra Rugby Club.

Benjamín y Alevín: De 17:30 a 18:25

Infantil y Cadete: De 18:30 a 19:25

Escuela de Tenis de Mesa: Lunes y Miércoles de 18:30 a 20:05. En colaboración con el Club: Agrupación Deportiva Collado Mediano.

TABLA DE CATEGORÍAS 2018-2019

Categoría	Año Nacim.	Edad
Prebenjam	2011-2012	6 y 7
Benjamin	2009-2010	8 y 9
Alevín	2007-2008	10 y 11
Infantil	2005-2006	12 y 13
Cadete	2003-2004	14 y 15
Juvenil	2001-2000	16 y 17

Tarifas 2018/2019

DEPORTE EDUCACIÓN	ABONADOS	NO ABONADOS
ESCUELAS DEPORTIVAS FÚTBOL SALA, FÚTBOL, RUGBY, VOLEYBALL, TENIS DE MESA, MINITENIS, BALONCESTO, PREDEPORTE, PSICOMOTRICIDAD	45 € trimestre	90 € trimestre
TENIS NIÑOS	51 € trimestre	102 € trimestre
KARATE NIÑOS	21 € mes	42 € mes
ZUMBA KIDS	21 € mes	42 € mes
GIMNASIA RÍTMICA		
Escuela Base	15 € mes	30 € mes
Escuela Competición	22 € mes	44 € mes
DEPORTE SALUD		
TENIS DE MESA ADULTOS	19 € mes	38 € mes
GIMNASIA MAYORES	20 € trimestre	40 € trimestre
TENIS ADULTOS	27 € mes	54 € mes
Grupo de competición 1h	34 € mes	68 € mes
KARATE ADULTOS	32,50 € mes	65 € mes
GIMNASIA MANTENIMIENTO	22 € mes	44 € mes
GIMNASIA COMBINADA	19 € mes	38 € mes
CROSS TRAINING	23 € mes	46 € mes
KANGOO POWER	19 € mes	38 € mes
Alquiler botas Kangoo (opcional)	7 € mes	7 € mes
MULTIFITNESS	19 € mes	38 € mes
CROSBOT TRAINING	19 € mes	38 € mes
PILATES SUELO	19 € mes	38 € mes
RITMOS LATINOS I, II Y III	23 € mes	46 € mes
GAP-STRETCHING	23 € mes	46 € mes
CICLO INDOOR	23 € mes	46 € mes
MUSCULACIÓN	27 € mes	54 € mes
FÓRMULAS ZONA FITNESS	ZF1: 35 € mes ZF2: 40 € mes ZF3: 45 € mes	ZF1: 70 € mes ZF2: 80 € mes ZF3: 90 € mes
SESION FITNESS Según disponibilidad.	4 €	8 €
Alquiler de botas	2 €	4 €

ZONA FITNESS

Tarifas Alquileres

ALQUILERES TENIS	Abonados: 3,50 €/h - 5 €/h con luz No abonados: 7 €/h - 8,50 €/h con luz
BONO 5 ALQUILERES TENIS	Abonados: 17,50 €/bono - 25 con luz No abonados: 35 €/bono - 42,50 con luz
SESIÓN SALA DE MUSCULACIÓN	Abonados: 3,50 € Sesión No abonados: 7 € Sesión
BONO 5 SESIONES SALA MUSCULACIÓN	Abonados: 15 €/bono No abonados: 30 €/bono
ALQUILERES PABELLÓN	Abonados: 25 €/hora No abonados: 50 €/hora
ALQUILER CAMPO FÚTBOL 7	Sin luz: 35 €/hora Con luz: 52 €/hora
ALQUILER CAMPO FÚTBOL 11	Sin luz: 60 €/hora Con luz: 96 €/hora

Cuotas Abonados

TIPO	CUOTA AÑO 2018-2019
INFANTIL (hasta 15 años)	18 € EMPADRONADOS 24 € NO EMPADRONADOS
INDIVIDUAL	33 € EMPADRONADOS 40 € NO EMPADRONADOS
FAMILIAR (*)	45 € EMPADRONADOS 52 € NO EMPADRONADOS
3.ª EDAD	12,50 € EMPADRONADOS 18,50 € NO EMPADRONADOS

(*) Se incrementará en 6 € por cada hijo mayor de 15 años.

**MATRÍCULA DE INSCRIPCIÓN
EN TODAS LAS ACTIVIDADES: 10 €**

Normativa

FECHAS CURSO 2018 - 2019

Apertura de inscripciones curso 2018-2019: Desde el 3 de septiembre a las 17:00

Comienzo curso 2018-2019: 17 de Septiembre

Finalización curso escuelas deportivas: 21 de Junio 2019

Finalización curso actividades adultos: 30 de Junio 2019

Régimen de lectivos y festivos: Las escuelas deportivas, las actividades infantiles y los grupos de gimnasia para mayores, se registrarán por el calendario escolar. El calendario de adultos se registrará por el calendario laboral y fiestas Patronales.

En periodos vacacionales de Navidad y Semana Santa, los horarios en los grupos de adultos, se podrán ver modificados y reunificados en función de la asistencia esperada.

PAGOS

Los pagos se realizarán por domiciliación bancaria, transferencia bancaria o ingreso en la cuenta del Polideportivo(2038-2289-76-6000024292), en ese caso, deberán entregar el justificante de pago en las Oficinas del Polideportivo antes del día 3 del mes en curso. En caso de no realizar la entrega del justificante y pasada esa fecha, el usuario NO PODRÁ ACCEDER A LA/S CLASE/S a las que estuviera apuntado hasta que proceda a tal efecto. Los pagos de alquileres, bonos y sesiones, podrán ser realizados en el Polideportivo.

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 rellenar en las oficinas el modelo correspondiente de solicitud de baja, antes del 1.º día del mes en que se quiera causar baja. La baja por impago y la voluntaria supondrá la pérdida de derechos de antigüedad, aunque se produzcan en el último mes de curso.

MATRÍCULA

En todas las actividades habrá que pagar una matrícula al comienzo del curso de 10 €, excepto en musculación, que sólo se realizará la 1.ª vez.

BONIFICACIONES

Bonificaciones no acumulables del 10%: familias numerosas, mayores de 65 años, alumnos con discapacidad superior al 33%, así como a las familias con 2 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 D.N.I.

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 posibles monitores suplentes eventuales, su cualificación es la adecuada pero cada profesional tiene su forma de trabajo específica.

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.

Al finalizar el entrenamiento es obligatorio colocar de nuevo en su sitio todo el material empleado.

Será obligatorio acudir a la sala de musculación con el carnet acreditativo de pago, debidamente actualizado y con el sello correspondiente a cada mes en curso. Este carnet podrá ser requerido para su comprobación por el personal del Polideportivo.

Igualmente, es obligatorio sellar, previo acceso a la sala, el bono de sesión, para los usuarios que utilicen bonos de 5 sesiones de la sala de musculación.

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 calzado deportivo adecuado para cada actividad deportiva. Este calzado deberá ser distinto al utilizado en la calle.

ALUMNOS, NIÑOS, FAMILIARES Y ACOMPAÑANTES

Los alumnos que tengan clase en el Pabellón deberán esperar en el vestíbulo hasta que el profesor les autorice a acceder a la Pista o Sala correspondiente. Los acompañantes y familiares deberán esperar en el vestíbulo sin acceder a las pistas en el transcurso de las clases.

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 la instalación podrá ser cambiada por necesidades de la Concejalía (fiestas, competiciones, etc.)

RECONOCIMIENTO MÉDICO

Esta Concejalía, recomiendo 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 más eficaz herramienta 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. No podrán comenzar o continuar los grupos con menos de ocho participantes.

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.

Toda la normativa con carácter ampliado, se encuentra a disposición de los usuarios en las Oficinas del Polideportivo. Consúltala en caso necesario.

ACTIVIDADES INFANTILES

Edades mínimas cumplidas en el momento de la inscripción.

Minitenis (De 5 a 7 años):

Lunes y Miércoles de 17:30 a 18:15

Psicomotricidad (De 3 a 4 años):

Martes y Jueves de 17:30 a 18:15

Predeporte (De 5 a 6 años):

Martes y Jueves de 16:30 a 17:15

Kárate: (De 5 a 16 años).

Martes y Viernes: 16:30 a 19:20 (según categorías y cinturón).

Zumba Kids: (A partir de 12 años) **NUEVA ACTIVIDAD**

Lunes y Miércoles de 17:30 a 18:25

Gimnasia Rítmica:

lunes y Miércoles

17:30-18:25	MINIBENJAMÍN - BENJAMÍN	ESCUELA DE BASE
18:30-19:25	ALEVÍN- INFANTIL Y CADETE	
19:30-20:25	Precompetición Minibenjamín y benjamín	Prec. y Competición
20:30-21:25	Precompetición Alevín e Infantil	
	COMPETICIÓN todas las Categorías	

Viernes

16:30-17:25	CADETE JUVENIL	Prec. y Competición
17:30-18:25	MINIBENJAMÍN, BENJAMÍN	
18:30-19:25	ALEVÍN-INFANTIL	

Escuela de Tenis:

GRUPOS Y HORARIOS

Lunes y Miércoles	17:30 a 18:25: Prebenjamín
	18:30 a 19:25: Benjamín-Alevín
	18:30 a 19:25: Infantil
Martes y Jueves	19:30 a 20:25: Infantil-Cadete Perfeccionamiento
	17:30 a 18:25: Benjamín-Alevín Perfeccionamiento
	19:30 a 20:25: Benjamín – Alevín Iniciación
Sábados y Domingos	18:30 a 19:25: Infantil-Cadete Perfeccionamiento
	10:00 a 10:55: Benjamín iniciación
	11:00 a 11:55: Alevín - Infantil
	12:00 a 12:55: Cadete

ACTIVIDADES ADULTOS

ZONA FITNESS:

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

Grupo1: Lunes y Miércoles: 18:30-19:20

Grupo2: Martes y Jueves: 20:30-21:20

MULTIFITNESS: Lunes y Miércoles: 19:30-20:20

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:

Lunes, Miércoles y Viernes: de 10:00 a 10:50

GIMNASIA COMBINADA:

Sesiones en las que se alterna una parte de trabajo de tipo aeróbico (Spining, Aerobic, Kangoo, Carreras), con otra parte centrada en la tonificación muscular y los estiramientos.

Grupo 1: Lunes y Miércoles de 17:30 a 18:20

Grupo 2: Martes y Jueves de 17:30 a 18:20

CROSS BOX TRAINING:

Actividad con trabajo en circuitos con estaciones propias del Cross Training, incluyendo ejercicios de boxeo con saco al ritmo de la música.

Martes y Jueves de 18:30 a 19:20

PILATES SUELO:

Grupo 1: Martes y Jueves: 9:00-9:50

Grupo2: Martes y Jueves: 10:00-10:50

Grupo3: Lunes y Miércoles: 20:30-21:20

Grupo4: Martes y Jueves: 19:30-20:20

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

Grupo1: Lunes y Miércoles: 18:30-19:20

Grupo2: Martes y Jueves: 18:30-19:20

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

Grupo 1: Martes y Jueves: 11:00-11:50

Grupo2: Martes y Jueves: 20:30-21:20

Grupo3: Lunes y Miércoles: 19:30-20:20



XX PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE MONTAÑA: Programa anual de actividades, dirigidas por profesionales especializados. Actividades los domingos con salidas en combinación con servicio de autobús. Senderismo, montañismo, raquetas de nieve, programas de esquí, descenso de cañones y trekking. Ver programación específica aparte.

GAP + STRETCHING: Tonificación de glúteos, abdominales y piernas con una segunda parte de la sesión dedicada a la mejora de la flexibilidad y estiramientos musculares. Lunes y Miércoles de 20:30 a 21:20

CROSS TRAINING: Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento físico extremo trabajando con grupos reducidos a alta intensidad y al ritmo de la música. Entrenamiento integral de: Resistencia Cardiovascular • Resistencia Muscular • Fuerza • Flexibilidad • Potencia • Velocidad • Coordinación • Agilidad • Equilibrio • Precisión. Martes y Jueves de 21:30 a 22:20. Grupo reducido.

MUSCULACIÓN: Tonifica y muscula tu cuerpo en nuestra completa sala de musculación. Diversos

KÁRATE ADULTOS: Martes y Viernes: 19:30-20:20

GIMNASIA PARA MAYORES:

Grupo 1: Lunes, Miércoles y Viernes: 11:00-11:50

Grupo 2: Lunes, Miércoles y Viernes: 12:00-12:45

TENIS DE MESA ADULTOS: Escuela de Tenis de Mesa: En colaboración con el club Agrupación Deportiva Collado Mediano: Lunes y miércoles. De 19:30 a 20:30

TENIS ADULTOS:

	GRUPOS Y HORARIOS
Lunes y Miércoles	- 19:30 a 20:25: Adultos Perfeccionamiento - 20:30 a 21:25: Adultos Perfeccionamiento - 20:30 a 21:25: Adultos Iniciación
Martes y Jueves	- 19:30 a 20:25: Adultos Perfeccionamiento. - 20:30 a 21:20: Adultos Iniciación - 21:30 - 22:25: Grupo Adultos Competición
Sábado	- 12:00 a 14:00: Adultos Iniciación - Perfeccionamiento.
Sábados y Domingos	- 13:00 a 14:00: Adultos Perfeccionamiento.

aparatos y zona cardio. Amplios horarios de seguimiento con monitor. Rutinas personalizadas.

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).

ZONA FITNESS 1: Musculación + una actividad Zona Fitness

ZONA FITNESS 2: Combina 2 actividades de la Zona Fitness

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).