



# ESCUELAS DEPORTIVAS 2008 DEPORTIVAS 2009



Servicio Municipal  
de **Deportes**  
Colmenar Viejo



**Ayuntamiento de  
Colmenar Viejo**



## índice de actividades

1	Aerobic - Step	20	Ajedrez
2	Aerobox, Funky, Salsa y Ritmos Latinos	21	Atletismo
3	Aire Libre	22	Baloncesto
4	Cardio - Tono - Training	23	Balonmano
5	Ciclo en sala	24	Capoeira
6	Circuito de Tonificación	25	Goshin Jutsu
7	Fitness	26	Fútbol
8	Gimnasia de Mantenimiento	27	Fútbol Sala
9	Gimnasia Recreativa	28	Jiu Jitsu
10	Gimnasia Rítmica	29	Karate
11	Gym Jazz Juvenil y Adultos	30	Deporte de Orientación
12	Judo	31	Patinaje Artístico
13	Multiactividad	32	Pelota
14	Musculación	33	Kenjutsu
15	Padel	34	Taichi
16	Pilates	35	Tiro con Arco
17	Pilates Avanzado	36	Voleibol
18	Taekwondo	37	Yoga
19	Tenis		

## Instalaciones Deportivas Municipales de Colmenar Viejo

- 1 C.D.M. LORENZO RICO
  - 2 P.M. MARTÍN COLMENAREJO
  - 3 PISTAS DE TENIS Y PADEL MUNICIPALES FERNANDO COLMENAREJO BERROCAL
  - 4 PISCINA MUNICIPAL DE VERANO
  - 5 C.F.M. ALBERTO RUIZ
- GIMNASIOS DE LOS COLEGIOS
- 6 C.E.I.P. ANTONIO MACHADO
  - 7 C.E.I.P. FUENTE SANTA
  - 8 C.E.I.P. SAN ANDRÉS
  - 9 C.E.I.P. SOLEDAD SAINZ
  - 10 C.E.I.P. TIRSO DE MOLINA
  - 11 C.E.I.P. VIRGEN DE LOS REMEDIOS



# **NORMAS DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS DEL SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

La inscripción en las escuelas deportivas implica la aceptación de las normas referidas a todas y cada una de ellas. El desconocimiento de estas normas no exime del cumplimiento de las mismas.

## **LUGAR**

Las inscripciones se realizarán en las oficinas del SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES.

## **FECHAS**

La inscripción para los antiguos alumnos -excepto de Multiactividad y Musculación- se realizará desde el día 20 de mayo hasta el día 2 de junio de 2008. Se considerará antiguo alumno sólo aquel que haya terminado el curso anterior al corriente de pago, pudiendo inscribirse como tal en cualquier grupo de la Escuela Deportiva a la que perteneciera.

La recogida de citaciones para alumnos de nueva incorporación -excepto Multiactividad- se realizará los días 29 y 30 de mayo, comenzando la inscripción a partir del día 3 de junio de 2008. La inscripción para Musculación comenzará a partir del día 1 de julio de 2008 para todos los alumnos.

## DOCUMENTACIÓN

- Hoja de inscripción, 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 solicitud.
- Para la inscripción de menores es imprescindible justificar el año de nacimiento con documentación original.

## TRAMITACIÓN DE UNA BAJA

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

1. Las bajas deberán ser comunicadas por escrito, directamente en las oficinas del SMD, por correo, fax o correo electrónico, emitiendo éste Servicio el correspondiente justificante al interesado. Cualquier reclamación del alumno en este sentido, deberá ir acompañada de dicho justificante.
2. Las bajas deberán formalizarse antes del primer día laborable del mes en que se produzcan. Pasada esta fecha será obligatorio el pago de la mensualidad correspondiente.
3. Será necesaria la entrega del carné en las oficinas para la tramitación de la baja en aquellas escuelas para las que se haya emitido.
4. NO SE CONSIDERARÁN BAJAS LAS COMUNICADAS TELEFÓNICAMENTE O AL PROFESORADO.
5. El impago de la cuota o la falta de asistencia a clase no implicará la baja en la actividad.

6. Las bajas que se produzcan antes de la finalización del curso implicarán la pérdida de condición de antiguos alumnos.
7. Las bajas médicas sólo se tramitarán si van acompañadas por el correspondiente justificante médico. 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 pagos. 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 que se produzca la inscripción, si bien la primera cuota se abonará a primeros de mes de septiembre. En los grupos que coincidan menores y adultos, la cuota quedará establecida por la edad del alumno.

El precio público de la actividad quedará determinado por el grupo en que se produzca la inscripción.

En la actividad de Tenis vendrá determinado por el nivel del grupo, sin que se pueda realizar compensación o reducción alguna.

Será necesario el pago de matrícula por cada actividad en la que se realice la inscripción.

No será preciso hacer un nuevo abono por ese concepto si se produce un cambio en dos grupos de la misma actividad y siempre que se realice la baja y el alta correspondiente de forma simultánea.

NOTA: Los alumnos de taekwondo y judo, deberán correr con el pago de la licencia federativa y los diferentes carnés de grado, de acuerdo con las instrucciones específicas para cada caso.

## **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 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 minusválidas debiendo quedar esta circunstancia acreditada por el correspondiente documento al efecto. Se considerará personas con minusvalía quienes tengan esta condición legal en grado igual o superior al 33%.

Ambas reducciones no tendrán carácter retroactivo ni se aplicarán a los poseedores del Carnet del Deporte Municipal, 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.

En caso de pérdida del carné, se deberá comunicar inmediatamente en las oficinas del SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES, donde se le facilitará un duplicado.

## **COMIENZO DE LAS CLASES, CAMBIOS, MODIFICACIONES DE GRUPOS, ETC.**

Las clases, cuando no se especifique lo contrario, comenzarán el primer día que corresponda a partir de 15 de septiembre (incluido), rigiéndose por el calendario laboral y festivo del Ayuntamiento de Colmenar Viejo. Durante los días no lectivos pero si laborables se crearán grupos especiales para adultos.

El SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES no estará obligado a recuperar las clases que se tengan que suspender por causas climatológicas o por indisponibilidad del profesor.

Los horarios y grupos podrán estar sujetos a modificaciones según estime la dirección del SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES, reservándose el derecho a suspender la actividad en caso de baja demanda.

No se permitirán los cambios de grupos de las Escuelas Deportivas Municipales sin que se realice la correspondiente solicitud de baja y alta en la actividad, ni aún entre aquellas que tengan el mismo profesor.

Según lo dispuesto en el art. 27.5 de la Ley 8/89 de Tasas y Precios Públicos, "cuando por causas no imputables al obligado pago del precio no se realice la actividad, no tenga lugar la utilización privativa o aprovechamiento especial del dominio público o no se preste el servicio, procederá la devolución del importe que corresponda o, tratándose de espectáculos, el canje de las entradas cuando ello fuera posible", es decir que sólo cuando el servicio no sea prestado por causas no imputables al usuario será posible la revisión del Precio Público.

# 1 Aerobic - Step



Actividad física en la que se realizan ejercicios de alto y bajo impacto de forma continuada y a ritmo de la música para conseguir disfrute y mejora de la condición física. La actividad estará adecuada a los grupos de edad de los cursos.

HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
09:00 a 09:55 h	■	□	■	□	■	C.M. MARTÍN COLMENAREJO
10:40 a 11:35 h	■	□	■	□	□	C.D.M. LORENZO RICO
18:30 a 19:25 h	■	□	■	□	□	C.E.I.P. SOLEDAD SAINZ
18:30 a 19:25 h	■	□	■	□	□	C.D.M. LORENZO RICO
19:30 a 20:25 h	■	□	■	□	□	C.E.I.P. ANTONIO MACHADO
19:30 a 20:25 h	■	□	■	□	□	C.D.M. LORENZO RICO
19.30 a 20.25 h	□	■	□	■	□	C.D.M. LORENZO RICO
20:00 a 20:55 h	□	■	□	■	□	C.E.I.P. ANTONIO MACHADO
20:30 a 21:25 h	□	■	□	■	□	C.E.I.P. FUENTE SANTA
20:30 a 21:25 h	■	□	■	□	□	C.D.M. LORENZO RICO
20:30 a 21:25 h	■	□	■	□	□	C.E.I.P. FUENTE SANTA

\* La intensidad de la clase lo determinarán los profesores según nivel medio de los alumnos

MATRÍCULA	CUOTA: 9.35 €		CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 8.90 €	
DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
2 clases/sem.	19.67 €	16.86 €	167.20 €	143.31 €
3 clases/sem.	24.37 €	20.89 €	207.15 €	177.57 €

## Aerobox, Funky, Salsa y Rítmos Latinos

HORARIO	L M X J V	INSTALACIÓN
19:30 a 20:25 h	■ □ ■ □ □	C.E.I.P. FUENTE SANTA

\* La intensidad de la clase lo determinarán los profesores según nivel medio de los alumnos

MATRÍCULA	CUOTA: 9.35 €	CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 8.90 €		
DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DTE	CUOTA	CARNÉ DTE
2 clases/sem.	19.67 €	16.86 €	167.20 €	143.31 €

**Aerobox:** Modalidad de aeróbic que combina el fitness con movimientos simples de algún arte marcial.

**Funky, Salsa y Rítmos latinos:** Con el aeróbic, el baile y la música podrás lograr un trabajo físico divertido.

## Aire Libre

NACIDOS	HORARIO	L M X J V	INSTALACIÓN
1997 a 2002	17:30 a 19:00 h	□ □ ■ □ □	C.E.I.P. SAN ANDRÉS
1996 a 1991	17:30 a 19:00 h	□ □ □ □ ■	C.E.I.P.F. GARCÍA LORCA

MATRÍCULA	CUOTA: 9.35 €	CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 8.90 €		
DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
Mensualidad menores	13.44 €	12.40 €	107.52 €	99.20 €

Esta escuela acerca las actividades de aire libre a los niños/as practicando deportes alternativos y juegos de grandes grupos, excursiones y actividades de educación ambiental. Se complementa con una salida de fin de semana al mes. Las clases comienzan el día 15 de octubre de 2008.

## 4 Cardio - Tono - Training



<b>HORARIO</b>	<b>L M X J V</b>	<b>INSTALACIÓN</b>
19:00 a 19:55 h	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	C.D.M. LORENZO RICO

<b>MATRÍCULA</b>	<b>CUOTA: 9.35 €</b>	<b>CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 8.90 €</b>		
	<b>CUOTA MENSUAL</b>	<b>CUOTA ANUAL</b>		
<b>DÍAS</b>	<b>CUOTA</b>	<b>CARNÉ DPTE.</b>	<b>CUOTA</b>	<b>CARNÉ DPTE.</b>
2 clases/sem.	19.67 €	16.86 €	167.20 €	143.31 €

Es un sistema de trabajo variado dónde podrás probar diferentes modalidades cómo ciclo en sala, fitness, circuito tonificación, juegos recreativos, etc.

HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
08:30 a 09:25 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C.D.M. LORENZO RICO
11:50 a 12:45 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10:40 a 11:35 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20:05 a 21:00 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19:35 a 20:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19:35 a 20:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20:35 a 21:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20:35 a 21:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21:05 a 22:00 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21:35 a 22:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

MATRÍCULA	CUOTA: 9.35 €	CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 8.90 €
	CUOTA MENSUAL	
DÍAS	CUOTA	CARNÉ DPTE.
1 clase/sem.	17.85 €	15.90 €
2 clases/sem.	25.20 €	22.00 €



Es una actividad dirigida sobre una bicicleta fija, que hará trabajar físicamente al alumno con diferentes intensidades, ya que permite variar la resistencia según la música que acompaña el ejercicio.

# 6 Circuito de Tonificación



Actividad física en la que se realizan ejercicios de fuerza y resistencia muscular, con especial atención a los glúteos, abdominales y piernas (G.A.P.) para una mejora de la condición física a través de clases organizadas en circuitos, donde el alumno es el protagonista de la actividad.

HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
10:45 a 11:40 h	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C.D.M. LORENZO RICO
18:30 a 19:25 h	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19:40 a 20:35 h	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20:35 a 21:30 h	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

MATRÍCULA	CUOTA: 9.35 €	CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 8.90 €		
DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
2 clases/sem.	19.67 €	16.86 €	167.20 €	143.31 €

HORARIO	L M X J V	INSTALACIÓN
10:30 a 11:25 h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	P.M. MARTÍN COLMENAREJO
19:30 a 20:25 h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	C.E.I.P. SOLEDAD SAINZ
20:30 a 21:25 h	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	C.E.I.P. ANTONIO MACHADO

MATRÍCULA	CUOTA: 9.35 €		CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 8.90 €	
DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
2 clases/sem.	19.67 €	16.86 €	167.20€	143.31 €



Con el Fitness trabajas la condición física, consiguiendo mejorar cualidades físicas como son la fuerza, flexibilidad, resistencia muscular y resistencia cardiovascular.



Actividad física que a través de ejercicios, juegos y adaptación de algunos deportes, contribuyen a la consecución de una buena condición física en función del nivel general de la clase.

HORARIO	L M X J V	INSTALACIÓN
09:30 a 10:25 h	■ □ ■ □ ■	C.D.M. LORENZO RICO
09:40 a 10:35 h	□ ■ □ ■ □	
09:30 a 10:25 h	□ ■ □ ■ □	P.M. MARTÍN COLMENAREJO
11:30 a 12:25 h	□ ■ □ ■ □	
11:45 a 12:40 h	■ □ ■ □ ■	C.D.M. LORENZO RICO
18:00 a 18:55 h	■ □ ■ □ ■	C.E.I.P. ÁNGEL LEÓN
19:00 a 19:55 h	■ □ ■ □ ■	
19:00 a 19:55 h	□ ■ □ ■ □	C.E.I.P. ANTONIO MACHADO
19:00 a 19:55 h	□ ■ □ ■ □	C.D.M. LORENZO RICO
19:30 a 20:25 h	□ ■ □ ■ □	C.E.I.P. FUENTE SANTA
20:00 a 20:55 h	■ □ ■ □ ■	C.E.I.P. ÁNGEL LEÓN
20:00 a 20:55 h	□ ■ □ ■ □	C.D.M. LORENZO RICO
21:00 a 21:55 h	□ ■ □ ■ □	C.D.M. LORENZO RICO
21:00 a 21:55 h	■ □ ■ □ ■	C.E.I.P. ÁNGEL LEÓN

\* La intensidad de la clase lo determinarán los profesores según nivel medio de los alumnos

MATRÍCULA	CUOTA: 9.35 €		CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 8.90 €	
DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
2 clases/sem.	19.67 €	16.86 €	167.20 €	143.31 €
3 clases/sem.	24.37 €	20.89 €	207.15 €	177.57 €

HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
10:30 a 11:25 h	■	□	■	□	■	
10:30 a 11:25 h	□	■	□	■	□	C.D.M. LORENZO RICO
11:30 a 12:25 h	□	■	□	■	□	
12:30 a 13:25 h	□	■	□	■	□	P.M. MARTÍN COLMENAREJO

MATRÍCULA	CUOTA: 5.99 €		CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 5.25 €	
DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
2 clases/sem.	5.99 €	5.25 €	50.92 €	44.63 €
3 clases/sem.	8.56 €	7.34 €	72.76 €	62.39 €



Actividades físicas preparadas para personas mayores de 55 años, dónde se utilizan ejercicios de estiramientos, ejercicios de condición física general que pretenden reestructurar la postura y reactivar el organismo en su totalidad.

# 10 Gimnasia Rítmica



NACIDOS	HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
2000 a 2003	18:00 a 18:55 h	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C. E. I. P. ANT. MACHADO
2001 a 2003	17:45 a 18:30 h	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C. D. M. LORENZO RICO
1998 a 2001	17:00 a 17:45 h	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1998 a 2000	18:30 a 19:15 h	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1997 y anteriores	18:00 a 18:55 h	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
COMPETICIÓN (sólo seleccionadas)	19:00 a 20:20 h	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

MATRÍCULA	CUOTA: 9.35 €		CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 8.90 €	
DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
2 clases/sem.	16.39 €	14.05 €	139.32 €	119.43 €
3 clases/sem.	18.60 €	15.94 €	158.10 €	135.49 €

# 11 Gym Jazz Juvenil y Adultos

NACIDOS	HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
1992 a 1996	20:10 a 21:05 h	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C.D.M. LORENZO RICO
Adultos	21:10 a 22:05 h	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

MATRÍCULA	CUOTA: 9.35 €		CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 8.90 €	
DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
Menores	16.39 €	14.05 €	139.32 €	119.43 €
Adultos	19.67 €	16.86 €	167.20 €	143.31 €



Es la creación de movimientos mediante la libre expresión del cuerpo a través del ritmo de una melodía. Dentro de una sesión de trabajo puedes trabajar técnica y pasos básicos, además, desarrollarás capacidades expresivas y creativas.



NACIDOS	HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
1999 a 2004	17:00 a 17:45 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P.M.M. COLMENAREJO (Martes y jueves)
1999 a 2004	17:45 a 18:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1995 a 1998	18:30 a 19:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C.D.M. LORENZO RICO (Viernes)
1990 a 1994	19:30 a 20:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1989 y anteriores	20:30 a 21:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

\* Los grupos se formarán según criterios de organización del profesor.

MATRÍCULA	CUOTA: 9.35 €		CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 8.90 €	
DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
Menores	18.80 €	16.11 €	159.80 €	136.94 €
Adultos	27.20 €	23.31 €	231.20 €	198.14 €

# 13 Multiactividad

**“Inicio de la Actividad el 1 de Octubre de 2008”.**

Información más detallada en las oficinas del Servicio Municipal de Deportes.

DÍAS	CUOTA MENSUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.
	41.85 €	37.00 €



En esta actividad podrán inscribirse todas aquellas personas que no quieran acogerse a un horario pre-determinado durante todo el curso. Los grupos disponibles para acudir, se determinarán conforme la disponibilidad de plazas en los diferentes grupos.

*Todos los alumnos inscritos estarán obligados a presentar el carnet de multiactividad al profesor responsable de cada actividad autorizada.*

# 14 Musculación



H. DE MONITORES	L	M	X	J	V	S	D	INSTALACIÓN
09:00 a 13:00 h	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C.D.M. LORENZO RICO
19:00 a 22:00 h	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17:30 a 22:00 h	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17:30 a 22:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

HORARIO DE SALA	L	M	X	J	V	S	D	INSTALACIÓN
08:30 a 14:30 h	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C.D.M. LORENZO RICO
16:15 a 22:30 h	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
08.30 a 21.30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

DÍAS	CUOTA MENSUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.
	35.54 €	31.00 €

HORARIO	L M X J V	INSTALACIÓN
09.00 a 09.55 h		PISTAS MUNICIPALES DE TENIS "FERNANDO COLMENAREJO BERROCAL"
10.00 a 10.55 h	■ □ ■ □ □	
11.00 a 11.55 h	□ ■ □ ■ □	
12.00 a 12.55 h		
13.00 a 13.55 h		

MATRÍCULA	CUOTA: 9.35 €	CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 8.90 €
DÍAS	CUOTA MENSUAL	CARNÉ DPTE.
Iniciación	51.31 €	35.15 €
Perfecc.	60.36 €	41.40 €



# 16 Pilates



Es una educación corporal muy completa donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura mas profunda hasta la mas periférica, y en la que intervienen la mente y el cuerpo.

HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
09.30 a 10.25 h	■	□	■	□	□	C.D.M. LORENZO RICO
08.30 a 09.25 h	□	□	□	□	■	
09.30 a 10.25 h	□	□	□	□	■	
09.30 a 10.25 h	□	■	□	■	□	
10.00 a 10.55 h	■	□	■	□	□	P.M. MARTÍN COLMENAREJO
12.00 a 12.55 h	■	□	■	□	□	
10.00 a 10.55 h	□	□	□	□	■	
12.00 a 12.55 h	□	□	□	□	■	
18.30 a 19.25 h	■	□	■	□	□	C.D.M. LORENZO RICO
18.30 a 19.25 h	□	□	□	□	■	
20.45 a 21.40 h	■	□	■	□	□	
19.30 a 20.25 h	□	□	□	□	■	
20.30 a 21.25 h	□	□	□	□	■	C.E.I.P. SOLEDAZ SAINZ
19.00 a 19.55 h	□	■	□	■	□	
21.00 a 21.55 h	□	■	□	■	□	
20.30 a 21.25 h	■	□	■	□	□	

MATRÍCULA	CUOTA: 9.35 €	CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 8.90 €
DÍAS	CUOTA MENSUAL	CARNÉ DPTE.
1 clase/sem.	22.05 €	19.00 €
2 clases/sem.	30.45 €	27.50 €

HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
08:30 a 09:25 h	■	□	■	□	□	C.D.M. LORENZO RICO
11:00 a 11:55 h	■	□	■	□	□	C.M. MARTÍN COLMENAREJO
11:00 a 11:55 h	□	□	□	□	■	
19.30 a 20.25 h	■	□	■	□	□	C.D.M. LORENZO RICO
20.00 a 20.55 h	□	■	□	■	□	

MATRÍCULA	CUOTA: 9.35 €	CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 8.90 €
DÍAS	CUOTA MENSUAL	CARNÉ DPTE.
1 clase/sem.	22.05 €	19.00 €
2 clases/sem.	30.45 €	27.50 €



Podrán inscribirse antiguos alumnos o aquellos que lo hayan practicado.

# 18 Taekwondo



El Taekwondo es un arte marcial Coreano y actualmente deporte olímpico, hace de los miembros del cuerpo (brazos y piernas) armas defensivas naturales mediante técnica de defensa y ataque con gran potencia y precisión. El fin principal de este deporte es tener un buen control del cuerpo y de la mente, además de desarrollar la flexibilidad, la fuerza, la resistencia y la velocidad. Ideal para la educación y el desarrollo de los niños. También puede ser practicado por adultos de cualquier edad dado que este deporte se adapta a las características físicas de todos los individuos.

NACIDOS	HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
1999 a 2004	17:00 a 17:45 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P.M.M. COLMENAREJO
1999 a 2004	17:45 a 18:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1995 a 1998	18:30 a 19:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1990 a 1994	19:30 a 20:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1989 y anteriores	20:30 a 21:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

\* Los grupos se formarán según criterios de organización del profesor.

MATRÍCULA	CUOTA: 9.35 €		CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 8.90 €	
DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
Menores	18.80 €	16.11 €	159.80 €	136.94 €
Adultos	27.20 €	23.31 €	231.20 €	198.14 €

Más información: [taekwondocolmenar.blogspot.com](http://taekwondocolmenar.blogspot.com)

HORARIO	L	M	X	J	V	S	D	INSTALACIÓN
17:00 a 17:55 h								PISTAS MUNICIPALES DE TENIS "FERNANDO COLMENAREJO BERROCAL"
18:00 a 18:55 h	■	□	■	□	□	□	□	
19:00 a 19:55 h	□	■	□	■	□	□	□	
20:00 a 20:55 h								
10:00 a 10:55 h	□	□	□	□	□	■	■	
11:00 a 11:55 h	□	□	□	□	□	■	■	
12:00 a 12:55 h	□	□	□	□	□	■	■	
13:00 a 13:55 h	□	□	□	□	□	■	■	

MATRÍCULA	CUOTA: 9.35 €	CARNÉ DEPORTE MUNICIPAL: 8.90 €
DÍAS	CUOTA MENSUAL	CARNÉ DPTE.
<b>MENORES</b>		
Iniciación	23.06 €	20.76 €
Perfecc.	28.22 €	25.50 €
Compet. 1 h/s	24.76 €	22.28 €
Compet. 2 h/s	46.98 €	43.34 €
<b>ADULTOS</b>		
Iniciación	38.48 €	35.15 €
Perfecc.	45.28 €	41.40 €
Compet. 1 h/s	28.35 €	25.00 €
Compet. 2 h/s	53.82 €	48.80 €



Se podrán abrir nuevos grupos en horario de mañanas entre semana según la demanda existente. Antes del inicio de las clases se expondrán las listas de los grupos en las oficinas del servicio municipal de deportes y en las pistas municipales de tenis.

El alumno deberá informarse del grupo, días y horario para el que tiene plaza.

# ESCUELAS DEPORTIVAS

Organizadas por Clubes Deportivos

La Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Colmenar Viejo, a través del SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES tiene entre sus objetivos, además de la promoción deportiva y la extensión de la cultura física, el fomento del asociacionismo. Así las escuelas deportivas que a continuación se relacionan son las que están previstas que organicen asociaciones deportivas colmenareñas a través del apoyo municipal, mediante convenio de colaboración. Al ser esta la vía de gestión de estas escuelas, las actividades que desarrollan estarán sometidas a condiciones y posibles cambios en virtud de las necesidades y posibilidades de los clubes.

## 20 Ajedrez



Escuela del Club Ajedrez Colmenar Viejo

NACIDOS	HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
1993 a 2001	17:00 a 19:00 h	■	□	□	■	□	CASA DE LA CULTURA

\* Los grupos se formarán según criterios de organización del profesor.

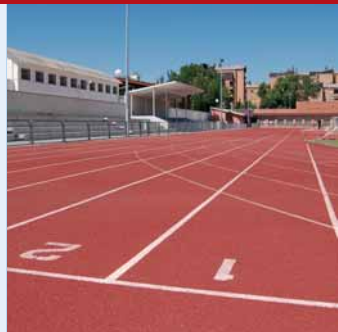
## 21 Atletismo

Escuela del Club Atletismo Colmenar Viejo

NACIDOS	HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
2001 a 2002	17:30 a 18:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PISTAS MUNICIPALES DE "MARTÍN COLMENAREJO"
1999 a 2000		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1997 a 1998	17:30 a 18:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1995 a 1996		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1993 a 1994		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1991 a 1992	según entrenador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1989 a 1990		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

\* Los grupos se formarán según criterios de organización del profesor.

Más información: [www.atletismocolmenarviejo.com](http://www.atletismocolmenarviejo.com)



## 22 Baloncesto

Escuela del Club Baloncesto Colmenar Viejo

CATEGORÍA	HORARIO Y DÍAS	INSTALACIÓN
Pre-Benj. 2001 a 2003		C.D.M. LORENZO RICO
Benjamín 1999 a 2000	Se informarán de los	
Alevín 1997 a 1998	horarios en el mes de	
Infantil 1995 a 1996	Septiembre, antes del	
Cadete 1993 a 1994	comienzo del curso.	
Juvenil 1991 a 1992		





Escuela del Club Balonmano Colmenar Viejo

CATEGORÍA	HORARIO Y DÍAS	INSTALACIÓN
Pre-Benj. 2001 a 2003		
Benjamín 1999 a 2000	Se informarán de los horarios en el mes de Septiembre, antes del comienzo del curso.	C.D.M. LORENZO RICO
Alevín 1997 a 1998		
Infantil 1995 a 1996		
Cadete 1993 a 1994		
Juvenil 1990 a 1992		

Más información: [www.balonmanocolmenarviejo.6x.to](http://www.balonmanocolmenarviejo.6x.to)

Escuela del Club Bushido Colmenar Viejo

HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
18:45 a 19:45 h	■	□	■	□	□	C.E.I.P. TIRSO DE MOLINA

Se dice que la Capoeira fue creada por los esclavos traídos de África a Brasil a partir de técnicas basadas en los movimientos de los animales. Decidieron además mezclarlos con músicas y cantos, para que pareciera una danza inofensiva, y así hacer esta práctica aparentemente inofensiva a los ojos de sus amos. Hoy en día la práctica de la Capoeira resulta una actividad divertida, dinámica y muy saludable, para todas las edades, pero sobre todo es ideal para los jóvenes y adolescentes. Esta actividad que une lucha, danza y música, fomenta sobre todo las cualidades gimnásticas, acrobáticas y atléticas de sus practicantes.





Escuela del Club Bushido Colmenar Viejo

HORARIO	L	M	X	J	V	S	D	INSTALACIÓN
11:00 a 13:00 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	GIM. PISCINA DE VERANO
19:30 a 21:00 h	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C.E.I.P. TIRSO DE MOLINA

Con esta disciplina se pretende ofrecer una alternativa atractiva e integradora de la defensa personal. Estilos tan diversos como el Jiu Jitsu, kárate, aikido lucha, boxeo, wrestling, taekwondo, etc., tienen mucho que aportar a este respecto teniendo además muchos más puntos en común de lo que podría parecer. Dependiendo del grado de interés y condiciones de los alumnos en cada una de las áreas específicas la actividad es adaptable a sus necesidades, cobrando especial importancia la defensa personal femenina. Dado que también se desarrollará los fines de semana, está pensado especialmente para todos aquellos que no puedan entrenar con regularidad durante la semana laboral.

## 26 Fútbol

Escuelas de Fútbol de los Clubes: Agrupación Deportiva Colmenar Viejo y E.F. Sietepicos Colmenar Viejo

CATEGORÍA	HORARIO Y DÍAS	INSTALACIÓN
Pre-Benj. 2001 a 2003		
Benjamín 1999 a 2000	Se informarán de los	C.D.M. LORENZO RICO
Alevín 1997 a 1998	horarios en el mes de	C.M. MARTÍN COLMENAREJO
Infantil 1995 a 1996	Septiembre, antes del	C.F.M. ALBERTO RUIZ
Cadete 1993 a 1994	comienzo del curso.	
Juvenil 1990 a 1992		

Más información:

[www.adcolmenar.com](http://www.adcolmenar.com)

[www.efsietepicos.es](http://www.efsietepicos.es)



## 27 Fútbol Sala

Escuela del Club Fútbol Sala Colmenar Viejo

CATEGORÍA	HORARIO Y DÍAS	INSTALACIÓN
Pre-Benj. 2001 a 2003		
Benjamín 1999 a 2000	Se informarán de los	C.D.M. LORENZO RICO
Alevín 1997 a 1998	horarios en el mes de	PISTAS DE "LA MAGDALENA"
Infantil 1995 a 1996	Septiembre, antes del	P.C. A.P.M. DE IBERIA
Cadete 1993 a 1994	comienzo del curso.	
Juvenil 1990 a 1992		



## 28 Jiu Jitsu

Mayores de 18 años



Escuela del Club Bushido Colmenar Viejo

HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
19:50 a 21:10 h	■	□	■	□	□	INSTALACIÓN POR DEFINIR

Es un completo sistema de combate cuerpo a cuerpo cuyo fin sería derrotar o controlar a un oponente empleando para ello todos los elementos que el cuerpo humano nos permita. Ante todo el Ju Jitsu es un arte marcial de defensa personal que sin embargo hoy en día sabe combinar este fundamento con el aspecto deportivo.

## 29 Karate



Escuela del Club Deportivo Elemental de Kárate Shotokan Colmenar Viejo

NACIDOS	HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
2003 a 2005 Iniciación y Psicomotricidad	17:45 a 18:25 h	■	□	■	□	■	GIMNASIO PISCINAS MUNICIPALES DE VERANO
1998 a 2002	18:30 a 19:25 h	■	□	■	□	■	
1991 a 1997	19:30 a 20:25 h	■	□	■	□	■	
hasta 1990 inclusive	20:30 a 21:25 h	■	□	■	□	■	

## 30 Deporte de Orientación

Mayores de 10 años

Escuela del Club Deportivo Elemental Orientación  
Colmenar Marqués de Santillana

HORARIO	L	M	X	J	V	S	D	INSTALACIÓN
10:00 a 14:00 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SALIDA AL CAMPO

Más información: [www.orientacioncolmenar.com](http://www.orientacioncolmenar.com)



## 31 Patinaje Artístico

Mayores de 3 años

Escuela del Club Patinaje Colmenar Viejo

NIVEL	HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
Iniciación	17:00 a 17:55 h	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PISTAS DE "LA MAGDALENA"
	18:00 a 18:55 h	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Perfecc.	19:00 a 20:25 h	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Iniciación	18:00 a 18:55 h	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Adult. +17 años	20:00 a 20:55 h	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		



## 32 Pelota



Escuela del Club de Pelota Colmenar Viejo

NACIDOS	HORARIO	L	M	X	J	V	S	D	INSTALACIÓN
1990 y 1998	18:00 a 20:00 h	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FRONTÓN CUBIERTO M. DE "LA MAGDALENA"
	11:00 a 13:00 h (Campeonatos entre alumnos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

## 33 Kenjutsu

Mayores de 16 años

Escuela del Club Bushido Colmenar Viejo

HORARIO	L	M	X	J	V	S	D	INSTALACIÓN
11:00 a 13:00 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	GIMNASIO PABELLÓN "A"

Este sistema de esgrima tradicional japonesa tiene como objetivo enseñar a combatir de manera eficiente con la espada. Practicada con el sable de madera "bokken" es una opción asequible y muy interesante para todos aquellos que siempre hayan querido iniciarse en el arte de la espada. El Kenjutsu, impresiona por su simplicidad, eficacia, gran concentración, movimientos de gran velocidad, precisión y la actitud marcial de los participantes. El sonido de los bokken chocando y de los Kiai es algo característico de esta bella disciplina.

# 34 Taichi

Mayores de 16 años

Escuela del Club Bushido Colmenar Viejo

HORARIO	L	M	X	J	V	INSTALACIÓN
19:00 a 20:30 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C.E.I.P. ÁNGEL LEÓN
20:30 a 22:00 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

El Tai Chi es una disciplina o gimnasia deportiva de origen chino basado en el entrenamiento postural que se caracteriza por movimientos suaves y pausados, acompañados de una respiración natural y profunda. Aunque relacionado con antiguas técnicas de combate, su práctica busca fortalecer, flexibilizar y relajar el cuerpo de una manera progresiva y global. Es por tanto adecuado para todas las edades ayudando a combatir el sedentarismo y el estrés.



# 35 Tiro con Arco

Escuela del Club Arqueros Colmenar Viejo

NACIDOS	HORARIO	L	M	X	J	V	S	D	INSTALACIÓN
1997 y ant.	10:00 a 12:00 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C.D.M. LORENZO RICO
	12:00 a 14:00 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Más información: [www.arqueroscolmenar.com](http://www.arqueroscolmenar.com)



## 36 Voleibol



Escuela del Club Voleibol Colmenar Viejo

CATEGORÍA	HORARIO Y DÍAS	INSTALACIÓN
Benjamín	1999 a 2002	C.D.M. LORENZO RICO
Alevín	1997 a 1998	
Infantil	1995 a 1996	
Cadete	1993 a 1994	
Juvenil	1991 a 1992	

## 37 Yoga

Mayores de 16 años

Escuela del Club Bushido Colmenar Viejo

HORARIO	L M X J V	INSTALACIÓN
20:00 a 21:30 h	■ □ ■ □ □	C.E.I.P. TIRSO DE MOLINA

El yoga es una técnica que intenta trabajar la mente y el cuerpo de manera conjunta siendo en la actualidad una de las terapias alternativas más populares siendo además ideal para liberarse del estrés. Las posturas son sencillas y suelen ir acompañadas de una respiración dinámica, físicamente no es demasiado exigente, pudiéndose encuadrar dentro de las gimnasias suaves y ser accesible a todo el mundo.

## **INSTALACIONES donde se realizan las actividades**

### **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL LORENZO RICO**

C/ Huertas, 55  
Tel. 918 457 265

### **POLIDEPORTIVO MUNICIPAL MARTÍN COLMENAREJO**

Avda. Remedios, s/n  
Tel. 918 462 273

### **PISTAS DE TENIS Y PADEL MUNICIPALES FERNANDO COLMENAREJO BERROCAL**

Ctra. de Guadalix  
Tel. 918 461 789

### **PISCINA MUNICIPAL DE VERANO**

Avda. de los Remedios, s/n  
Tel. 918 453 185

### **CAMPO DE FÚTBOL MUNICIPAL ALBERTO RUIZ**

C/ Jara, s/n

### **C.E.I.P. ANTONIO MACHADO**

C/ Miguel de Cervantes, 7

### **C.E.I.P. FUENTE SANTA**

C/ Andalucía, 13

### **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, 17

### **C.E.I.P. VIRGEN DE LOS REMEDIOS**

Avda. Libertad, 5





Servicio Municipal  
de **Deportes**  
Colmenar Viejo



Ayuntamiento de  
Colmenar Viejo

## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **C.D.M. LORENZO RICO**

C/ Huertas, 55  
28770 Colmenar Viejo  
[deportes@colmenarviejo.com](mailto:deportes@colmenarviejo.com)

Tel.: 918 457 265

Fax. 918 462 268

### **ATENCIÓN AL PÚBLICO**

De Lunes a Viernes                      09:30 a 13:30 h.  
De Lunes a Jueves                        17:30 a 19:00 h.

Del 15 de Junio al 15 de Sept.:  
Lunes a Viernes                            09:00 a 14:00 h.