

# ESCUELAS DEPORTIVAS

## 0. Normas de inscripción

1. Aerobic - Step
2. Aire Libre
3. Cardio Tono Training
4. Circuito de tonificación
5. Ciclo en Sala
6. Fitness- G.A.P.
7. G. de Mantenimiento
8. G. Recreativa
9. G. Rítmica
10. Gym Jazz- Aerobic Infantil
11. Judo

12. Multiactividad
13. Musculación
14. Pilates
15. Pilates Avanzado
16. Taekwondo
17. Tenis
18. Aikido
19. Atletismo
20. Baloncesto
21. Balonmano
22. Goshin Jutsu
23. Fútbol

24. Fútbol Sala
25. Karate
26. Meditación Zen
27. Patinaje Artístico
28. Pelota
29. Kenjutsu
30. Taichi
31. Tiro con Arco
32. Voleibol
33. Yoga
00. Instalaciones

# NORMAS DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS

---

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.

## ■ 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 o no se ha aportado con anterioridad.
- 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. No se procederá a la devolución de la Matrícula, aun cuando no haya comenzado la actividad.
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. **NO SE CONSIDERARÁN BAJAS LAS COMUNICADAS TELEFÓNICAMENTE O AL PROFESORADO.**
4. El impago de la cuota o la falta de asistencia a clase no implicará la baja en la actividad.
5. Las bajas que se produzcan antes de la finalización del curso implicarán la pérdida de condición de antiguos alumnos.
6. Las **BAJAS MÉDICAS** sólo se tramitarán si van acompañadas por el correspondiente justificante médico, que **DEBERÁ SER RENOVADO CON UNA PERIODICIDAD MENSUAL**. 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 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, aplicandose 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 consideraran 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 de Carné 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.

## ■ CARNÉ DE DEPORTE MUNICIPAL

Este carné está concebido para todos los vecinos empadronados en Colmenar Viejo que practican deporte de manera continuada.

Estar en posesión de este carné permite disfrutar de una reducción en el precio de las Escuelas Deportivas incluidas en las correspondientes ordenanzas fiscales, una cuota menor para el uso de las Instalaciones Deportivas Municipales, así como una reducción del 10% en los precios de las Piscinas Cubiertas Municipales.

La aplicación del descuento por carné del deporte no tendrá carácter retroactivo y se hará efectiva a partir de la fecha en que se produzca la solicitud que se tramitará en las oficinas del Servicio Municipal de Deportes. La pérdida o deterioro del carné obliga al usuario a la tramitación de un duplicado con un coste de 3€

El uso del carné es personal e intransferible y tendrá validez desde el 1 de julio de 2011 hasta el 30 de junio de 2012.

Forma de pago: se hará mediante ingreso en Banesto, en la cuenta: 0030 - 1014 - 41 - 0000640271.

La cuota es anual y su importe varía con la edad, siendo:

- Infantil: 10,20€
- Adulto: 20,40€ (16 años cumplidos)
- Mayores de 65 años: 10,20€

Documentación:

- Justificante de haber efectuado el pago en Banesto.
- Impreso de solicitud de carné debidamente cumplimentado.
- Documentación original donde poder cotejar la edad (para menores de 16 años).
- Fotografía en el caso de que la tramitación no la realice el titular o no haya sido aportada con anterioridad.

## ■ 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 16 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

## AERÓBIC STEP

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
09:30 a 10:25 h	Lunes y miércoles	P.M. MARTIN COLMENAREJO
18:30 a 19:25 h		
19:30 a 20:25 h		C.D.M. LORENZO RICO
19.30 a 20.25 h	Martes y jueves	
20.30 a 21.25 h		C.E. I.P. FUENTE SANTA

Para mayores de 16 años.

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 intensidad de la clase la determinará el profesor según el nivel medio de los alumnos

**MATRICULA: 9,54 € con CARNÉ DEPORTE 9,08 €**

DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
2 Clases a la semana	20,06 €	17,20 €	170,54 €	146,18 €

## 2

## AIRE LIBRE

AÑOS	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
De 2000 a 2005	17:30 a 19:00 h	Miércoles	C.E. I.P. SAN ANDRÉS
De 1999 a 1994		Viernes	C.E. I.P. FEDERICO GARCÍA LORCA

Esta escuela acerca las actividades de aire libre a los niños y niñas practicando deportes alternativos, juegos de grandes grupos, excursiones, etc. Se complementa con una salida de fin de semana al mes. \*Iniciará sus clases el 1 de octubre de 2011.



**MATRICULA: 9,54 € con CARNÉ DEPORTE 9,08 €**

CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
13,71 €	12,65 €	109,67 €	101,18 €

TAMBIÉN SE REALIZARÁN **RUTAS DE SENDERISMO** POR LA SIERRA DE MADRID Y ALREDEDORES PARA ADULTOS Y MENORES ACOMPAÑADOS.  
Más información en: [www.colmenarviejo.com](http://www.colmenarviejo.com)



## 3

## CARDIO TONO TRAINING

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
09:30 a 10:25 h	Martes y jueves	P.M. MARTÍN COLME NAREJO
18:30 a 19:25 h		C.D.M. LORENZO RICO
21:00 a 21:55 h		

Para mayores de 16 años.

Preparación física general realizada en grupo. Se practican ejercicios dirigidos a ganar tono muscular, resistencia aeróbica, recorrido articular y flexibilidad, con la finalidad de mejorar la condición física en general.

MATRICULA: 9,54 € con CARNÉ DEPORTE 9,08 €				
DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTÉ.	CUOTA	CARNÉ DPTÉ.
2 Clases a la semana	20,06 €	17,20 €	170,54 €	146,18 €

## 4

## CIRCUITO DE TONIFICACIÓN

HORARIO	DIAS	INSTALACION
11:00 a 11:55 h	Martes y Jueves	C.D.M. Lorenzo Rico
12:00 a 12:55 h	Lunes, miércoles y viernes	
20:30 a 21:25 h	Lunes y miércoles	

Para mayores de 16 años.

Se tonifican grandes grupos musculares con actividades variadas.

Los viernes habrá una actividad sorpresa (entrenamiento cardiovascular).

**MATRICULA: 9,54 € con CARNÉ DEPORTE 9,08 €**

DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
2 Clases a la semana	20,06 €	17,20 €	170,54 €	146,18 €
3 Clases a la semana	24,86 €	21,31 €	211,29 €	181,12 €

## 5

## CICLO EN SALA

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
09:00 a 09:55 h	Viernes *	C.D.M. LORENZO RICO
09:00 a 09:55 h	Martes y jueves	
18:30 a 19:25 h	Lunes y miércoles	
19:30 a 20:25 h		
20:00 a 20:55 h	Martes y jueves	
20:30 a 21:25 h	Lunes y miércoles	
21:00 a 21:55 h	Martes y jueves	

\*El grupo de los viernes consiste en Ciclo en Sala + GAPP.

Para mayores de 16 años.

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 al ejercicio.

MATRICULA: 9,54 € con CARNÉ DEPORTE 9,08 €		
DÍAS	CUOTA MENSUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.
1 Clases a la semana	18,21 €	16,22 €
2 Clases a la semana	25,70 €	22,44 €

## 6

## FITNESS - G.A.P.P.

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
10:30 a 11:25 h	Martes y Jueves	P.M. MARTIN COLMENAREJO
14:00 a 14:55 h	Lunes y miércoles	C.D.M. LORENZO RICO
19:00 a 19:55 h	Martes y Jueves	

Para mayores de 16 años. Actividad física que persigue la mejora y tonificación de aquellas zonas del cuerpo que merecen una especial atención. Trabaja la musculatura abdominal, gluteos, brazos, pectorales y piernas, potenciando la fuerza, resistencia y flexibilidad.



**MATRICULA: 9,54 € con CARNÉ DEPORTE 9,08 €**

DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTÉ	CUOTA	CARNÉ DPTÉ
2 Clases a la semana	20,06 €	17,20 €	170,54 €	146,18 €

## 7

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
09:30 a 10:25 h	Lunes, miércoles y viernes	C.D.M. LORENZO RICO
10:00 a 10:55 h	Martes y jueves	
18:00 a 18:55 h	Lunes y miércoles	C.E.I.P. ANGEL LEON
19:00 a 19:55 h	Martes y jueves	C.P. ANTONIO MACHADO
19:00 a 19:55 h	Lunes y miércoles	C.E.I.P. ANGEL LEON
19:30 a 20:25 h	Martes y jueves	C.E.I.P FUENTE SANTA
20:00 a 20:55 h	Lunes y miércoles	C.E.I.P. ANGEL LEON

Para mayores de 16 años.

La intensidad de la clase la determinará el profesor según el nivel de los alumnos.

**MATRICULA: 9,54 € con CARNÉ DEPORTE 9,08 €**

DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
2 Clases a la semana	20,06 €	17,20 €	170,54 €	146,18 €
3 Clases a la semana	24,86 €	21,31 €	211,29 €	181,12 €

## 8

## GIMNASIA RECREATIVA

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
10:30 a 11:25 h	Lunes, miércoles y viernes	C.D.M. LORENZO RICO
10:30 a 11:25 h	Martes y jueves	
11:00 a 11:55 h	Lunes, miércoles y viernes	
11:30 a 12:25 h	Martes y jueves	
11:30 a 12:25 h	Martes y jueves	
12:30 a 13:25 h	Martes y jueves	

Actividades físicas preparadas para personas mayores de 60 años, donde se utilizan ejercicios de estiramientos, ejercicios de condición física general que pretenden reestructurar la postura y reactivar el organismo en su totalidad.



## MATRICULA: GRATUITA

DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
2 Clases a la semana	6,11 €	5,36 €	51,94 €	45,52 €
3 Clases a la semana	8,73 €	7,49 €	74,22 €	63,64 €

## 9

## GIMNASIA RÍTMICA

AÑOS	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
De 2003 a 2006	18:00 a 18:55 h	Martes y jueves	C. E. I. P. ANTONIO MACHADO
* De 2004 a 2006	17:45 a 18:30 h	Martes y jueves	C. D. M. LORENZO RICO
* De 2001 a 2004	17:00 a 17:45 h	Martes y jueves	
De 2001 a 2003	18:30 a 19:15 h	Martes y jueves	
2000 Y ANTERIORES	18:00 a 18:55 h	Lunes, miércoles y viernes	
COMPETICIÓN Sólo seleccionadas	19:00 a 20:20 h	Lunes, miércoles y viernes	

\* La distribución se realizará por edades y/o por niveles motrices.

MATRICULA: 9,54 € con CARNÉ DEPORTE 9,08 €				
DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTÉ.	CUOTA	CARNÉ DPTÉ.
2 Clases a la semana	16,72 €	14,33 €	142,11 €	121,82 €
3 Clases a la semana	18,97 €	16,26 €	161,26 €	138,20 €

## 10

## GYM JAZZ Y AERÓBIC INFANTIL

AÑOS	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
De 7 a 10 años	18:00 a 18:55 h	Martes y jueves	C.D.M. LORENZO RICO
De 10 y 14 años	18:30 a 19:25 h		C.E.I.P. FUENTE SANTA
A partir de 13	17:30 a 18:25 h		

El Gym-Jazz es la creación de movimientos mediante la libre expresión del cuerpo a través del ritmo de una melodía. Dentro de una sesión se puede trabajar técnica y pasos básicos. Además, se desarrollan capacidades expresivas y creativas con las coreografías.

\* Se considerarán adultos los/as alumnos/as que tengan cumplidos los 16 años.

**MATRICULA: 9,54 € con CARNÉ DEPORTE 9,08 €**

DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPT.E.	CUOTA	CARNÉ DPT.E.
2 Clases MENORES	18,97 €	16,26 €	161,26 €	138,20 €
2 Clases ADULTOS*	24,86 €	21,31 €	211,29 €	181,12 €

## 11

## JUDO

AÑOS	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
7De 2002 a 2007	17:00 a 17:45 h	Martes, jueves y viernes	C.M. MARTÍN COLMENAREJO (Martes y Jue ves)
De 2002 a 2007	17:45 a 18:25 h		
De 1998 a 2001	18:30 a 19:25 h		P.M. LORENZO RICO (Viernes)
De 1993 a 1997	19:30 a 20:25 h		
1992 Y ANTERIORES	20:30 a 21:25 h		

El Judo es una disciplina deportiva en la que el practicante, con una práctica constante fortalecerá los músculos, mejorará los movimientos y mantendrá una sana disposición mental. El nivel está dado por el color del cinturón. Como deporte de combate su objetivo es vencer al contrario aprovechando los desequilibrios para inmovilizarlo.



**MATRÍCULA: 9,54 € con CARNÉ DEPORTE 9,08 €**

DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
3 Clases MENORES	19,18 €	16,43 €	163,00 €	139,68 €
3 Clases ADULTOS*	27,74 €	23,78 €	235,82 €	202,10 €

# 12

# MULTIACTIVIDAD

En esta actividad podrán inscribirse todas aquellas personas que no quieran acogerse a un horario predeterminado durante todo el curso. Los grupos disponibles para acudir, se determinarán conforme la disponibilidad de plazas en cada uno de ellos.

\*Inicio de la Actividad el 1 de octubre de 2011.



Todos los alumnos estarán obligados a presentar el carné de Multiactividad al profesor responsable en cada actividad autorizada.

INFORMACIÓN MÁS DETALLADA  
EN LAS OFICINAS DEL SERVICIO  
MUNICIPAL DE DEPORTES

CUOTA MENSUAL	
CUOTA	CARNÉ DPTE.
42,69 €	37,74 €

## 13

## MUSCULACIÓN

HORARIOS DE LA SALA		DÍAS	INSTALACIÓN
MAÑANA Y TARDE	08.30 a 14:30 h	De Lunes a viernes	C.D.M. LORENZORICO
	16.15 a 22:30 h		
	08.30 a 21.30 h	Sábados y domingos	
HORARIOS GRUPOS ESPECIALIZADOS		DÍAS	INSTALACIÓN
MAÑANA	09.30 a 10:30 h	De Lunes a jueves	C.D.M. LORENZORICO
TARDE	20.30 a 21:30 h	De lunes a viernes	

Se formarán distintos grupos especializados dirigidos por el profesor de la sala como: grupos de entrenamientos con un programa de ejercicios específicos para la mujer, para corredores, opositores, entrenamiento personalizado, etc. Estos grupos variarán en días y horarios en función de la demanda.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE LAS NORMAS PROPIAS DE LA SALA EN LAS OFICINAS DEL SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES Y EN LA PROPIA SALA.

CUOTA MENSUAL	
CUOTA	CARNÉ DPTE.
36,25 €	31,62 €

## 14

## PILATES

MAÑANA	DÍAS	INST.
09:30 a 10:25 h	Martes y jueves	C.D.M. LORENZO RICO
10:00 a 10:55 h	Lunes y miércoles	
10:00 a 10:55 h	Viernes	
10:30 a 11:25 h	Lunes y miércoles	P.M. MARTÍN COLMENAREJO
11:30 a 12:25 h	Lunes y miércoles	C.D.M. LORENZO RICO
12:00 a 12:55 h	Martes y jueves	
12:30 a 13:25 h	Lunes y miércoles	P.M. MARTÍN COLMENAREJO
14:00 a 14:55 h	Martes y jueves	C.D.M. LORENZO RICO
18:30 a 19:25 h	Lunes y miércoles	
18:30 a 19:25 h	Martes y jueves	C.E.I.P FUENTE SANTA
19:30 a 20:25 h	Lunes y miércoles	C.D.M. LORENZO RICO
* 19:30 a 20:25 h	* Viernes	
20:00 a 20:55 h	Martes y jueves	
20:30 a 21:25 h	Lunes y miércoles	
20:30 a 21:25 h	Martes y jueves	

\* En este grupo se imparten clases de GAPP, Pilates y estiramientos variados

15

# PILATES AVANZADO

## (PILATES REHABILITACIÓN)

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
09:00 a 9:55 h	Lunes y Miércoles	C.D.M. LORENZO RICO
11:30 a 12:25 h	Lunes y miércoles	C.M. MARTÍN COLMENAREJO
19:30 a 20:25 h	Martes y Jueves	C.D.M. LORENZO RICO



Para mayores de 16 años.  
 En Pilates Avanzado se practicará el método Pilates con mayor intensidad.  
 El nivel de la clase lo determina el grupo.  
**ES IMPRESCINDIBLE** para inscribirse en estos grupos haber practicado Pilates anteriormente.  
 Algunas sesiones serán con fines terapéuticos

**PRECIOS PILATES Y PILATES AVANZADO**  
**MATRICULA: 9,54 € con CARNÉ DEPORTE 9,08 €**

DÍAS	CUOTA MENSUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPT.E.
1 Clase a la semana	22,49 €	19,38 €
2 Clases a la semana	31,06 €	28,05 €

16

## TAEKWONDO

AÑOS	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
De 2002 a 2007	17:00 a 17:45 h	Lu nes, miércoles y viernes	C .M. MARTÍN COLMENAREJO
De 2002 a 2007	17:45 a 18:30 h		
De 1998 a 2001	18:30 a 19:25 h		
De 1993 a 1997	19:30 a 20:25 h		
1992 Y ANTERIORES	20:30 a 21:25 h		

El Taekwondo desarrolla la flexibilidad, elasticidad, resistencia y velocidad, además de un buen control del cuerpo y una actitud de compañerismo y respeto controlando la fuerza para no dañar al compañero por lo que le convierte en un deporte ideal para la educación y desarrollo de los niños/as. Más información en: [taekwondocolmenar.blogspot.com](http://taekwondocolmenar.blogspot.com)

\* Se considerarán adultos los alumnos/as que tengan cumplidos los 16 años.



**MATRICULA: 9,54 € con CARNÉ DEPORTE 9,08 €**

DÍAS	CUOTA MENSUAL		CUOTA ANUAL	
	CUOTA	CARNÉ DPTE.	CUOTA	CARNÉ DPTE.
3 Clases MENORES	19,18 €	16,43 €	163,00 €	139,68 €
3 Clases ADULTOS	27,74 €	23,78 €	235,82 €	202,10 €

## 17

## TENIS

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
De 17:00 a 22:00 h	Lunes y miércoles o Martes y jueves	PISTAS MUNICIPALES DE TENIS "FERNANDO COL MENAREJO BERROCAL"
De 10:00 a 14:00 h	Sábados y domingos	

Las clases son de una hora de duración. **Con fecha 1 de septiembre** se expondrán las listas de los grupos en las oficinas del SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES y en las Pistas de Tenis. EL ALUMNO DEBERÁ INFORMARSE DEL GRUPO, DÍAS Y HORARIO PARA EL QUE TIENE PLAZA.

**MATRICULA: 9,54 € con CARNÉ DEPORTE 9,08 €**

HORAS	CUOTA MENORES					CUOTA ADULTOS			
	2H/SEMANA 10 alumnos	2H/SEMANA 8 alumnos	2H/SEMANA 6 alumnos	1H/SEMANA 4 alumnos	2H/SEMANA 4 alumnos	2H/SEMANA 8 alumnos	2H/SEMANA 6 alumnos	1H/SEMANA 4 alumnos	2H/SEMANA 4 alumnos
<b>CUOTA</b>	23,52 €	28,78 €	38 €	25,26 €	47,92 €	39,25 €	46,19 €	28,92 €	54,90 €
<b>CUOTA CARNÉ DPT E</b>	21,18 €	26,01 €	34,20 €	22,73 €	44,21 €	35,85 €	42,23 €	25,50 €	49,78 €

# ESCUELAS DEPORTIVAS

## ORGANIZADAS POR CLUBES Y ASOCIACIONES

---

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 éstas escuelas, las actividades que desarrollan estarán sometidas a condiciones y posibles cambios en virtud de las necesidades y posibilidades de los diferentes clubes.



ESCUELAS DEPORTIVAS CLUBES

# 18

# AIKIDO

## HORARIO

18:30 a 19:30 h

20:15 a 21:30 h

## DÍAS

Martes y jueves

## INSTALACIÓN

GIMNASIO PISCINAS MUNICIPALES DE VERANO

Actividad para mayores de 13 años.

El Aikido es una síntesis de las Artes Marciales de origen japonés. Las técnicas son defensivas y consisten en aprovechar al máximo la inercia del atacante armonizándose con su movimiento y, neutralizando así la fuerza agresiva del contrario. Por su principio de no competición la práctica del Aikido no tiene limitaciones de sexo ni condición física, practicando cada uno de acuerdo a sus posibilidades.



Mas información en:  
[www.aikidocolmenarviejo.es](http://www.aikidocolmenarviejo.es)

19

# ATLETISMO

AÑO DE NACIMIENTO	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
De 2005 a 2006	17:30 a 18:30 h	Martes y jueves	P.M. MARTÍN COLMENAREJO
De 2003 a 2004			
De 2001 a 2002	Horario consultar con entrenador	Lunes, miércoles y viernes	
De 1999 a 2000			
De 1997 a 1998*			
De 1995 a 1996*			
De 1993 a 1994*			



\* Estos grupos tendrán entrenamientos de hora y media de duración. Los grupos se formarán según criterios de organización del entrenador.

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

# 20

# BALONCESTO

## CATEGORIAS

PREBENJAMIN 2004-2006

INFANTIL 1998 -1999

BENJAMIN 2002-2003

CADETE 1996 – 1997

ALEVIN 2000 -2001

JUVENILES 1994-1995

## HORARIOS - DÍAS

El club informa directamente de los horarios de cada grupo.



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

ESCUELA DEL CLUB BALONCESTO COLMENAR VIEJO

# 21

# BALONMANO

## CATEGORIAS

PREBENJAMIN 2004-2006

INFANTIL 1998 -1999

BENJAMIN 2002-2003

CADETE 1996 – 1997

ALEVIN 2000 -2001

JUVENILES 1994-1995

## HORARIOS - DÍAS

El club informa directamente de los horarios de cada grupo.



Más información en:  
[www.balonmanocolmenarviejo.es](http://www.balonmanocolmenarviejo.es)

ESCUELA DEL CLUB BALONMANO COLMENAR VIEJO

# 22

# GOSHIN-DEFENSA PERSONAL

## HORARIO

12:00 a 14:00 h

20:00 a 21:30 h

## DÍAS

Sábados

Martes y jueves

## INSTALACIÓN

GIMNASIO PISCINAS MUNICIPALES DE VERANO

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA

Actividad para mayores de 18 años. Se desarrolla a través de un completo programa de entrenamiento que integra distintas metodologías y sistemas de combate como Lucha, Karate, Judo, Kick Boxing, etc. Se estudian por tanto técnica como golpes



de puños o codos, patadas, agarres, proyecciones y luxaciones. Se trabajará tanto desde la perspectiva de la práctica puramente deportiva como, de la aplicación de ésta a la defensa personal, cobrando especial importancia la defensa personal femenina.

La participación en esta actividad permitirá además, sin coste adicional, participar en otras actividades relacionadas que organiza el club.

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

# 23

# FÚTBOL

## CATEGORIAS

PREBENJAMIN 2004-2006

INFANTIL 1998 -1999

BENJAMIN 2002-2003

CADETE 1996 – 1997

ALEVIN 2000 -2001

JUVENILES 1993-1994-1995

## HORARIOS - DÍAS

Los clubes informan directamente de los horarios de cada grupo.



Más información en:  
[www.adcolmenar.com](http://www.adcolmenar.com)  
[www.efsietepicos.es](http://www.efsietepicos.es)

ESCUELAS DE LA AGRUPACIÓN DEPORTIVA COLMENAR VIEJO Y  
DE LA E. F. SIETE PICOS COLMENAR VIEJO

# 24

# FÚTBOL SALA

## CATEGORIAS

PREBENJAMIN 2004-2006

INFANTIL 1998 -1999

BENJAMIN 2002 -2003

CADETE 1996 – 1997

ALEVIN 2000 -2001

JUVENILES 1993-1994-1995

## HORARIOS - DÍAS

El club informa directamente de los horarios de cada grupo.



Más información en:  
[www.efscolmenar.waju.com.es](http://www.efscolmenar.waju.com.es)

CLUB ESCUELA FÚTBOL SALA COLMENAR VIEJO

# 25

# KARATE

AÑO DE NACIMIENTO	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
2006 y 2007 INICIACIÓN Y PSICOMOTRICIDAD	17:45 a 18:30 h	Lunes, miércoles y viernes	GIMNASIO PISCINAS MUNICIPALES DE VERANO
De 1998 a 2005	18:30 a 19:30 h		
De 1991 a 1997	19:30 a 20:30 h		
Nacidos hasta 1990 inclusive	20:30 a 21:30 h		



Etimológicamente Karate significa camino de la mano vacía. Karate es la forma japonesa de una técnica de lucha sin armas, con las manos y los pies libres. Es un método de ataque y defensa que se apoya exclusivamente en las posibilidades de nuestro cuerpo.

Más información en el e-mail:  
[karatecolmenar@orangemail.es](mailto:karatecolmenar@orangemail.es)

# 26

# MEDITACIÓN ZEN

HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
18:30 a 19:30 h	Jueves	C.E.I.P. Virgen de los Remedios
19:30 a 20:30 h		
10:30 a 13:30 h	Un sábado al mes	C.D.M. LORENZO RICO



Para mayores de 16 años.

Más información en:  
[www.meditacionzencolmenar.es](http://www.meditacionzencolmenar.es)

ESCUELA DEL CLUB AIKIDO COLMENAR VIEJO

27

## PATINAJE ARTÍSTICO

EDAD	HORARIO	NIVEL	DÍAS	INSTALACIÓN
3 a 7 años	17:00 a 18:00 h	INICIACIÓN	Lunes y miércoles	POLIDEPORTIVO LA MAGDALENA
3 a 7 años	18:00 a 18:45 h			
8 a 14 años	18:00 a 19:00 h			
14 a 18 años	19:00 a 20:00 h			
3 a 8 años	17:10 a 18:00 h	INICIACIÓN Y MEDIO	Martes y jueves	
7 a 14 años	18:00 a 19:20 h	PERFECCIONAMIENTO		
Mayores de 18	19:20 a 20:20 h	ADULTOS		

Edad mínima 3 años. Más información en el e-mail: [patinajecolmenar@hotmail.com](mailto:patinajecolmenar@hotmail.com)

ESCUELA DEL CLUB PATINAJE COLMENAR VIEJO

28

## PELOTA

AÑO NACIMIENTO	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
Nacidos entre 1990 Y 1998	18:00 a 20:00 h	Martes y jueves	POLIDEPORTIVO LA MAGDALENA
	11:00 a 13:00 h CAMPEONATO ENTRE ALUMNOS	Domingos	

ESCUELA DEL CLUB PELOTA COLMENAR VIEJO

# 29

# KENJUTSU

## HORARIO

11:30 a 13:30 h

## DÍAS

Domingos

## INSTALACIÓN

C.D.M. LORENZO RICO



Actividad para mayores de 18 años.  
Este sistema de esgrima tradicional japonesa tiene como objetivo enseñar a combatir de manera eficiente con la espada. El Kenjutsu impresiona por su simplicidad, eficacia, gran concentración, movimientos de gran velocidad, precisión y actitud marcial de los participantes. El sonido de los brokkes, sables de madera, chocando es característico de esta disciplina.

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

ESCUELA DEL CLUB BUSHIDO COLMENAR VIEJO

# 30

# TAI CHI - CHIKUNG

ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
CHIKUNG	18:00 a 19:00 h		
TAICHI GRUPO I	19:00 a 20:30 h	Martes y jueves	C.E.I.P. Ángel León
TAICHI GRUPO II	20:30 a 22:00 h		

El Taichi es un arte marcial interno de movimientos armoniosos y pausados, que fortalecen, flexibilizan y relajan progresivamente cuerpo y mente. Combate los efectos del sedentarismo y el estrés y favorece al desarrollo personal. El Chikung consiste en suaves ejercicios que activan la circulación energética, mejorando el tono vital y el bienestar a todas las edades en cualquier estado de salud.



Más información en [www.tongren.es](http://www.tongren.es)

# 31

# TIRO CON ARCO

EDADES	HORARIO	DÍAS	INSTALACIÓN
Nacidos en 2001 y anteriores	10:00 a 12:00 h	Viernes	Campo de Tiro con Arco de la Ciudad Deportiva Municipal "Juan Antonio Samaranch"
	10:00 a 12:00 h	Domingos	
	12:00 a 14:00 h		



CURSOS TRIMESTRALES

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

ESCUELA DEL CLUB ARQUEROS COLMENAR VIEJO

# 32

# VOLEIBOL

## CATEGORIAS

PREBENJAMIN 2004-2006

INFANTIL 1998 - 1999

BENJAMIN 2002-2003

CADETE 1996 - 1997

ALEVIN 2000 - 2001

JUVENILES 1994-1995

## HORARIOS - DÍAS

El club informa directamente de los horarios de cada grupo.

ESCUELA DEL CLUB VOLEIBOL COLMENAR VIEJO

# 33

# YOGA

## HORARIO

20:00 a 21:30 h

## DÍAS

Lunes y miércoles

## INSTALACIÓN

C.E.I.P. TIRSO DE MOLINA

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

ESCUELA DEL CLUB BUSHIDO COLMENAR VIEJO

# INSTALACIONES DONDE SE REALIZAN LAS ACTIVIDADES:

**COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL  
LORENZO RICO  
C/ HUERTAS, 55  
TEL. 91 845 72 65**

**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL  
MARTÍN COLMENAREJO  
AVDA. DE LOS REMEDIOS, S/N  
TEL. 91 846 22 73**

**PISTAS DE TENIS Y PADEL MUNICIPALES  
FERNANDO COLMENAREJO BERROCAL  
CTRA. DE GUADALIX  
TEL. 91 846 17 90**

**POLIDEPORTIVO LA MAGDALENA  
C/ MAGDALENA, 51  
TEL. 91 846 17 89**

**PISCINA MUNICIPAL DE VERANO  
AVDA. DE LOS REMEDIOS S/N  
TEL. 91 845 31 85**

**CAMPO DE FÚTBOL MUNICIPAL  
ALBERTO RUIZ  
C/ JARA, S/N**

**C.E.I.P. ANGÉL LEÓN  
C/ MORADAS, 3**

**C.E.I.P. ANTONIO MACHADO  
C/ MIGUEL DE CERVANTES, 7**

**C.E.I.P FUENTE SANTA  
C/ ANDALUCIA, 13**

**C.E.I.P. F. GARCIA LORCA  
C/ F. GARCIA LORCA, 1 Y 3**

**C.E.I.P. SAN ANDRÉS  
C/ FUENTE DEL CAJÓN, 20**

**C.E.I.P. TIRSO DE MOLINA  
C/ OLIVO, 17**

**INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES Y COLEGIOS PUBLICOS**