



ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2018-2019

Desde el Área de Deportes de este Ayuntamiento se quiere dar la bienvenida a todos los ciudadanos de Pedrezuela, a una nueva temporada de Deportes. Para ello os presentamos la oferta de actividades programadas para la temporada 2018/19.

Cuando termina una temporada, las sensaciones suelen ser distintas cada año. Pero hay algo que no cambia, y es la de gratitud. No hay mayor satisfacción para nosotros que ver pasar por nuestras instalaciones a más de 1500 personas cada semana, realizando actividad física, activando su cuerpo y su mente, mejorando su salud. Con nuestra variada oferta deportiva queremos que población de todas las edades pueda disfrutar del deporte y que nuestros centros se conviertan en un punto de encuentro para todos.

Para que aumente la práctica deportiva en nuestra localidad, para que cada vez sean más las personas que incluyen en sus hábitos de vida la actividad física, lo que sin duda mejorará su calidad de vida y su salud, para que todas estas personas practiquen la modalidad deportiva que más les guste, en las mejores condiciones posibles, en definitiva para aumentar el nivel de satisfacción de los vecinos de Pedrezuela, el Ayuntamiento a través de su área de Deportes, continuará trabajando y poniendo todos los medios que tenga a su alcance para conseguirlo.

Os queremos agradecer vuestra participación activa, tanto en las actividades como a la hora de aportar ideas, sugerencias y de hacer reclamaciones para poder mejorar cada año.

¡Os deseamos una gran temporada deportiva!



Sala de fitness

Sala de ciclo indoor



Salas de clases colectivas

Pista polideportiva



Pistas de tenis y pádel

Sala tatami



Frontón cubierto

Campo de fútbol



Polideportivo de gimnasia rítmica

Escuela de Danza



Piscina de verano

Cafetería

Equipo deportes Pag. 4
 Abono deportes Pag. 5
 Escuelas infantiles Pag. 7
 Actividades adultos Pag.17
 Tarifas alquileres Pag. 21
 Otras actividades Pag. 22
 Clubes Pag. 23



OFICINA DE DEPORTES

Está abierta al público para solucionar dudas o cualquier situación que tenga que ver con el deporte en Pedrezuela.

Edificio Polivalente. 2ª planta
 Avenida del Polideportivo, 8

Mail de contacto:
 deportes@pedrezuela.info
 Tel. 918446645

Horarios de atención al público:

Atención General:
 martes y jueves, de 9:00 a 11:00 horas
 y de 17:00 a 19:00

Atención Fitness:

lunes, de 13:00 a 14:00 horas
 Email: coordinacionfitness@pedrezuela.info

Atención Deportes Outdoor:

Jueves, de 13:00 a 14:00 horas
 Email: coordinacionoutdoor@pedrezuela.info

Atención Gimnasia Rítmica:

Viernes, 16:15 a 18:00 horas
 Email: g.ritmica@pedrezuela.info

Atención Escuela de Danza:

Viernes, 16:00 a 16:45 horas
 Email: escuelaedadanza@pedrezuela.info

PABELLÓN MUNICIPAL

Plaza de la Carta Puebla s/n
 Tel. 91 843 31 41

Horario de apertura:

Lunes a viernes, de 09:00 a 22:00 horas
 Sábados, de 10:00 a 14:00 horas
 y de 16:00 a 20:00 horas

Horario de Atención al Público

Lunes a viernes, de 9:30 a 14:00 horas
 y de 15:45 a 21:15 horas
 Sábados, de 10:00 a 13:30 horas
 y de 16:00 a 19:00 horas

Para estar al tanto de todo, síguenos en
www.facebook.com/DeportesPedrezuela/



David Pozuelo

Director de Deportes



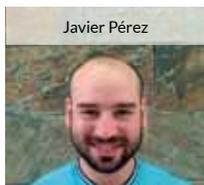
Maria Calvo

Coordinadora Fitness



Javier Alonso

Coordinador Campamentos y deportes aire libre



Javier Pérez

Monitor deportivo



Daniel Sanz

Monitor deportivo



David Márquez

Monitor deportivo



Ivan Revilla

Monitor deportivo



Francisco Cotro

Monitor deportivo



Silvia Aguilar

Monitora Zumba Kids



Agustín Fernández

Monitor Escuela de pádel y tenis



Pablo Abdelnur

Monitor Escuela de pádel y tenis



Dayle Rangel

Profesora Titular Escuela de Danza



Marta de La Fuente

Monitora de Escuela de Danza



Mirella Espín

Monitora Escuela de Taekwondo



Verónica Álvarez

Monitora Titular Escuela de gimnasia rítmica



Mercedes Mayo

Monitora Escuela de gimnasia rítmica



Diana Herraéz

Monitora Escuela de gimnasia rítmica



Aitana Viala

Monitora Escuela de gimnasia rítmica



Rebeca Fernández

Conserjería



Lolí Camarero

Conserjería



Aránzazu García de Guindos

Conserjería



Raquel Hernán

Limpieza



Rosa María García

Limpieza

El abono deporte te permite acceder a nuestras instalaciones y disfrutar de múltiples servicios y actividades con una única cuota mensual. Existen varias modalidades que se adaptan a vuestras necesidades.



OTRAS TARIFAS	€
Inscripción abono deporte	20 €
Abono stand by	10 €
Bono 10	25 €
Pase diario	3 €
Emisión / reposición carné	5 €

DESCUENTOS	%
Menores 21 y mayores 60	35%
Familia numerosa y monoparental	20%
Familia activa	20%
Discapacidad	50%
Empleado municipal	30%
Pago trimestral	5%
Pago anual	15% + piscina

*El descuento máximo aplicable es el 50%

INCLUYE

- Acceso libre al polideportivo municipal en los distintos horarios:

ABONO GENERAL:

- Lunes a viernes de 9:00 a 22:00 h.
- Sábados de 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00 h.

ABONO MAÑANA:

- Lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.
- Sábados de 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00 h.

ABONO MEDIODÍA:

- Lunes a viernes de 13:00 a 16:00 h.
- Sábados de 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00 h.

- Acceso libre a sala fitness.
- Acceso a clases colectivas programadas.
- Guardería infantil.
- Asesoramiento fitness con cita previa.
- Acceso libre a vestuarios.
- Alquiler pistas de pádel, tenis y frontón (respetando normativa general).
- Precio especial piscina de verano.
- Descuento 25% en otras actividades de escuela.

Tipo de abono	Precio	Precio Pedrezuela activa
Abono general	31,5€/Mes	30€/Mes
Abono mañana	27€/Mes	26€/Mes
Abono mediodía	18,5€/ Mes	18€/Mes

Inscripción Abono Deporte

Las inscripciones tendrán lugar en la oficina del pabellón polideportivo municipal. El coste de la inscripción es de 20 €. Al abonado se le hará entrega de su tarjeta de acceso, personal e intransferible. La baja en el Abono Deporte supone la pérdida de la condición de abonado. Como norma general el acceso al Abono Deporte está prohibido a los menores de 16 años.

Sala fitness

Una sala de musculación con todo lo necesario para realizar tus rutinas de entrenamiento. Zona de cardio, zona de máquinas y zona de peso libre.

Programa clases abono deporte

Con más de 60 clases colectivas a la semana, estas son algunas de las modalidades que se imparten: Bodyjump, Spinning, CrossTraining, Hiit, Bodyfit, Pilates, Zumba, Gap, Yoga Hatha, Boxeo, Grupos de Running

Asesoramiento fitness con cita previa (novedad)

Puedes concertar reuniones con nuestros profesionales fitness para que te asesoren en tu entrenamiento y lleven un seguimiento del mismo. ¡Verás como consigues tus objetivos!

Servicio de guardería (novedad)

Todos los padres y madres con niños nacidos entre 2015 y 2017 cuentan con servicio de guardería gratuito por un tiempo máximo de 1 hora diaria, para que puedan realizar su actividad física con total tranquilidad. Consultar la normativa y horario en el pabellón.

Documentación necesaria

- Solicitud de inscripción, acompañada de un justificante médico para los mayores de 50 años.
- Carné de Pedruzuela Activa para los empadronados.
- Solicitud de reducción en el precio público, si procediera, acompañada de la documentación acreditativa.
- 1 fotografía tamaño carné.
- Carné joven: menores de 21 años

Pagos

Las mensualidades e inscripciones se cobrarán por domiciliación bancaria, exceptuando el cobro de la inscripción y el primer recibo que se cobrará con tarjeta de crédito en las oficinas del polideportivo. No se realizará inscripción alguna si la unidad familiar no está al corriente de pagos.

Abono stand by

Todo usuario que no pueda asistir a la instalación durante un tiempo prolongado por el motivo que sea (vacaciones, trabajo, estudios, etc...), puede dejar su abono en stand by, avisando antes del inicio del mes correspondiente. En este caso, abonará sólo 10 € al mes durante el periodo que decida no asistir al centro, sin que ello suponga la pérdida de condición de **abonado**.

Bono 10

Con el Bono 10 puedes realizar tu actividad física a tu ritmo, sin ataduras. Son 10 accesos de día a la instalación y permite el acceso tanto a la sala de fitness, como a vestuarios o a cualquier clase colectiva programada ese día. No caduca y lo puedes recargar tantas veces como vayas necesitando sin tener que pagar inscripción alguna.

Pase diario

Recomendado para las personas que realicen una actividad física muy puntual y para aquellas que quieran realizar una prueba en la instalación antes de abonarse.



Las escuelas deportivas infantiles están enfocadas a todos los niños y niñas nacidos entre 2002 y 2015, de manera que puedan tener acceso a una actividad deportiva de calidad, que les permita llevar a cabo el desarrollo de sus capacidades físicas y deportivas en un entorno saludable, además de crecer con el deporte como forma de vida.

Las escuelas deportivas tienen como principal objetivo la formación física, así como la creación de un hábito lúdico deportivo al alcance de cualquier niño/a, en la que todos tengan cabida. Las escuelas serán el lugar en el que se complete la formación del niño/a, a través del ocio y el esparcimiento.

- Fomento de la actividad deportiva: el ejercicio físico crea un hábito que resulta beneficioso a la persona, tanto para su salud como a nivel psicológico, y que entra a formar parte de su vida diaria, ayudando en su desarrollo como persona.
- Educativo: el aprendizaje de una actividad deportiva le ayudará al buen desarrollo dentro de su formación general, adquiriendo

conocimientos básicos de salud y de comportamiento, a la vez que aprende a relacionarse con personas de su misma edad y a entender el espíritu deportivo y competitivo.

- Recreativo: gracias al aspecto lúdico que comprende el aprendizaje de la práctica deportiva, el alumno/a no sólo aprende sino que a la vez se divierte. Algo imprescindible en la formación de un niño/a.

Tarifas generales	Precio
Matrícula por actividad	12 €
Emisión carné*	5 €

* obligatorio para todas aquellas actividades que se desarrollen en el pabellón municipal.

Descuentos	%
Familia numerosa y monoparental	20%
Familia activa	20%
Discapacidad	50%
Pago anual	15%
Empleado municipal	30%
2ª actividad	20%
3ª actividad	25%
4ª actividad	30%
Socio AMPA	5%
No empadronados matriculados en centros escolares municipales y/o con padres trabajadores en empresas municipales	20%

*El descuento máximo aplicable es el 50%

Traslados desde el colegio

A aquellos alumnos de escuelas deportivas que inicien la actividad a las 16:15 horas en el polideportivo municipal, en el polideportivo del colegio Santa Ana o en la Escuela de Danza, el Servicio de Deportes les ofrece la recogida a las 16:00 horas en sus respectivos colegios (San Miguel y Santa Ana). Todos los interesados deberán comunicarlo en el momento de realizar la inscripción en la actividad, rellenando el documento pertinente y comunicándolo al centro escolar correspondiente por las vías oficiales de cada centro.

Desde el Servicio de Deportes tratamos de ofrecer una variedad de posibilidades para que todos los niños y niñas puedan encontrar la actividad adecuada a sus necesidades. La temporada comienza el 15 de septiembre y finaliza el 15 de junio.

Al finalizar cada trimestre los alumnos que así lo soliciten recibirán un informe sobre el progreso del alumno en la actividad, así como la programación con los objetivos y contenidos impartidos en la Escuela Deportiva correspondiente.

Formalización de las inscripciones

Las inscripciones tendrán lugar en la oficina del pabellón polideportivo municipal. La renovación de los antiguos alumnos de cada temporada se realizará del 1 al 15 de junio. Se considerará antiguo alumno sólo aquel que al finalizar la temporada anterior esté al corriente de pago, pudiéndose inscribirse como tal en cualquier actividad a la que estuviera matriculado.

La recogida de inscripciones para alumnos de nueva incorporación se extenderá del 20 al 30 de junio y del 1 al 15 de septiembre, siempre y cuando existan plazas vacantes y hasta la finalización de las mismas.

La inscripción en Escuelas Deportivas implica el pago de una matrícula de 12 € por actividad y 5 € en concepto de emisión del carné en el caso de las actividades que se realizan en el polideportivo municipal de Pedrezuela.

Pagos

No se realizará inscripción alguna si la unidad familiar no está al corriente de los pagos. El pago de la actividad se formalizará a través de domiciliación bancaria, rellenando el impreso para tal efecto, a excepción del cobro de la matrícula y del primer recibo. Estos se abonarán con tarjeta de crédito en el momento de realizar la inscripción en las oficinas del polideportivo.



Escuela de baloncesto

Deporte colectivo que aporta numerosos beneficios físicos como coordinación, agilidad, resistencia, etc... Además, como todos los deportes infantiles, el baloncesto cuida y protege el sistema cardiovascular y mejora la resistencia muscular.

Actividad impartida por monitores del Club Baloncesto San Agustín.



Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela activa
4 a 7 años	16:15-17:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/ Trim
8 a 10 años	17:15-18:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/ Trim
11 a 14 años	18:15-19:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/ Trim

Instalación polideportivo



Escuela de voleibol

La variedad y cantidad de ejercicios del voleibol son muy amplias, y sus beneficios son evidentes para los jóvenes

- Capacidad de combinar movimientos rápidos y de reacción.
- Adaptación a situaciones que se cambian continuamente.
- Habilidades motoras automatizadas (correr, saltar, etc.).
- Capacidad de equilibrio y control.
- Motivación a la integración, cooperación y al trabajo en equipo. Es un juego con alto contenido socializador.
- Resistencia física y concentración.

Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
Iniciación (11-16 años)	18:15-19:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim

Instalación frontón

Escuela de patinaje

El patinaje es una actividad recreativa al mismo tiempo que un deporte que ayuda a desarrollar el equilibrio y mantener la armonía corporal a través de sus movimientos y ejercicios. El objetivo de las clases de patinaje es que los pequeños aprendan habilidades básicas de desplazamiento y vayan adquiriendo equilibrio y destreza para cambiar de dirección, patinar con obstáculos (slalom), y aprender algunas posturas básicas del patinaje artístico. Los alumnos que opten por federarse deberán realizar sus pagos pertinentes al Club de Patinaje.

Actividad impartida por monitores del Club de Patinaje de Pedrezuela.



Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
Iniciación (4-7 años)	17:15-18:15	Lunes	42,88€/Trim	32€/Trim
Iniciación (+8 años)	16:15-17:15	X-V	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Precompetición	17:15-18:15	X-V	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Club	18:15-19:45	X-V		Club

Instalación frontón

Escuela de tenis y pádel

La práctica de estos deportes ayudan a mejorar la coordinación motriz, fortalece la musculatura y ayudan a mantener una correcta postura corporal. Además, se gana velocidad, agilidad, y capacidad pulmonar.

A nivel psicológico, mejora la sociabilidad de los niños, les inculca disciplina y responsabilidad, y fomenta el espíritu de superación.

Es obligatorio realizar una prueba de nivel previa. Consulta en el pabellón.

Pádel/Tenis

Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
4 a 8 años G1	16:15-17:15	L-X	66,33€/Trim	49,50€/Trim
4 a 8 años G2	16:15-17:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
9 a 11 años	17:15-18:15	L-X	93,8€/Trim	70€/Trim

Instalación pistas

Tenis

Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
Medio (9 a 11 años)	17:15-18:15	M-J	93,8€/Trim	70€/Trim
Medio (12 a 15 años)	18:15-19:15	M-J	93,8€/Trim	70€/Trim
Iniciación (9 a 11 años)	16:16-17:15	V	53,6€/Trim	40€/Trim
Iniciación (9 a 11 años)	10:00-11:00	S	53,6€/Trim	40€/Trim
Iniciación (4 a 8 años)	11:00-12:00	S	53,6€/Trim	40€/Trim
Competición	18:15-19:15	L-X-V	120,6€/Trim	90€/Trim
Competición (opcional)	17:15-18:15	V		20€/Trim

Instalación pistas

Pádel

Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
Medio (9 a 11 años)	17:15-18:15	M-J	93,8€/Trim	70€/Trim
Medio (12 a 15 años)	18:15-19:15	L-V	93,8€/Trim	70€/Trim
Medio (9 a 11 años)	17:15-18:15	V	53,6€/Trim	40€/Trim
Iniciación (4 a 8 años)	16:15-17:15	V	53,6€/Trim	40€/Trim
Iniciación (4 a 8 años)	10:00-11:00	S	53,6€/Trim	40€/Trim
Iniciación (9 a 11 años)	11:00-12:00	S	53,6€/Trim	40€/Trim

Instalación pistas



Escuela de fútbol sala

El fútbol no sólo es un deporte de masas sin más, es una actividad que aporta beneficios para la salud y el desarrollo emocional de los niños que lo practican. El fútbol potencia el espíritu de superación y sacrificio, genera autoestima en el niño, le aporta disciplina, capacidad de trabajar en grupo y de esforzarse. Además de ello, desarrollan las capacidades emocionales y de aprendizaje y potencian su capacidad lógica al pensar en la jugada más adecuada, ayuda a los niños a socializar, a aprender a perder y a tolerar la frustración.

En cuanto a los beneficios físicos, controlan mejor su cuerpo, ganan en equilibrio, agilidad y coordinación, y en general todas las capacidades físicas básicas.

Los equipos que compitan lo harán en la liga de fútbol sala de Deporte Infantil, organizada por ADENI, en la que participan otros municipios de la zona.

Actividad impartida por monitores del Club de Fútbol de Pedrezuela.



Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
Nacidos 2013-2015	16:15-17:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Nacidos 2011-2012	16:15-17:15	X-V	88,44€/Trim	66€/Trim
Nacidos 2009-2010	16:15-17:15	L-V	88,44€/Trim	66€/Trim

Instalación polideportivo

Escuela de atletismo

Es uno de los pocos deportes que se practica en todo el mundo y cuyos orígenes se remontan a las civilizaciones antiguas. En los Juegos Olímpicos el atletismo es una de las disciplinas más importantes. Es un deporte en el que se desarrolla la fuerza en las extremidades inferiores, se gana resistencia física y se consigue velocidad. Además, correr hace que mejore la capacidad pulmonar. En los niños se ha constatado su eficacia como estimulante de las hormonas del crecimiento y el desarrollo de los músculos.

Además de las ventajas físicas, el atletismo en niños tiene otras psicológicas: les ayuda a distraerse de cualquier problema que pueda preocuparles, ganan en confianza, tienen más autocontrol, una mayor estabilidad emocional.



Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
Nacidos 2012-2014	16:15-17:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Nacidos 2008-2011	17:15-18:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim

Instalación polideportivo



Escuela de tenis de mesa

El tenis de mesa es importante en el desarrollo psicomotriz de los niños, ya que estimula la coordinación. La sola asimilación de sus técnicas básicas, demanda un movimiento coordinado de las piernas, cintura, brazos y tronco.

Dentro de los beneficios del tenis de mesa para niños destacan los encontrados en el plano psicológico. Demanda una concentración especial, así como la toma de decisiones en periodos de tiempo fugaces.

Actividad impartida por monitores del Club de Tenis de Mesa de Pedrezuela.

Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
3 a 16 años	17:15-18:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Competición	17:15-18:15	M-J-V	88,44€/Trim	66€/Trim

Instalación polideportivo

Escuela de bádminton

El bádminton es un deporte de raqueta con la misma dinámica que el tenis, pero con muchas diferencias que se convierten en ventajas. Para empezar, tanto la raqueta de bádminton como el volante o pluma que se utiliza son mucho más ligeros que una raqueta o una pelota de tenis, por lo que el impacto no afecta al desarrollo de las articulaciones de los niños. La orientación, la percepción del espacio y la gravedad, pero también el equilibrio y la coordinación, son otras de las habilidades que se potencian con su práctica. Además, se trata de un deporte donde la resistencia es tan fundamental como la velocidad.

Pero no solo encontramos beneficios físicos en la práctica del bádminton. Puede ser un excelente remedio para la ansiedad infantil por el gasto de energía que conlleva y por la rapidez que requiere en los movimientos.

Actividad impartida por monitores del Club de Bádminton de Pedrezuela.



Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
9 a 16 años	18:15-19:15	L-X	66,33€/Trim	49,50€/Trim

Instalación polideportivo

Escuela de judo

El judo favorece el desarrollo del aparato motor, de la fuerza, la coordinación, la velocidad, la flexibilidad y el equilibrio del niño. Además aprende a conocerse a sí mismo y a dominar su cuerpo.

A pesar de ser un deporte de contacto, transmite y enseña muchos valores a los niños: respeto, tolerancia, motivación, autoestima, educación, compañerismo, solidaridad, trabajo en equipo.

Aquellos alumnos que lo deseen podrán federarse, participar en distintas competiciones y obtener los distintos KYUS (consultar precios)



Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
5 a 8 años	16:15-17:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
9 a 16 años	17:15-18:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Competición (opc.)	17:15-18:15	V		16,5€/Trim

Instalación polideportivo

Escuela de taekwondo

En el aspecto físico, el taekwondo permite desarrollar al máximo todas las capacidades propias del cuerpo: fuerza, elasticidad, resistencia, integración, adaptación, así como un desarrollo armónico y funcional de todo su organismo. Ejercita la concentración y la disciplina, creando hábitos que ayudarán al niño en sus estudios y tareas.

Fomenta el respeto y la educación, haciendo que el niño sea más comprensivo, tenga mejor control personal y cree actitudes positivas hacia los demás.

La conquista de la confianza y seguridad en sí mismo hará que el niño se sienta seguro y con confianza en sus posibilidades en distintas situaciones de su vida cotidiana.

Aquellos alumnos que lo deseen podrán federarse, participar en distintas competiciones y obtener los distintos cinturones (consultar precios).



Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
5 a 8 años	16:15-17:15	L-X	66,33€/Trim	49,50€/Trim
GR2	17:15-18:15	L-X	66,33€/Trim	49,50€/Trim
GR3	18:15-19:15	L-X	66,33€/Trim	49,50€/Trim

Instalación polideportivo



Escuela de Gimnasia rítmica

Desarrolla especialmente los aspectos de coordinación, equilibrio y flexibilidad, iniciando el trabajo con "manos libres", para posteriormente incorporar los distintos elementos: aro, cuerda, pelota, cinta y mazas. Los alumnos participan en las exhibiciones que se organiza a través de ADENI y la de fin de curso de las escuelas organizada por el Ayuntamiento.

Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
2014-2015*	16:15-17:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
2012-2013*	17:15-18:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
2010-2011*	18:15-19:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
2008-2009*	19:15-20:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
2007*	20:15-21:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
AVANZADO 1**	17:15-18:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
AVANZADO 2**	19:15-20:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim

Instalaciones: *colegio Santa Ana / **polideportivo

Gimnasia rítmica competición

Grupos de 5 a 6 gimnastas destinados a la competición. Participan en varios torneos y campeonatos durante la temporada, siendo la referencia a todo el trabajo realizado tras años de entrenamiento en los grupos de escuela.

Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
BENJAMIN COMP	17:15-18:15	L-X-V	96,48€/Trim	72€/Trim
ALEVIN COMP 1	18:15-19:15	L-X-V	96,48€/Trim	72€/Trim
ALEVIN COMP 2	19:15-20:15	L-X-V	96,48€/Trim	72€/Trim
INFANTIL COMPT 1	20:15-21:30	L-X-V	96,48€/Trim	72€/Trim
INFANTIL COMPT 2	19:15-20:15	M-J-V	96,48€/Trim	72€/Trim
INDIV. COMPET	20:15-21:30	M-J-V	96,48€/Trim	72€/Trim

Instalación polideportivo



Gimnasia acrobática

Esta disciplina deportiva conjuga con sus ejercicios agilidad, fuerza, plasticidad y elegancia. Es decir, además de educar y desarrollar el cuerpo, se trata de un arte expresivo. Se incluyen prácticas de equilibrio, volteo, contacto, aéreos y semi-aéreos.

Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
12 a 16 AÑOS	18:15-19:15	L-X	66,33€/TRIM	49,50€/Trim
16+	19:15-20:15	L-X	66,33€/TRIM	49,50€/Trim

Instalación frontón

Escuela de Danza

Las distintas disciplinas ayudan al desarrollo físico del cuerpo, también fortalece una imagen positiva para los niños, porque generan sentimientos de confianza y disciplina que ayudan a formar una buena personalidad. Los niños que desde temprana edad practican la danza o alguna clase de baile crecen con sentido del equilibrio, ritmo, conciencia de su cuerpo y lo que vale, y desarrollan agilidades mentales y físicas que los ayudan a perfeccionarse en las demás áreas de su vida.



Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
Danza española 1 (3 a 6)*	17:15-18:15	L-X	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Danza española 2 (7 a 9)*	18:15-19:15	L-X	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Danza española 3 (10+)*	19:15-20:15	L-X	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Funky 1 (6 a 7)*	17:00-18:00	V	42,88€/Trim	32€/Trim
Funky 2 (8 a 9)*	18:00-19:00	V	42,88€/Trim	32€/Trim
Funky 3 (10 a 11)*	17:15-18:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Funky 4 (12 a 13)*	18:15-19:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Funky 5 (14 a 15)*	19:15-20:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Funky 6 (16 a 17)*	20:15-21:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Pre-ballet (2015 A 2013)*	16:15-17:15	L-X	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Ballet 1 (6 a 9)*	17:15-18:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Ballet 2 (10+)*	18:15-19:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Danza contemporánea*	19:15-20:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
Danza vertical 1 (12 a 16)**	17:30-18:30	V	42,88€/Trim	32€/Trim
Danza vertical 2 (+ 16)**	18:30-19:30	V	42,88€/Trim	32€/Trim
AÉREOS**	16:15-17:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim

Instalaciones: *Escuela de Danza / ** frontón

Zumba kids

Ideal para los seguidores más jóvenes de Zumba®. Los niños de entre 4 y 16 años tienen la oportunidad de mantenerse activos y bailar al ritmo de su música favorita.

Las clases ofrecen rutinas pensadas para ellos sobre la base de las coreografías originales de Zumba®. Los pasos se aprenden poco a poco, y agregamos a la estructura de la clase: juegos, actividades y elementos de exploración cultural.



Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
G1 (4 a 6)	16:15-17:15	M-J	66,33€/Trim	49,50€/Trim
G2 (7 a 11)	16:15-17:15	L-X	66,33€/Trim	49,50€/Trim
G3 (12 a 16)	17:15-18:15	X-V	66,33€/Trim	49,50€/Trim

Instalación polideportivo



Psicomotricidad

De una forma lúdica y casi sin enterarse, los alumnos, trabajan conceptos relativos al espacio, tiempo, destrezas motrices necesarias para el equilibrio, la vista, la relación con otros niños, etc...

Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
G1 0 a 2 años	17:00-18:00	M	66,33€/Trim	49,50€/Trim
G2 0 a 2 años	17:00-18:00	J	66,33€/Trim	49,50€/Trim

Instalación polideportivo

Predeporte

El predeporte les ayuda a desarrollar la motricidad, la coordinación, el control de las posturas y el equilibrio. Además, les da unos patrones básicos que les servirán en la práctica de cualquier deporte cuando sean mayores.



Los juegos pre-deportivos mejoran la percepción, el sentido del equilibrio y el ritmo de los niños, mediante ejercicios como: saltar, girar, desplazarse (hacia delante o hacia atrás, a gatas, en cucullas, a la pata coja, sobre colchonetas y bancos), trepar (por ejemplo, en las espaldas), llevar objetos, como pelotas o aros, con una mano, entre dos compañeros, con los ojos cerrados, etc.

Estas actividades son muy importantes para el aprendizaje de habilidades sociales, ya que fomentan la relación del niño con sus compañeros, les permiten experimentar la integración en un grupo, además les enseñan unas reglas de juego que todos deben aceptar.

Edad	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
G1 3 a 5 años	16:15-17:15	L-X	66,33€/Trim	49,50€/Trim
G2 3 a 5 años	17:15-18:15	L-X	66,33€/Trim	49,50€/Trim

Instalación polideportivo

Reunión informativa inicio de temporada

En esta reunión os informaremos de la programación prevista para cada una de las escuelas, la metodología a utilizar, competiciones y eventos en los que participaremos, entre otras cuestiones. Es importante asistir a ellas para solventar todas las posibles dudas que se tengan antes de comenzar la temporada. **La reunión tendrá lugar en el pabellón municipal.**

Reunión inicio temporada	Fecha	Hora
Todas las escuelas	14-sep	18:00

Chandal escuelas municipales

Puedes adquirir el chándal oficial de nuestras escuelas a un precio muy reducido si lo solicitas antes del 1 de septiembre en las oficinas del pabellón.

Chandal escuelas deportivas	Precio
Solicitud antes 1 sept	19 €
Solicitud posterior al 1 sept	28 €

Formalización de las inscripciones

Las inscripciones tendrán lugar en la oficina del pabellón polideportivo municipal. La renovación de los antiguos alumnos de cada temporada se realizará del 1 al 15 de junio. Se considerará antiguo alumno sólo aquel que haya terminado la temporada anterior al corriente de pago, pudiéndose inscribirse como tal en cualquier actividad a la que perteneciera.

La recogida de inscripciones para alumnos de nueva incorporación se extenderá del 20 al 30 de junio y del 1 al 15 de septiembre, siempre y cuando existan plazas vacantes y hasta la finalización de las mismas.

La inscripción en las Escuelas Deportivas implica el pago de una matrícula de 12 € por actividad y 5 € en concepto de emisión del carné, en el caso de las actividades que se realizan en el polideportivo municipal de Pedrezuela.

Pagos

No se realizará inscripción alguna si la unidad familiar no está al corriente de pagos. El pago de la actividad se formalizará a través de domiciliación bancaria, cumplimentando el impreso para tal efecto, a excepción del pago de la matrícula y del primer recibo. Estos se cobrarán con tarjeta de crédito en el momento de realizar la inscripción en las oficinas del polideportivo.



La temporada de Escuelas Deportivas para adultos comenzará el 1 de octubre y finalizará el 30 de junio.

Tarifas Generales	€	Descuentos	%
Matrícula por actividad	12 €	Familia numerosa / monoparental	20%
Emisión de carné*	5 €	Familia activa	20%
*Obligatorio en aquellas actividades impartidas en el pabellón municipal.		Discapacidad	50%
		Pago trimestral	5%
		Pago anual	15%
		Empleado municipal	30%
		2ª actividad	20%
		3ª actividad	25%
		4ª actividad	30%



Yoga

Ejercicios suaves, respiratorios, asanas, control mental, concentración y relajación.

Grupo	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
1	10:00-11:30	S	33,5€/Mes	25€/Mes

Instalación Escuela de Danza

Gimnasia Terapéutica

Actividad que busca mantener y/o mejorar las capacidades físicas, psíquicas y sociales para ralentizar los procesos degenerativos que produce el paso del tiempo.



Grupo	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
1	09:30-10:30	L-X-V	44,22€/Mes	33€/Mes
2	10:30-11:30	L-X-V	44,22€/Mes	33€/Mes

Instalación polideportivo



Gimnasia de mantenimiento

Se trata de ejercicios de muy baja intensidad que se pueden realizar sin ningún tipo de problemas a cualquier edad. Entre los beneficios de su práctica, destaca que se reducen los riesgos de sufrir enfermedades de corazón, ayuda a mantenernos activos y evita la tensión alta, además de controlar el peso y tonificamos los músculos y previene enfermedades óseas.

Grupo	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
1	19:30-20:30	M-J	33,1€/Mes	26,2€/Mes

Instalación polideportivo

Gimnasia para mayores

Los **adultos mayores** pueden obtener muchos **beneficios** si realizan ejercicio regularmente, y no solo a nivel físico, sino también emocional, porque les ayudará a afrontar la vida con más optimismo y a relacionarse con los demás, evitando de esta forma la soledad.



Grupo	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
1	09:00-09:45	M-J	8€/Mes	6€/Mes

Instalación polideportivo



Tenis*

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos de esta disciplina deportiva. Obligatorio prueba de nivel, consulta en el Pabellón.

Nivel	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
Iniciación/Medio	19:30-20:30	L-V	57€/Mes	55€/Mes
Iniciación/Medio	19:30-20:30	X	35€/Mes	32€/Mes
Iniciación	12:00-13:00	S	35€/Mes	32€/Mes
Alto	20:30-21:30	V	35€/Mes	32€/Mes
Alto	13:00-14:00	S	35€/Mes	32€/Mes

Instalación pistas

Pádel*

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos de esta disciplina deportiva. Obligatorio prueba de nivel, consulta en el Pabellón.



Nivel	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
Iniciación	18:30-19:30	M-J	57€/Mes	55€/Mes
Iniciación	19:30-20:30	L-V	57€/Mes	55€/Mes
Iniciación	18:30-19:30	X	35€/Mes	32€/Mes
Iniciación	09:15-10:15	V	35€/Mes	32€/Mes
Iniciación	12:00-13:00	S	35€/Mes	32€/Mes
Medio	19:30-20:30	M-J	57€/Mes	55€/Mes
Medio	20:30-21:30	L	35€/Mes	32€/Mes
Medio	19:30-20:30	X	35€/Mes	32€/Mes
Medio	20:30-21:30	X	35€/Mes	32€/Mes
Medio	10:15-11:15	V	35€/Mes	32€/Mes
Medio	20:30-21:30	V	35€/Mes	32€/Mes
Medio	13:00-14:00	S	35€/Mes	32€/Mes
Medio	18:30-19:30	M-J	57€/Mes	55€/Mes

Instalación pistas

* Consultar la posibilidad de contratación de 2 o 3 sesiones semanales en los grupos de 1 día.



Tenis de mesa

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos de esta disciplina deportiva.

Grupo	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
1	18:15-19:15	M-J	35,1€/Mes	26,2€/Mes

Instalación polideportivo

Baloncesto

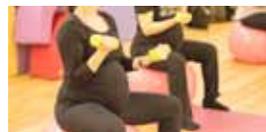
Deporte colectivo que aporta numerosos beneficios físicos como coordinación, agilidad, resistencia, etc... Además, el baloncesto cuida y protege el sistema cardiovascular y ayuda a

la interiorización de valores como el compañerismo y el trabajo en equipo.

Actividad impartida por monitores del Club Baloncesto San Agustín.

Grupo	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
1	19:15-20:15	M-J	35,1€/Mes	26,2€/Mes

Instalación polideportivo



Pre y post parto

Grupos de actividad física para mamás y futuras mamás, en los que se trabaja la tonificación muscular y el fortalecimiento del suelo pélvico, la recuperación de la faja abdominal, etc...

Grupo	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
Pre y post parto	10:15-11:15	M-J	46,9€/Mes	35€/Mes
Pre y post parto	19:15-20:15	X	26,8€/Mes	20€/Mes

Instalación polideportivo

Hipopresivos

¿Has oído hablar de los ejercicios hipopresivos y de sus efectos beneficiosos para la salud? Cada vez más populares, estos se basan en la ejecución de posturas y movimientos que, puestos en práctica de manera correcta y supervisada por un profesional, logran una tonificación de la musculatura abdominal profunda, se reduce el perímetro abdominal, y previene las hernias.



Grupo	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
Hipopresivos	20:15-21:00	L-X	46,9€/Mes	35€/Mes
Hipopresivos	11:15-12:00	M-J	46,9€/Mes	35€/Mes

Instalación polideportivo

Gimnasia estética

Se trata de una disciplina mixta, cuyo objetivo es conseguir el flujo natural de los movimientos a través del dinamismo, la amplitud y la velocidad. Dentro de los ejercicios se debe llevar a cabo una serie de elementos propios del deporte: ondas, swings, equilibrios, giros, saltos, frases de danza y elevaciones. Requiere cualidades físicas como la coordinación, flexibilidad, fuerza y velocidad.

Grupo	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
Estética +16	20:30-21:30	M-J	35,1€/Mes	26,2€/Mes

Instalación polideportivo

Gimnasia acrobática

Esta disciplina deportiva conjuga con sus ejercicios agilidad, fuerza, plasticidad y elegancia. Además de educar y desarrollar el cuerpo, se trata de un arte expresivo. Se incluyen prácticas de equilibrio, volteo, contacto, aéreos y semi-aéreos.

Grupo	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
Acrobática +16	19:15-20:15	L-X	35,1€/Mes	26,2€/Mes

Instalación frontón

Escuela de danza

Iniciación y perfeccionamiento de distintas modalidades artísticas. Ayuda a mejorar la capacidad de movimiento y expresividad.



Grupo	Horario	Día	Precio	Precio Pedrezuela Activa
G1 Bailes latinos*	20:00-21:00	V	20,1€/Mes	15€/Mes
G2 Bailes latinos*	21:00-22:00	V	20,1€/Mes	15€/Mes
Danza contemporánea*	20:15-21:15	M-J	35,1€/Mes	26,2€/Mes
Funky*	21:15-22:15	M-J	35,1€/Mes	26,2€/Mes
Danza vertical**	18:30-19:30	V	26,8€/Mes	20€/Mes
Flamenco*	20:15-21:15	L-X	35,1€/Mes	26,2€/Mes

Instalaciones: *Escuela de danza / **Frontón

TARIFAS DE ALQUILERES

NORMATIVA GENERAL

El alquiler de las instalaciones se hará personalmente en los controles del Polideportivo Municipal previo pago del precio público. La reserva será para el mismo día.

El precio del alquiler se abonará con tarjeta o en efectivo.

Las reservas se consideran definitivas y no se admiten cambios ni devoluciones por razones meteorológicas.

No se admite reservar más de dos horas diarias en pádel, tenis y frontón.

El impago del precio público correspondiente será motivo de expulsión o anulación de la reserva.

No se permite el uso de instalaciones con fines lucrativos.

El acceso máximo autorizado será de 4 personas en pista de tenis y pádel.

Sólo se podrán introducir seis pelotas por pista, si no se abona el suplemento de carro portapelotas o similares.

Instalación	€/Hora*	€/Hora	SUPLEMENTOS	
			Concepto	€
Pádel/tenis mañanas	3 €	4 €	Luz pistas	3 €
Pádel/tenis tardes y fin de semana	5 €	7 €	Luz frontón	3 €
Frontón	5 €	7 €	Luz pabellón	12 €
Pista pabellón	25 €	33,50 €	Luz campo de fútbol	15 €
Salas polivalentes	20 €	26,80 €	Carro portapelotas y/o material didáctico	5 €
Fútbol 7 (1 hora)	30 €	40,20 €		
Fútbol 11 (90 min)	60 €	80,40 €		

*con Pedrezuela Activa

OTRAS ACTIVIDADES

RUTAS PEDREZUELA



Pedrezuela Ride 'n Bike

Este programa de rutas guiadas en bici, organizado por el Ayuntamiento, surgió para potenciar el uso de la bicicleta como práctica deportiva saludable, aprovechando el entorno natural de Pedrezuela.

La actividad tiene lugar una vez al mes. Y los sábados por la tarde las rutas van dirigidas a familias y niños, y los domingos es para adultos con dos niveles de exigencia.

Las rutas infantiles son gratuitas y en las de adultos, el usuario tiene que abonar 3€ en concepto de seguro.

Pedrezuela, 4 rutas 4 estaciones

El Ayuntamiento de Pedrezuela, en colaboración con la sección de Montaña del CDETM de Pedrezuela, se propuso aprovechar el rico entorno natural en el que se haya nuestro municipio, mostrarlo y darlo a conocer recorriéndolo por sus senderos y caminos. Así nació Pedrezuela 4 Rutas 4 Estaciones, un programa de 4 rutas -más una ruta especial por las Fiestas Patronales de Pedrezuela- guiadas que busca el fomento de la actividad física en el medio natural.

Información de ambos programas:
www.pedrezuelarutas.com

Fiesta del deporte



Se trata de una jornada lúdica y deportiva que se celebra el tercer sábado de junio, y en la que se plantean actividades, juegos y competiciones para todas las edades. En ella participan de una manera muy activa los clubes deportivos municipales organizando los eventos. Spinning, zumba, campeonatos de fútbol, tenis, juegos y gymkanas infantiles son algunas de las actividades que se suelen realizar.

Viaje de esquí

Durante los días de la Semana Blanca escolar realizamos un viaje de esquí para familias y amigos. En 2018 hemos disfrutado de unos días en la estación andorrana de Grandvalira. Para el viaje de la temporada 2019 se podrá realizar la reserva durante los meses de noviembre y di-



ciembre. ¡No dejéis escapar esta oportunidad!

Campamentos deportivos y días no lectivos

Durante los periodos de Semana Santa, verano y Navidad, el Ayuntamiento de Pedrezuela organiza campamentos deportivos y de danza destinados a participantes de 3 a 17 años edad, donde además de divertirse y hacer deporte, conocen nuevos amigos.

Los Días No Lectivos es una actividad dirigida a los alumnos de las escuelas deportivas, donde pueden disfrutar de distintas propuestas en las insta-

laciones deportivas municipales. Es una actividad gratuita, aunque requiere inscripción previa.



Club Deportivo Pedrezuela



Recuperada la categoría infantil y con dos equipos por categoría de fútbol 7 y uno prebenjamín y chupetín de fútbol sala, centramos nuestros objetivos en afianzar la estructura deportiva, recuperar la categoría cadete, crear un alevín de fútbol 11 y se-

guir captando jugadoras para en un futuro próximo contar con equipos femeninos. Únete a un club con historia y con un gran futuro. Tenemos un proyecto ilusionante, de todos y para todos.

Mantenemos precios y descuentos, además proponemos novedades de las que os podemos informar sin compromiso. Estamos a vuestra disposición en:

Tel. 650 858 696
info@cdpedrezuela.es
www.cdpedrezuela.es
Facebook, Twitter e Instagram

#AmarilloAzul

Categoría	Año de nacimiento	Matrícula	Cuota mensual (1)	Entrenamientos	Inicio pretemporada
C.D.P. Fútbol 11					
Sénior	... a 1999	80€	30€ x 4	M-J 20:30-22:00H	9 agosto
Juvenil	2000 a 2002	80€	30€ x 4	M-J 19:00-20:30H	16 agosto
Cadete	2003 a 2004	50€	30€ x 8	M-J 19:00-20:30H	30 agosto
Infantil	2005 a 2006	50€	30€ x 8	L-X 19:00-20:30H	30 agosto
Alevín F11	2007 a 2008	50€	30€ x 8	L-X 19:00-20:30H	3 septiembre
C.D.P. Fútbol 7					
Alevín F7	2007 a 2008	50€	30€ x 8	L-X 17:15-18:30H	5 septiembre
Benjamín	2009 a 2010	50€	30€ x 8	L-X 17:15-18:30H	5 septiembre
Prebenjamín	2011 a 2012	50€	30€ x 8	M-J 17:15-18:30H	13 septiembre
Chupetín	2013 a 2015	50€	21€ x 8	M-J 17:15-18:30H	13 septiembre
Escuela municipal de fútbol sala C.D.P. (2)					
Benjamín	2009 a 2010	Consultad en pabellón municipal			
Prebenjamín	2011 a 2012				
Chupetín	2013 a 2015				

(1) Las cuotas se cobrarán entre octubre y mayo; y en la escuela municipal de fútbol sala serán en octubre, enero y abril.
(2) Las escuelas municipales no tienen descuento adicional y se abonarán en el polideportivo. La equipación de juego es regalo del Club.

Club CDTEM

Presidente

Juan Agustín Redondo
cdtempedrezuela@hotmail.es

Sección Tenis de mesa:

Director técnico
José Antonio Sánchez
tenisdemesapedrezuela@hotmail.com

Secciones Montaña

Senderismo, marcha nórdica y rutas:
Luis Miguel LLano luismiguel.llano@yahoo.es

Trail running y competición

Alejandro Herrero alexh74@gmail.com



Club de Bádminon Pedrezuela

Lunes y miércoles, de 20:30 a 22:00 horas en el pabellón municipal

Información y contacto:
Teléfono 650 620 813
email: rubenacevedopedre@yahoo.es



Haz deporte, haz salud



**AYUNTAMIENTO
DE PEDREZUELA**

*Polideportivo Municipal
Plaza de la Carta Puebla s/n*

Horario.

Lunes a viernes, de 09:00 a 22:00 horas

Sábados, de 10:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas

www.pedrezuela.info