



# ÍNDICE

PRESENTACIÓN	3
ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES	3

ESCUELAS INFANTILES	4
BALONCESTO	6
FÚTBOL SALA	6
BÁDMINTON	7
TENIS DE MESA	7
TENIS	8
PÁDEL	9
PATINAJE	10
TAEKWONDO	10
JUDO	11
BOXEO	11
CALISTENIA	11
ATLETISMO	12
BIKE	12
HABILIDADES GIMNÁSTICAS	12
PREDEPORTE	13
KIDFIT	13
PIRAGÜISMO	13
ZUMBA KIDS	14
GIMNASIA RÍTMICA	14
BALONMANO	15
PICKELBALL	15
EQUIPACIÓN ESCUELAS DEPORTIVAS INFANTILES	16

ACTIVIDADES ADULTOS	17
GIMNASIA TERAPÉUTICA	17
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	18
GIMNASIA PARA MAYORES	18
TENIS DE MESA	19
TENIS	19
PICKELBALL	19
PÁDEL	20
PIRAGÜISMO	20
CALISTENIA HIPOPRESIVOS	21
TAEKWONDO	21

INSCRIPCIONES	22
CONTACTOS	23
ESPACIOS DEPORTIVOS	24



# PRESENTACIÓN

---



## Queridos vecinos y vecinas:

Desde el Ayuntamiento de Pedrezuela tenemos el placer de presentaros la nueva **oferta de actividades deportivas para la temporada 2025/26**.

Nuestro principal objetivo es seguir fomentando la práctica deportiva como herramienta de mejora de la salud, el bienestar y la calidad de vida de toda la ciudadanía. Queremos acercar el deporte a todas las edades y condiciones, promoviendo hábitos saludables y una vida activa, accesible y participativa.

Para esta temporada, ponemos a disposición de la población **más de 800 plazas** distribuidas en una variada programación que busca dar respuesta a las necesidades y preferencias de nuestros vecinos y vecinas. Se trata de una oferta abierta, inclusiva y diseñada para llegar a todos los sectores de la población.

Como novedades destacadas, incorporamos nuevas disciplinas como el **balonmano**, el **pickleball** y la **calistenia**, deportes en auge que atienden a las demandas actuales de muchos colectivos del municipio.

Esta programación se complementa con la oferta de los **clubes deportivos** de Tenis de Mesa, Bádminton, Baloncesto, Fútbol, Judo, Gimnasia Rítmica y Patinaje, y con iniciativas gratuitas abiertas a toda la población como los **Sábados Deportivos** y los **Viernes Activos**. Además, continuamos apostando por la promoción de la actividad física en el entorno escolar con programas consolidados como los **Patios en Movimiento**, en colaboración con los centros educativos del municipio.

Con todo ello, reafirmamos nuestro compromiso con la lucha contra el sedentarismo y la obesidad, dos de los grandes retos de salud pública, apostando un año más por el programa de **Prescripción de Ejercicio Físico** para personas sedentarias.

Promover un envejecimiento activo y saludable es una prioridad, especialmente en una sociedad que, como la nuestra, disfruta de una alta esperanza de vida, por ello nuestros mayores, tienen una variada oferta de actividades.

Os animamos a participar y a disfrutar de todas las actividades. ¡El deporte es salud y bienestar!

David Pozuelo

Director de Deportes. Ayuntamiento de Pedrezuela

## ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES

Las **Escuelas Deportivas municipales** están enfocadas para que el mayor número de vecinos de Pedrezuela puedan tener acceso a una actividad deportiva de calidad que les permita llevar a cabo el desarrollo o mantenimiento de sus capacidades físicas, y favorezca, de ese modo, la creación de hábitos saludables en su día a día y una mejora de su calidad de vida.

La temporada deportiva abarca desde el 15 de septiembre hasta el 15 de junio. Se sigue el calendario lectivo escolar en cuanto a los periodos vacacionales de Navidad y Semana Santa.

# ESCUELAS INFANTILES

Las Escuelas Infantiles están destinadas a todos los niños y niñas nacidos entre 2022 y 2009.

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Las escuelas tienen como principal objetivo la formación físico-deportiva, así como la creación de un hábito lúdico deportivo al alcance de cualquier niño(a), donde todos tengan cabida. Serán el lugar en el cual, a través del ocio y el esparcimiento, se complete la formación del niño(a).

### **Fomento de la actividad deportiva:**

el deporte crea un hábito que resulta beneficioso para la persona tanto para su salud como a nivel psicológico y que entra a formar parte de su vida diaria, ayudando en su desarrollo.

**Educativo:** el aprendizaje de un deporte le ayudará a adquirir un 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

## INFORMES TRIMESTRALES

Al finalizar cada trimestre los alumnos que así lo soliciten recibirán un informe sobre su progreso en la actividad.

## ¿QUÉ OFRECEMOS?

Gran variedad deportiva. Desde el área de Deportes tratamos de ofrecer una variedad de posibilidades para que todos los niños y niñas puedan encontrar la actividad adecuada a sus necesidades.

## SERVICIO DE RECOGIDA

El área de Deportes ofrece servicio de recogida a las 16,00 horas en los colegios San Miguel y Santa Ana a aquellos alumnos de escuelas deportivas, cuyos padres lo necesiten por conciliación laboral y que estén inscritos a actividades que se inicien a las 16,15 horas en el polideportivo municipal, polideportivo del colegio Santa Ana y en el frontón. Todos los interesados deberán presentar el documento que justifique la necesidad de conciliación laboral, junto con el documento pertinente y comunicarlo al centro escolar correspondiente por las vías oficiales de cada centro.

## PRECIOS

RESERVA/MATRÍCULA	12,00 €
EMISIÓN/REPOSICIÓN CARNÉ USUARIO	5,50 €

### INICIACIÓN DEPORTIVA (clases de 60 minutos)

1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	PRECIO TRIMESTRAL
56,00 €	86,50 €	
1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	PRECIO ANUAL
142,50 €	221 €	

### INICIACIÓN DEPORTIVA (CLASES DE 45 MINUTOS)

1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	PRECIO TRIMESTRAL
52,50 €	69,75 €	
1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	PRECIO ANUAL
133,50 €	178 €	

### TENIS Y/O PÁDEL (MÁXIMO 8 ALUMNOS/CLASE 45 MINUTOS)

1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	PRECIO TRIMESTRAL
54,75 €	94,25 €	
1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	PRECIO ANUAL
139,50 €	240 €	

### TENIS Y/O PÁDEL (MÁXIMO 6 ALUMNOS/CLASE 60MINUTOS)

1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	PRECIO TRIMESTRAL
72,75 €	127,50 €	
1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	PRECIO ANUAL
187,75 €	325 €	

### INICIACIÓN DEPORTIVA (CLASES 90 MINUTOS)

1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	PRECIO TRIMESTRAL
77,25 €	115,25 €	
1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	PRECIO ANUAL
176,50 €	294 €	

### ESCUELAS DEPORTIVAS COMPETICIÓN (3 HORAS/SEMANA Y/O COMPETICIÓN)

PRECIO TRIMESTRAL	PRECIO ANUAL
120,25 €	306,75 €

## ESCUELA DE BALONCESTO

### DESCRIPCIÓN

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.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2021 a 2014	16,30-17,15 h	M-J	PABELLÓN
2013 a 2010	17,30-18,30 h	M-J	PABELLÓN

## ESCUELA DE FÚTBOL SALA

### DESCRIPCIÓN

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. Desarrollo de capacidades emocionales y de aprendizaje: los niños potencian su

capacidad lógica para 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, los niños controlan mejor su cuerpo, ganan en equilibrio, agilidad y coordinación, y en general todas las capacidades físicas básicas.

Actividad impartida por monitores del Club de Fútbol Pedrezuela.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2021 a 2020	16,30-17,15 h	L-X	PABELLÓN
2018 a 2019	17.30-18.30 h	L-X	PABELLÓN

## ESCUELA DE BÁDMINTON

### DESCRIPCIÓN

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, también puede ser un excelente remedio para la ansiedad infantil por el gasto de energía que genera y por la rapidez que requiere en los movimientos.

Actividad impartida por monitores del Club de Bádminton.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2017 a 2009	18,30-19,30 h	L-X	PABELLÓN

## ESCUELA DE TENIS DE MESA

### DESCRIPCIÓN

El tenis de mesa es importante en el desarrollo psicomotriz, debido a que su práctica 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. El tenis de mesa requiere una concentración especial, así como la toma de decisiones de manera inmediata.

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

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2019+	17,30-19,00 h	M-J-V	PABELLÓN

# ESCUELA DE TENIS

## DESCRIPCIÓN

Este deporte, a nivel físico, ayuda a mejorar su coordinación motriz, fortalece su musculatura y ayuda a mantener una correcta postura corporal. Además, ganará en velocidad, agilidad, flexibilidad e incluso aumentará su capacidad pulmonar.

A nivel psicológico, se ha demostrado que jugar al tenis mejora la sociabilidad

de los niños, les inculca disciplina, responsabilidad y valores para el deporte y la vida. Además, ayuda a fomentar las capacidades, indispensables, de competitividad y espíritu de superación.

Es obligatorio realizar una prueba de nivel previa para aquellos grupos que no sean de iniciación. Consultad en el Pabellón.

### INICIACIÓN AL TENIS/PÁDEL

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2021 a 2018	16,15-17,00 h	M-J	PISTAS
2017 a 2012	16,15-17,00 h	L-X	PISTAS

### TENIS

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2016 a 2011	17,15-18,15 h	L-X	PISTAS
2016 a 2011	17,15-18,15 h	M-J	PISTAS
2010 a 2008	18,15-19,15 h	L-X	PISTAS
2010 a 2008	18,15-19,15 h	M-J	PISTAS
2012 a 2009	9,45-10,45 h	S	PISTAS
2018 a 2013	10,45-11,45 h	S	PISTAS
2010 +	11,45-12,45 h	S	PISTAS
2018 a 2015	16,15-17,15 h	V	PISTAS
2014 +	17,15-18,15 h	V	PISTAS

# ESCUELA DE PÁDEL

## DESCRIPCIÓN

Este deporte, a nivel físico, ayuda a mejorar su coordinación motriz, fortalece su musculatura y ayuda a mantener una correcta postura corporal. Además, ganará en velocidad, agilidad, flexibilidad e incluso aumentará su capacidad pulmonar.

A nivel psicológico, se ha demostrado que jugar al pádel mejora la sociabilidad

de los niños, les inculca disciplina, responsabilidad y valores para el deporte y la vida. Además, ayuda a fomentar las capacidades, indispensables, de competitividad y espíritu de superación.

Es obligatorio realizar una prueba de nivel previa para aquellos grupos que no sean de iniciación. Consultad en el Pabellón.

### INICIACIÓN PÁDEL/TENIS

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2021 a 2018	16,15-17,00 h	M-J	PISTAS
2017 a 2012	16,15-17,00 h	L-X	PISTAS

### PÁDEL

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2016 a 2011	17,15-18,15 h	L-X	PISTAS
2016 a 2011	17,15-18,15 h	M-J	PISTAS
2010 a 2008	18,15-19,15 h	L-X	PISTAS
2018 a 2015	16,15-17,15 h	V	PISTAS
2014 +	17,15-18,15 h	V	PISTAS
INICIACIÓN	9,45-10,45 h	S	PISTAS
INICIACIÓN	10,45-11,45 h	S	PISTAS

# ESCUELA DE PATINAJE

## DESCRIPCIÓN

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 del desplazamiento y destreza para cambiar de dirección, patinar con obstáculos (slalom) y aprender algunas posturas básicas del patinaje artístico.

Actividad impartida por monitores del Club de Patinaje Pedrezuela.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2020 A 2018 GR1	16,15-17,15 h	L	FRONTÓN
2017 A 2016 GR2	17,30-18,30 h	L	FRONTÓN
2016 +	16,15-17,15 h	X-V	FRONTÓN
PRECOMP	17,15-18,15 h	X-V	FRONTÓN

# ESCUELA DE TAEKWONDO

## DESCRIPCIÓN

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(a) 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 alumno(a) se sienta seguro y con confianza de 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 (consultad precios).

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2021 a 2017	16,30-17,15 h	L-X	PABELLÓN
GR2	17,30-18,30 h	L-X	PABELLÓN
GR3	18,30-19,30 h	L-X-V*	PABELLÓN

\* El horario de los viernes es de 17:30 a 18:30h

# ESCUELA DE JUDO

## DESCRIPCIÓN

El judo favorece el desarrollo del aparato motriz, de la fuerza, coordinación, velocidad, flexibilidad y equilibrio. Además, aprenden a conocerse a sí mismos y a dominar su cuerpo.

A pesar de ser un deporte de contacto, transmite y enseña muchos valores:

respeto, tolerancia, motivación, autoestima, educación, compañerismo, solidaridad y trabajo en equipo.

Actividad impartida por los monitores del Club de Judo.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2021 a 2017	16,15-17,00 h	M-J	PABELLÓN
GR2	17,15-18,15 h	M-J	PABELLÓN

# BOXEO

## DESCRIPCIÓN

En el entrenamiento de boxeo infantil, los niños tendrán rápidamente muchos beneficios físicos y psíquicos. Los alumnos ganarán fuerza, se concentrarán prestando atención a los ejercicios,

se harán más ágiles y aprenderán a coordinarse. Es un deporte ideal para ganar confianza y seguridad en sí mismos.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2018 a 2015	16,30-18,00 h	V	PABELLÓN
2014 a 2009	18,00-19,30 h	V	PABELLÓN

# CALISTENIA

## DESCRIPCIÓN

Mejora la fuerza y resistencia física, desarrolla las cualidades motoras y de coordinación, aumenta la flexibilidad y agilidad, y estimula el desarrollo y crecimiento óseo.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2011 a 2009	18,30-20,00 h	V	CALISTENIA PEÑANDÍA

## ESCUELA DE ATLETISMO

### DESCRIPCIÓN

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 y una mayor estabilidad emocional.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2021 a 2019	16,15-17,00 h	M-J	PABELLÓN
2018 a 2013	17,15-18,15 h	L-X	PABELLÓN

## ESCUELA DE BIKE

### DESCRIPCIÓN

La Escuela de Bike, destinada a niños(as) que ya saben montar en bici, les ayudará a mejorar su dominio de la bici a través de juegos y circuitos de habilidad. Los

alumnos podrán realizar su actividad favorita de forma segura acompañados por un monitor.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2018 a 2014	16,30-18,00 h	V	PABELLÓN

## HABILIDADES GIMNÁSTICAS

### DESCRIPCIÓN

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 semiaéreos.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2017 a 2012	16,15-17,15 h	V	PABELLÓN

# PREDEPORTE

## DESCRIPCIÓN

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 cuclillas, a la pata coja, sobre colchonetas y

bancos), trepar (por ejemplo, en las espalderas), 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 las habilidades sociales, ya que fomentan la relación del niño con sus compañeros, les permiten experimentar la integración en un grupo y les enseñan unas reglas de juego que deben aceptar.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2022	16,15-17,00 h	M-J	PABELLÓN
2021 y 2020	16,15-17,00 h	L-X	PABELLÓN

# KIDFIT

## DESCRIPCIÓN

Se realiza un entrenamiento en el que, a través de circuitos, clases de fitness para niños adaptadas a la edad.

También habrá juegos, que permiten lograr una mejora sustancial de la condición física y de la resistencia muscular y la fuerza.

2019 a 2016	16,15-17,15 h	M-J	PABELLÓN
2015 a 2009	17,30-18,30 h	M-J	PABELLÓN

# PIRAGÜISMO

## DESCRIPCIÓN

Actividad física muy completa y de bajo impacto, que nos pone en contacto con la naturaleza y desarrolla capacidades

como la fuerza, la resistencia o el equilibrio. Dirigida por monitores de la Federación Madrileña de Piragüismo.

2016 a 2009	17,00-18,30 h	L	PISCINA Y EMBALSE
-------------	---------------	---	-------------------

# ZUMBA KIDS

## DESCRIPCIÓN

Actividad ideal para los seguidores más jóvenes de Zumba®. Los(as) niños(as) entre 4 y 16 años tienen la oportunidad de mantenerse activos y hacer deporte 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	INSTALACIÓN
2021 a 2018	16,15-17,00 h	L-X	PABELLÓN
2017 a 2014	17,15-18,15 h	L-X	PABELLÓN

# ESCUELA DE GIMNASIA RÍTMICA

## DESCRIPCIÓN

Actividad deportiva que 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, al menos, en las exhibiciones que se organizan a través de ADENI, así como en la de fin de escuelas, organizada por el Ayuntamiento.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2022 A 2020	16,30-17,15 h	M-J	STA. ANA
2019 A 2018	17,15-18,15 h	M-J	STA. ANA
2017 A 2015 / PREBENJAMÍN PRECOMPET	18,15-19,15 h	M-J	STA. ANA
2014+ / PRECOMPETICIÓN	19,15-20,15 h	M-J	STA. ANA

# ESCUELA DE BALONMANO

## DESCRIPCIÓN

Es un deporte en equipo que su práctica en edades infantiles favorece un desarrollo del sistema psicomotor, de la condición física, la coordinación, y a nivel psicoemocional, fomenta

el desarrollo de lógicas estratégicas, la velocidad mental, la empatía y la solidaridad.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2018-2014	17,30-18,30 h	M-J	PABELLÓN

# ESCUELA DE PICKELBALL

## DESCRIPCIÓN

El Pickellball es un deporte de fácil aprendizaje, muy accesible por su bajo impacto y que reúne a su vez todas las ventajas y beneficios de la práctica deportiva de raqueta.

EDAD	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
2014-2010	18,30-19,30 h	M-J	FRONTÓN CUBIERTO

# EQUIPACIÓN ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES INFANTILES

Equípate con los productos oficiales  
de nuestras Escuelas Deportivas

- ★ Chándal
- ★ Ropa de tenis/pádel
- ★ Mochila
- ★ Abrigo

Entra en [www.ekipaciones.com/tiendas/pedrezuela](http://www.ekipaciones.com/tiendas/pedrezuela)  
y compra tu equipación.



# ACTIVIDADES ADULTOS

Las Escuelas Deportivas para Adultos están destinadas a completar la oferta deportiva del ABONO DEPORTE.

Con ellas el alumno podrá realizar una actividad física de una manera regular durante toda la temporada deportiva.

## PRECIOS

RESERVA/MATRÍCULA	12,00 €
EMISIÓN/REPOSICIÓN CARNÉ USUARIO	5,50 €

ACTIVIDAD DEPORTIVA GENERAL		
1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	PRECIO MENSUAL
26,25 €	45,75 €	
1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	PRECIO TRIMESTRAL
74,25 €	130,25 €	
1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	PRECIO ANUAL
200,25 €	349,50 €	

CLASES 30 MINUTOS (2 DÍAS/SEMANA)	
PRECIO MENSUAL	28,50 €
PRECIO TRIMESTRAL	81,25 €
PRECIO ANUAL	217,75 €

GIMNASIA MAYORES (2 DÍAS/SEMANA)	
PRECIO MENSUAL	9,25 €
PRECIO TRIMESTRAL	25,75 €
PRECIO ANUAL	69,75 €

ESCUELA TENIS Y PÁDEL			
1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	3 DÍAS/SEMANA	PRECIO MENSUAL
39,00 €	70,75 €	99,25 €	
1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	3 DÍAS/SEMANA	PRECIO TRIMESTRAL
111,50 €	201,50 €	282,75 €	
1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	3 DÍAS/SEMANA	PRECIO ANUAL
299,00 €	540,75 €	759,25 €	

## GIMNASIA TERAPÉUTICA

### DESCRIPCIÓN

Actividad que busca mantener y/o mejorar, en general, las capacidades físicas, psíquicas y sociales para

ralentizar los procesos degenerativos que produce el paso del tiempo.

GRUPO	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
1	9,30-10,30 h	M-J	PABELLÓN
2	10,30-11,30 h	M-J	PABELLÓN

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

### DESCRIPCIÓN

Se trata de ejercicios de muy baja intensidad que se pueden realizar sin ningún tipo de problema a cualquier

edad y es una opción que no requiere una determinada condición física y evita llevar una vida totalmente sedentaria.

GRUPO	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
1	19,30-20,30 h	M-J	PABELLÓN

## GIMNASIA PARA MAYORES

### DESCRIPCIÓN

A los adultos mayores de 65 les aporta muchos beneficios realizar ejercicio regularmente, no solo a nivel físico, sino también emocional. Les ayuda a afrontar la vida con más optimismo y a relacionarse con los demás, evitando

de esta forma la soledad, un factor de riesgo para la salud física y mental de las personas mayores que es posible prevenir con actividades que faciliten la socialización.

GRUPO	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
1	9,00-09,45 h	L-X	PABELLÓN
2	09,45-10,30 h	L-X	PABELLÓN

## TENIS DE MESA

### DESCRIPCIÓN

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

Clases impartidas por los monitores del Club de Tenis de Mesa.

GRUPO	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
1	19,30-20,30 h	M-J	PABELLÓN

## TENIS

### DESCRIPCIÓN

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos de esta disciplina deportiva. Puedes configurar tu actividad asistiendo a una, dos o tres clases semanales.

Obligatorio prueba de nivel (consultad en el Pabellón).

NIVEL	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
INICIACIÓN	19,30-20,30 h	M	PISTAS
MEDIO	19,30-20,30 h	L	PISTAS
MEDIO	19,30-20,30 h	X	PISTAS
AVANZADO	19,30-20,30 h	J	PISTAS
AVANZADO	12,45-13,45 h	S	PISTAS
AVANZADO	20,30-21,30 h	L	PISTAS
AVANZADO	20,30-21,30 h	X	PISTAS

## PICKELBALL

### DESCRIPCIÓN

Se trata de un deporte de fácil aprendizaje, muy accesible por su bajo impacto y que reúne a su vez todas las ventajas y beneficios de la práctica deportiva de raqueta.

NIVEL	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
GRUPO 1	19,30-20,30 h	M-J	FRONTÓN CUBIERTO

# PÁDEL

## DESCRIPCIÓN

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos de esta disciplina deportiva. Puedes configurar tu actividad asistiendo a una, dos o tres clases semanales.

Obligatorio prueba de nivel (consultad en el Pabellón).

NIVEL	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
INICIACIÓN	19,30-20,30 h	L	PISTAS
INICIACIÓN	19,30-20,30 h	X	PISTAS
INICIACIÓN	11,45-12,45 h	S	PISTAS
MEDIO	20,30-21,30 h	L	PISTAS
MEDIO	18,15-19,15 h	M	PISTAS
MEDIO	18,15-19,15 h	J	PISTAS
AVANZADO	20,30-21,30 h	M	PISTAS
AVANZADO	20,30-21,30 h	X	PISTAS
AVANZADO	20,30-21,30 h	J	PISTAS

# PIRAGÜISMO

## DESCRIPCIÓN

Se trata de una actividad física muy completa y de bajo impacto, que nos pone en contacto con la naturaleza y desarrolla, entre otras capacidades, la fuerza, resistencia, equilibrio.

GRUPO	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
GRUPO 1	17:00-18:30 h.	L	PISCINA Y EMBALSE

# CALISTENIA

## DESCRIPCIÓN

Mejora la fuerza y resistencia física, desarrolla las cualidades motoras y de coordinación, además de aumentar la flexibilidad y agilidad .

GRUPO	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
GRUPO 1	18:30 - 20,00 h	V	CALISTENIA PEÑANDÍA

# HIPOPRESIVOS

## DESCRIPCIÓN

¿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, realizados de manera correcta y

supervisada por un profesional, logran una tonificación de la musculatura abdominal profunda, se reduce el perímetro abdominal, además de prevenir hernias u otras posibles lesiones.

GRUPO	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
1	18,15-18,45 h	L-X	PABELLÓN
2	21,00-21,30 h	M-J	PABELLÓN
3	10,30-11,00 h	M-J	PABELLÓN
4	17,45-18,15 h	M-J	PABELLÓN

# TAEKWONDO

## DESCRIPCIÓN

Permite potenciar todas las capacidades propias del cuerpo: fuerza, elasticidad, resistencia, así como un desarrollo armónico y funcional de todo su organismo. Desarrolla la concentración y la disciplina.

GRUPO	HORARIO	DÍA	INSTALACIÓN
1	18,30-20,00 h	V	PABELLÓN

# INSCRIPCIONES

## FORMALIZACIÓN DE LAS INSCRIPCIONES

Las inscripciones tendrán lugar en la oficina del Pabellón Municipal. La renovación de los antiguos alumnos se realizará del 15 al 30 de junio. Se considerará antiguo alumno solo a 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 15 al 31 de julio 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 para las actividades que se realizan en el Polideportivo Municipal de Pedrezuela.

TARIFAS GENERALES	PRECIO
MATRÍCULA POR ACTIVIDAD	12,00 €
EMISIÓN CARNET*	5,00 €

\*Obligatorio para todas aquellas actividades que se desarrollen en el Pabellón Municipal.

## 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 pago de la matrícula y del primer recibo que se cobrarán con tarjeta de crédito en el momento de realizar la inscripción en las oficinas del Polideportivo. El periodo mínimo de pago de una actividad infantil es un trimestre, no se devolverá ningún importe por bajas durante dicho periodo.

DESCUENTOS*	%
PEDREZUELA ACTIVA	15%
PERSONA CON DISCAPACIDAD**	20%
EMPLEADO MUNICIPAL	30%
PERSONAS EN DESEMPLEO**	20% / 10%
PENSIONISTA o MAYOR DE 65 AÑOS**	20%
UNIDAD FAMILIAR 2 MENORES**	5%
UNIDAD FAMILIAR 3 MENORES**	10%
UNIDAD FAMILIAR 4 O MÁS MENORES**	15%
SOCIO ABONO DEPORTE	20%
AMPAS COLEGIOS PEDREZUELA	5%

\*Descuento máximo aplicable en cualquiera de los casos 35%.

\*\*Descuentos aplicables sólo para usuarios con tarjeta Pedrezuela Activa.

## PLATAFORMA INSCRIPCIÓN EN ACTIVIDADES

<https://pedrezuela.i2a.es/CronosWeb/Login>

Os recordamos que para poder realizar las RENOVACIONES vía online hay que solicitar el alta de este servicio en el Pabellón de Deportes.

Para acceder a la plataforma de inscripciones hay que utilizar como IDENTIFICADOR el email que se facilite y como contraseña el DNI (una vez que se accede por primera vez pueden cambiar la contraseña).

## CONTACTOS

### OFICINA DE DEPORTES

Está abierta al público para solucionar dudas y atender las sugerencias sobre cualquier situación que tenga que ver con el deporte en Pedrezuela. Puede ponerse en contacto con nosotros a través de las siguientes direcciones:

**Atención general:**  
deportes@pedrezuela.info

**Atención Fitness:**  
coordinacionfitness@pedrezuela.info

**Atención Deportes Outdoor y Campamentos:**  
coordinacionoutdoor@pedrezuela.info

### PABELLÓN MUNICIPAL

Plaza de la Carta Puebla, s/n.

Horario de atención al público (con cita previa):

Lunes a viernes, de 8,30 a 13,30 y de 16,00 a 21,00 horas.

**T.: 91 843 31 41**

### REDES SOCIALES

A través de nuestras redes sociales podrás estar al tanto de todo e interactuar con nosotros muy fácilmente. ¡Síguenos!



**DeportesPedrezuela**



**deportespedrezuela**

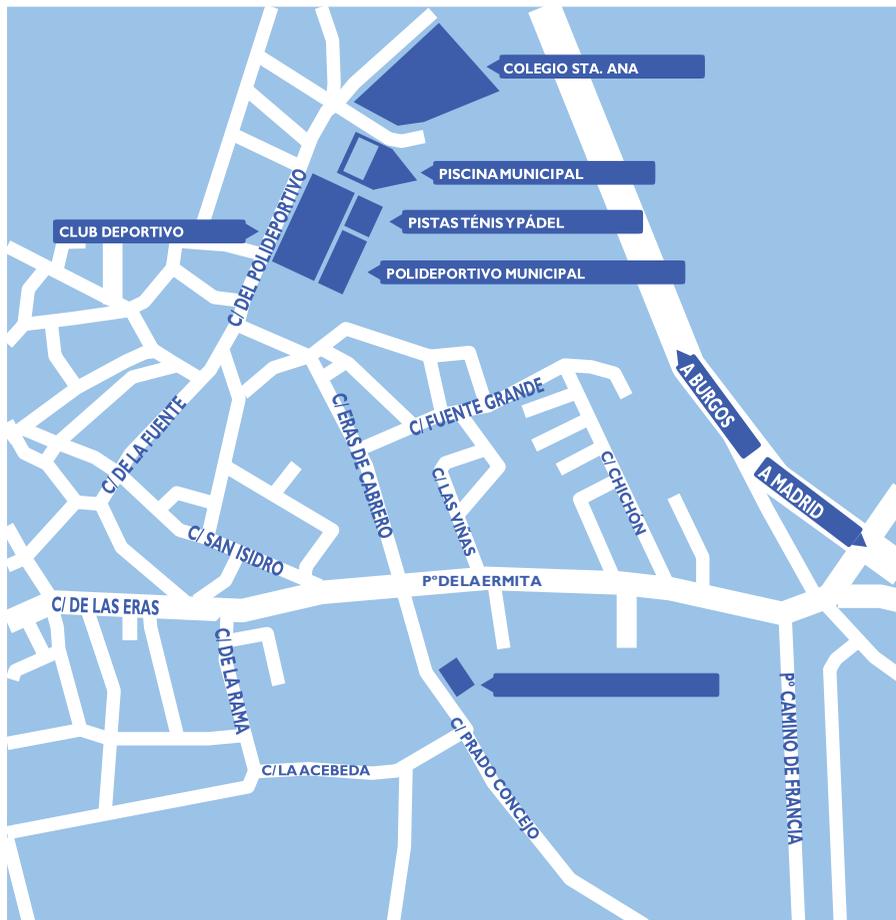


### ALERTAS WHATSAPP

**T.: 620 81 87 92**

Agréganos como contacto y envíanos un mensaje con las palabras "RECIBIR ALERTAS DEPORTES".

# ESPACIOS DEPORTIVOS





Ayuntamiento  
de Pedrezuela