

ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTO (A partir de 17 años) TEMPORADA 2017/2018

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	DÍAS	HORARIOS	EMPAD.	NO EMPAD.	LUGAR
MANTENIMIENTO FÍSICO (Varias Modalidades) Clases de 1 hora	L-X Body Fitness	09:30-10:30	32.00 €	48.00 €	C. C. El Castillo
	LX Mantenimiento Integral	09:30-10:30	32.00 €	48.00 €	C. C. La Despernada
	L-X Aerodance Fusión	20:00-21:00	32.00 €	48.00 €	C. C. La Despernada
	L-X-V Aerodance Fusión	10:30-11:30	45.00 €	67.50 €	C. C. La Despernada
	M-J Aerodance Fusión	09:30-11:30	32.00 €	48.00 €	C. C. La Despernada
	M-J Movimiento y Bienestar	10:30-11:30	32.00 €	48.00 €	C. C. La Despernada
	M-J Aerodance Fusión	20:00-21:00	32.00 €	48.00 €	C. C. La Despernada
	M-J Body Fitness	19:15-20:15	32.00 €	48.00 €	Piscina Cubierta
	M-J Body Fitness	20:15-21:15	32.00 €	48.00 €	Piscina Cubierta
	L-X Latino Dance Fitness	17:00-18:00	32.00 €	48.00 €	Piscina Cubierta

MUSCULACION					
A elegir un turno de lunes a viernes en horario:	09:30-16:00 Horas	3 días/semana	20.00 €	30.00 €	Piscina Cubierta
	16:00-21:30 Horas	3 días/semana	25.00 €	37.50 €	Piscina Cubierta
	09:30-16:00 Horas	5 días/semana	28.00 €	42.00 €	Piscina Cubierta
	16:00-21:30 Horas	5 días/semana	36.00 €	54.00 €	Piscina Cubierta
Horario Sala Musculación Sábados y Domingos: 10:00 a 14:00 Horas (Sin Monitor)					

YOGA Clases de 1 hora y media	M-J Iniciación	17:30-19:00	46.00 €	69.00 €	C. C. El Castillo
	M-J Avanzado	19:00-20:30	46.00 €	69.00 €	C. C. El Castillo
	M-J Intermedio	12:00-13:30	46.00 €	69.00 €	C. C. El Castillo
	L-X Intermedio	10:00-11:30	46.00 €	69.00 €	Piscina Cubierta
	L-X Iniciación	19:00-20:30	46.00 €	69.00 €	Piscina Cubierta

PILATES Clases de 1 hora	L-X	18:00-19:00	34.00 €	51.00 €	Piscina Cubierta
	L-V	L 20:30 V 20:00	34.00 €	51.00 €	Piscina Cubierta
	M-J	18:15-19:15	34.00 €	51.00 €	Piscina Cubierta
	X-V	X 20:30 V 19:00	34.00 €	51.00 €	Piscina Cubierta
	M-J	11:00-12:00	34.00 €	51.00 €	Piscina Cubierta
	M-J	09:30 - 10:30	34.00 €	51.00 €	C.C. EL CASTILLO

TAEKWONDO	L-X	20:30-21:30	34.00 €	51.00 €	Piscina Cubierta
------------------	-----	-------------	---------	---------	------------------

ESGRIMA	M-J (17-21 años)	18:00-19:00	40.00 €	60.00 €	Piscina Cubierta
----------------	-------------------	-------------	---------	---------	------------------

TENIS 2 días/semana 1 Hora	Consultar días y horarios	47.00 €	70.50 €	Polideportivo
--------------------------------------	---------------------------	---------	---------	---------------

PADEL 2 días/semana 1 Hora	Consultar días y horarios	55.00 €	82.50 €	Polideportivo
--------------------------------------	---------------------------	---------	---------	---------------

BONIFICACIONES					
Los usuarios podrán beneficiarse de las siguientes bonificaciones, debiendo presentar el documento acreditativo. Bonificaciones NO acumulables					
1. Familias Numerosas: 25%descuento (Escuelas Municipales y Actividades Acuáticas)					
2. Carnet Joven y EURO>26: 20% descuento (Escuelas Municipales y Actividades Acuática)					
3. Minusválías: 20% descuento (Sólo Actividades Acuáticas).					
4. Pensionistas: 20% descuento (Sólo Actividades Acuáticas).					
5. Mayores de 65 años: 50% descuento (Sólo Actividades Acuáticas).					

ACUÁTICAS	DÍAS	HORARIOS	EMPAD.	NO EMPAD.	LUGAR
APRENDIZAJE Clases de 30 minutos	L-X	10:30-11:00	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	L-X	16:00-16:30	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	M-J	09:30-10:00	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta

NATACION DE MANTENIMIENTO Y NADO DEPORTIVO Clases de 30 minutos	L-X (Nado Deportivo)	09:30-10:00	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	L-X (Nado Deportivo)	10:00-10:30	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	M-J (Nado Deportivo)	11:00-11:30	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	M-J	11:30-12:00	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	L-X ó M-J (Nado Deportivo)	19:30-20:00	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	L-X ó M-J	20:00-20:30	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	L-X ó M-J (Nado Deportivo)	20:30-21:00	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	M-J (Nado Deportivo)	21:00-21:30	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	Viernes (Nado Deportivo)	11:30-12:00	20.00 €	24.00 €	Piscina Cubierta
	Viernes	20:00-20:30	20.00 €	24.00 €	Piscina Cubierta
	Viernes (Nado Deportivo)	20:30-21:00	20.00 €	24.00 €	Piscina Cubierta

AQUAFITNESS Clases de 45 minutos	L-X	09:45-10:30	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	L-X	12:00-12:45	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	L-X	20:30-21:15	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	M-J (AGUA PROFUNDA)	10:00-10:45	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	M-J (AGUA PROFUNDA)	12:00-12:45	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	M-J	20:00-20:45	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	Viernes (AGUA PROFUNDA)	12:00-12:45	20.00 €	24.00 €	Piscina Cubierta
	Viernes	19:30-20:15	20.00 €	24.00 €	Piscina Cubierta

HIDROPILATES	M-J Clase de 45 min.	12:00-12:45	32.00 €	38.40 €	Piscina Cubierta
	Viernes Clase de 45 min.	09:45-10:30	20.00 €	24.00 €	Piscina Cubierta

TERAPEÚTICA Y PREMAMAS Clases de 30 minutos	L-X	10:30-11:00	29.00 €	34.80 €	Piscina Cubierta
	L-X	19:30-20:00	29.00 €	34.80 €	Piscina Cubierta
	L-X	20:00-20:30	29.00 €	34.80 €	Piscina Cubierta
	M-J	11:30-12:00	29.00 €	34.80 €	Piscina Cubierta
	* M-J (NATAACION ADAPTADA)	16:30-17:00	29.00 €	34.80 €	Piscina Cubierta
	M-J	19:30-20:00	29.00 €	34.00 €	Piscina Cubierta
	Viernes	10:30-11:00	18.00 €	21.60 €	Piscina Cubierta
	Viernes	19:30-20:00	18.00 €	21.60 €	Piscina Cubierta

SALTOS	M y J	20:30-21:30	39.00 €	46.80 €	Piscina Cubierta
PRE-COMPETICION	M, J y V	20:00-21:00	40.00 €	48.00 €	Piscina Cubierta

APRENDIZAJE: Aprenda a nadar de una forma relajada, a su ritmo y aumente su confianza.

MANTENIMIENTO: Mejore su estilo o aprenda otros nuevos. Aumentará su resistencia física, articular...

NADO DEPORTIVO: Perfecciona tu técnica y mejora tu forma física. Prapárate para tus pruebas físicas a través de esta nueva modalidad.

AQUAFITNESS: Trabajo de las cualidades de la condición física en el medio acuático con música, evitando riesgo de lesiones por menor impacto al realizarse detro del agua. No necesario saber nadar

HIDROPILATES: Programa que incorpora ejercicios y técnicas de Pilates transferidos al medio acuático para mejora de la condición física y de la salud.

NATACIÓN TERAPEÚTICA/PREMAMAS: Programa de prevención de lesiones y problemas de salud, y adecuación al parto. Previo Informe Médico y

NATACIÓN TERAPEÚTICA ADAPTADA: Actividad para Discapacitados Motóricos * consulta

SE TENDRÁ QUE EFECTUAR EL PAGO DE MATRÍCULA EN TODAS LAS ACTIVIDADES MUNICIPALES
Empadronados: 28,00€ No Empadronados: 42,00 €

Polideportivo Santiago Apóstol TLF.: 918155180 FAX.:918156642
Piscina Cubierta TLF.: 918125166 FAX.: 918125141
 Avda. Mirasierra, 4. 28691 Villanueva de la Cañada (Madrid) deportes@ayto-villacanada.es
C. C. El Castillo TLF.: 918152250 FAX.: 918151701
C. C. La Despernada TLF.: 918117001 FAX.: 918156646