ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CDM ÁNGEL NIETO

POLIDEPORTIVO REY FELIPE VI

CDM CONDESA DE CHINCHÓN

PABELLÓN PRÍNCIPE DON FELIPE

Boadilla del Monte
AYUNTAMIENTO

Estimados vecinos:

La práctica de deporte es una actividad habitual para muchos de nuestros vecinos que, además de hacer ejercicio al aire libre, llenan las instalaciones municipales de las que disponemos.

El Complejo Deportivo Municipal Ángel Nieto es el escenario de las ligas municipales de fútbol 7 y fútbol sala, así como de las de tenis y pádel. Además, tiene disponible la sala **fitness** para entrenamiento libre, con la ayuda de monitores.

En el polideportivo Rey Felipe VI se puede optar por clases dirigidas de distintas disciplinas, en amplios horarios, a los que los usuarios se pueden adaptar según las obligaciones laborales y familiares que tengan. También se desarrolla en este complejo la liga municipal de pádel; la sala **fitness**, por su parte, está abierta todos los días de la semana, también para entrenamiento libre.

Igual sucede en el Complejo Deportivo Condesa de Chinchón donde igualmente se ofrecen, de lunes a viernes, clases dirigidas y acceso al **fitness** de lunes a domingo.

Por último, en el pabellón Príncipe D. Felipe se desarrollan varias actividades físicas, algunas de ellas especialmente pensadas para los mayores.

Si practicáis deporte con frecuencia, os recomiendo que obtengáis el abono deportivo municipal, del que ya disfrutan muchos vecinos, que ofrece descuentos y reducciones de precio en el acceso a las instalaciones deportivas y piscinas de verano, y a las actividades dirigidas.

Espero que toda esta información os sea de utilidad.

Un cordial saludo,

Javier Úbeda Liébana
Alcalde-Presidente

CDM ÁNGEL NIETO

LIGA MUNICIPAL DE TENIS

Instalaciones: pistas de tenis y pádel.

- **Duración de los partidos:** dos horas.
- **Inicio:** octubre.

*TARIFA POR JUGADOR		NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
LIGA (10 partidos mínimo)	**Matrícula**	26 €	18 €	42 €
	Inscripción	34 €	32 €	58 €

- Los calendarios están sujetos a posibles modificaciones por la organización. Todas las comunicaciones oficiales se realizarán a través del tablón informativo ubicado en el pabellón del Complejo Deportivo Municipal Ángel Nieto, vía correo electrónico a través de las direcciones facilitadas por los jugadores o a través de la página web **www.deporteboadilla.com**
- La Concejalía de Deportes se reserva el derecho a suspender cualquier competición que no cumpla con un mínimo número de equipos inscritos.

ESCUELA DE MTB

La actividad está dirigida a usuarios de entre 5 y 16 años que quieran iniciarse en el manejo y práctica del mountain bike.

Los alumnos de la escuela podrán estar acompañados de adultos, pudiendo desarrollar una actividad con carácter familiar.

Inicio: desde el 22 de octubre, hasta junio de 2023.

Horarios: las salidas tendrán lugar todos los sábados lectivos (según calendario escolar) desde la zona picnic del Complejo Deportivo Municipal Ángel Nieto, desde las 10:30 hasta las 12:30 horas. El calendario de salidas se subirá trimestralmente a **www.deporteboadilla.com**.

POLIDEPORTIVO REY FELIPE VI

POLIDEPORTIVO REY FELIPE VI

HORARIO DE CLASES

HORA	LUNES	SALA	MARTES	SALA	MIÉRCOLES	SALA
9:00	ZUMBA 3 L-X	2	PILATES 2 M-J	3	ZUMBA 3 L-X	2
	PILATES 19 L-X	3	DANCE FITNESS 1 M-J	2	PILATES 19 L-X	3
10:00	PILATES 6 L	3	PILATES 7 M-J	3	CICLO 11 X-V	C
	ZUMBA 1 L-X	P	GAP-STRETCHING 2 M-J	P	ZUMBA 1 L-X	P
11:00	CICLO 2 L-X	C	PILATES 15 M-J	3	CICLO 2 L-X	C
	AC FIS GENERAL 1 L-X	P	FUNCIONAL E HIPOPRESIVOS 1 M-J	2	AC FIS GENE-RAL 1 L-X	P
12:00	AEROLATINO 3 L-X	P	PILATES 10 M-J	3	AEROLATINO 3 L-X	P
	PILATES 1 L-X	3	AC FIS GENERAL 2 M-J	P	PILATES 1 L-X	3
13:00			AC FIS ONCOLO-GICA M-J	2		
17:00	BODY STEP 1 L-X	2	PILATES 12 M-J	2	BODY STEP 1 L-X	2
18:00	PILATES 11 L-X	2	PILATES 3 M-J	2	PILATES 11 L-X	2
19:00	PILATES 8 L	3	CICLO 9 M-J	C		
	GAP-STRETCHING 4 L-X	2	CIRCUIT TRAI-NING 2 M-J	2	GAP-STRET-CHING 4 L-X	2
20:00	CICLO 5 L	C	CICLO 10 M-J	C	PROA BALANCE 1 X	3
	PROA COMBAT 3 L-X	2	PILATES 18 M-J	2	PROA COMBAT 3 L-X	2
21:00	ZUMBA 2 L-X	2	CROSS FUNCIO-NAL 1 M-J	2	ZUMBA 2 L-X	2
	CICLO 21 L-X	C	PROA BALANCE 4 M-J	3	CICLO 21 L-X	C
22:00	ZUMBA 4 L-X	2			ZUMBA 4 L-X	2

*La empresa Proa Promoción de Actividades Deportivas S.L. junto con la Concejalía de Deportes, se reserva el derecho a suspender cualquier grupo de actividad que no cumpla con el 50 % mínimo de participantes o no lo mantenga durante el curso.

HORA	JUEVES	SALA	VIERNES	SALA
9:00	PILATES 2 M-J	3	CORRECCION POSTU-RAL 1 V	3
	DANCE FITNESS 1 M-J	2		
10:00	PILATES 7 M-J	3	CICLO 11 X-V	C
	GAP-STRETCHING 2 M-J	P	AEROLATINO 1 V	2
11:00	PILATES 15 M-J	3	ENTR. FUNCIONAL 1 V	2
	FUNCIONAL E HIPOPRESIVOS 1 M-J	2	AC FIS GENERAL 3 V	P
12:00	PILATES 10 M-J	3		
	AC FIS GENERAL 2 M-J	P	PILATES 4 V	3
13:00	ACTIVIDAD FIS ONCOLOGICA M-J	2		
17:00	PILATES 12 M-J	2		
18:00	PILATES 3 M-J	2		
			PILATES 5 V	3
19:00	CICLO 9 M-J	C		
	CIRCUIT TRAINING 2 M-J	2	PILATES 17 V	3
20:00	CICLO 10 M-J	C		
	PILATES 18 M-J	2		
21:00	CROSS FUNCIO-NAL 1 M-J	2		
	PROA BALANCE 4 M-J	3		
22:00				

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS

CICLO: Actividad realizada sobre una bicicleta estática pedaleando al ritmo de la música. Intensidad alta. Duración 50'

PROA COMBA: Actividad coreografiada basada en diferentes disciplinas de artes marciales. Intensidad alta. Duración 50'.

CIRCUIT TRAINING: Actividad donde podrás poner a prueba tu resistencia, fuerza y velocidad, llegando a tu punto máximo a través ejercicios multiarticulares y globales. Intensidad alta. Duración 50'.

ZUMBA: Actividad de baile coreografiado basado en ritmos latinos. Intensidad alta. Duración 50'

AEROLATINO: Actividad de baile coreografiado basado en ritmos latinos. Intensidad alta. Duración 50'

PILATES: Actividad donde aprenderás ejercicios que te ayudarán a la re-educación postural. Intensidad media-baja. Duración 50'.

PROA BALANCE: Actividad para trabajar cuerpo y mente a través de técnicas de Taichí, Pilates, Stretching para tonificar tus músculos y relajarse. Intensidad media. Duración 50'

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL: Actividad que busca como objetivo mejorar la condición física general. Intensidad adaptable. Duración 50'.

FUNCIONAL E HIPOPRESIVOS: Actividad que busca como objetivo mejorar la condición física general a través de ejercicios de origen cotidiano junto con trabajo abdominal específico. Intensidad alta-moderada. Duración 50'.

GAP-STRETCHING: Actividad dirigida para mejorar tu flexibilidad muscular y articular a la par que te ayudarán a fortalecer los glúteos, los abdominales y las piernas. Intensidad media. Duración 50'.

BODY STEP: Actividad que combina intervalos de trabajo cardiovascular con ejercicios musculares al ritmo de la música. Intensidad alta. Duración 50'.

ACTIVIDAD FÍSICA ONCOLÓGICA: Actividad dirigida para población oncológica. Duración 50´.

CORRECCION POSTURAL: Actividad para trabajar la higiene postural y fortalecer la musculatura previniendo posibles lesiones derivadas de malos hábitos posturales. Intensidad media-baja. Duración 50´.

CROSS FUNCIONAL: Actividad que combina ejercicios de fuerza con ejercicios cardiovasculares. Mejorando la condición física. Intensidad media-alta. Duración 50´.

DANCE FITNESS: "Actividad de baile coreografiado que combina ejercicios basados en el peso corporal con los diferentes ritmos musicales actuales. Intensidad alta. Duración 50'

TARIFAS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

	ADULTO		
	PRECIOS TRIMESTRE		
	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
Matrícula	26 €	18 €	42 €
2 DÍAS/SEMANA	93 €	60 €	185 €
1 DÍA/SEMANA	84 €	54 €	170 €

	PENSIONISTA		
	PRECIOS TRIMESTRE		
	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
Matrícula	0 €	0 €	42 €
2 DÍAS/SEMANA	46,5 €	30 €	185 €
1 DÍA/SEMANA	42 €	27 €	170 €

	INFANTIL		
	PRECIOS TRIMESTRE		
	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
Matrícula	26 €	18 €	42 €
1 DÍA/SEMANA	72 €	45 €	145 €

** Extracto del Acuerdo de Establecimiento y Fijación de Precios Públicos por la Utilización de Servicios y Actividades Físico - Deportivas y Normas de Gestión.*

LIGA MUNICIPAL DE PÁDEL

Instalaciones: pistas de pádel del polideportivo Rey Felipe VI o CDM Ángel Nieto.

- **Duración de los partidos:** 1,5 horas.
- **Inicio:** octubre.
- Los calendarios están sujetos a posibles modificaciones por la organización. Todas las comunicaciones oficiales se realizarán a través del tablón informativo ubicado en el pabellón del Complejo Deportivo Municipal Ángel Nieto, vía correo electrónico a través de las direcciones facilitadas por los jugadores o a través de la página web **www.deporteboadilla.com**.
- La Concejalía de Deportes se reserva el derecho a suspender cualquier competición que no cumpla con un mínimo número de equipos inscritos.

*TARIFA POR JUGADOR		NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
LIGA (10 partidos mínimo)	**Matrícula**	26 €	18 €	42 €
	Inscripción	34 €	32 €	58 €

CDM CONDESA DE CHINCHÓN

CDM CONDESA DE CHINCHÓN
HORARIO DE CLASES

HORA	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES
9:00	Acondicionamiento fisico general 1 l x		Gap 1 m j		Acondicionamiento fisico general 1 l x
10:00	Zumba 1 l x		Pilates 2 m j		Zumba 1 l x
11:00	Acondicionamiento fisico general 2 l x		Proa balance 5 m j		Acondicionamiento fisico general 2 l x
12:00	Ciclo indoor 1 l x				Ciclo indoor 1 l x
	Proa balance 1 l x		Acondicionamiento fisico general 3 m j		Proa balance 1 l x
13:00	Pilates 1 l x		Circuit training 1 m j		Pilates 1 l x
17:00	Gap 3 l x		Proa balance 3 m j		Gap 3 l x
18:00	Ciclo indoor 5 l x				Ciclo indoor 5 l x
	Zumba 3 l x		Pilates 5 m j		Zumba 3 l x
19:00	Ciclo indoor 6 l x		Ciclo indoor 8 m j		Ciclo indoor 6 l x
	Proa pump 1 l x		Gap 4 m j		Proa pump 1 l x
20:00	Circuit training 3 l x		Zumba 4 m j		Circuit training 3 l x
21:00	Pilates 4 l x		Hit 1 m j		Pilates 4 l x
22:00	Pilates 7 l x		Proa balance 4 m j		Pilates 7 l x

*La empresa Proa Promoción de Actividades Deportivas S.L. junto con la Concejalía de Deportes, se reserva el derecho a suspender cualquier grupo de actividad que no cumpla con el 50 % mínimo de participantes o no lo mantenga durante el curso.

HORA	JUEVES		VIERNES
9:00	Gap 1 m j		Pilates 3 v
10:00	Pilates 2 m j		Acondicionamiento físico de mayores 1 v
11:00	Proa balance 5 m j		Proa balance 2 v
12:00			
	Acondicionamiento físico general 3 m j		
13:00	Circuit training 1 m j		
17:00	Proa balance 3 m j		Bailes de salón 1 v
18:00			Ciclo indoor 10 v
	Pilates 5 m j		Bailes de salon 2 v
19:00	Ciclo indoor 8 m j		
	Gap 4 m j		Pilates 08 v
20:00	Zumba 4 m j		Pilates 6 v
21:00	Hit 1 m j		
22:00	Proa balance 4 m j		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS

CIRCUIT TRAINING: actividad donde podrás poner a prueba tu resistencia, fuerza y velocidad, llegando a tu punto máximo a través de ejercicios multiarticulares y globales. Intensidad alta. Duración 55'.

ZUMBA: actividad de baile coreografiado basado en ritmos latinos. Intensidad alta. Duración 55'.

PILATES: posición postural. Intensidad media-baja. Duración 55'.

PROA BALANCE: actividad para trabajar cuerpo y mente a través de técnicas de taichí, pilates, stretching para tonificar los músculos y relajarse. Intensidad media. Duración 55.'

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL: actividad para mejorar la condición física general. Intensidad adaptable. Duración 55'.

GAP: actividad mejorar la flexibilidad muscular y articular a la par que ayuda a fortalecer los glúteos, los abdominales y las piernas. Intensidad media. Duración 55'.

PROA PUMP: actividad de tonificación con barras, discos o mancuernas al ritmo de la música. Intensidad alta. Duración 55'.

HIT: actividad basada en entrenamientos interválicos de alta intensidad durante cortos espacios de tiempo. Intensidad altísima. Duración 55'.

BAILES DE SALÓN: actividad en la que practicarás los mejores bailes de salón y ritmos latinos del momento. Intensidad adaptable. Duración 55´.

CICLO INDOOR: actividad realizada sobre una bicicleta estática pedaleando al ritmo de la música. Intensidad alta. Duración 50'.

TARIFAS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

	ADULTO		
	PRECIOS TRIMESTRE		
	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
Matrícula	26 €	18 €	42 €
2 DÍAS/SEMANA	93 €	60€	185 €
1 DÍA/SEMANA	84 €	54 €	170 €

	PENSIONISTA		
	PRECIOS TRIMESTRE		
	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
Matrícula	0 €	0 €	42 €
2 DÍAS/SEMANA	46,5 €	30 €	185 €
1 DÍA/SEMANA	42 €	27 €	170 €

	INFANTIL		
	PRECIOS TRIMESTRE		
	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
Matrícula	26 €	18 €	42 €
1 DÍA/SEMANA	72 €	45 €	145 €

SALA DE FITNESS

CARACTERÍSTICAS DE LA SALA

- 350 metros cuadrados.
- Zona de entrenamiento cardiovascular.
- Zona de estiramientos.
- Zona de trabajo en peso libre.
- Zona de trabajo en peso dirigido.
- Equipamiento última generación.
- Parking gratuito cubierto.
- Atención de un monitor en todo el horario de apertura.

HORARIO

- De lunes a viernes, de 8:30 a 23:00 horas.
- Sábados, domingos y festivos, de 8:30 a 15:00 horas.

PRECIOS TRIMESTRE							
SALA FITNESS				SALA FITNESS DE LUNES A DOMINGO, DE 8:30 A 15:00 H			
Acceso libre Fitness	**NO ABONADO**	**ABONADO**	**NO EMP.**	**Mañanas y fines de semana**	**NO ABONADO**	**ABONADO**	**NO EMP.**
Matrícula de inscripción	26 €	18 €	42 €	Matrícula de inscripción	26 €	18 €	42 €
Abono Adultos	75 €	66 €	105 €	Abono Adultos	37,5 €	33 €	52,5 €
Abono Mayores	75 €	66 €	105 €	Abono Mayores	37,5 €	33 €	52,5 €
Abono Joven*	66 €	54 €	105 €	Abono Joven*	33 €	27 €	52,5 €
Abono Familiar	132 €	108 €	210 €	Abono Familiar			
*Menores de 26 años.							
**Descuentos para personas mayores de 65 años, personas con discapacidad y personas en situación de desempleo.							

Información e inscripciones:

Teléfono: **91 632 62 40**
Correo electrónico: **concejaliadeportes@aytoboadilla.com**
Web: **www.deporteboadilla.com**
Dirección: **c/Menéndez Pidal s/n esquina Infante Don Luis**

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

PABELLÓN PRÍNCIPE DON FELIPE

PABELLÓN PRÍNCIPE DON FELIPE

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

PILATES: Actividad donde aprenderás ejercicios que te ayudarán a la re-educación postural. Intensidad media-baja. Duración 50'. Intensidad baja

TAICHI: Arte marcial con aplicaciones terapéuticas cuya práctica está relacionada con la consecución de un mayor equilibrio físico y psíquico. Duración 50'. Intensidad baja.

ACTIVIDAD FÍSICA MAYORES: Actividad que busca como objetivo mejorar la condición física general. Intensidad adaptable. Duración 50'.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL: Actividad que busca como objetivo mejorar la condición física general. Intensidad adaptable. Duración 50'.

BAILES DE SALÓN: Actividad en la que practicarás los mejores Bailes de Salón del momento. Intensidad adaptable. Duración 50'.

PRECIOS TRIMESTRE

	ADULTO		
	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
Matrícula	26 €	18 €	42 €
2 DÍAS/SEMANA	93 €	60 €	185 €
1 DÍA/SEMANA	84 €	54 €	170 €

	PENSIONISTA		
	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
Matrícula	0 €	0 €	42 €
2 DÍAS/SEMANA	46,5 €	30 €	185 €
1 DÍA/SEMANA	42 €	27 €	170 €

	INFANTIL		
	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
Matrícula	26 €	18 €	42 €
1 DÍA/SEMANA	72 €	45 €	145 €

HORARIO DE CLASES

HORA	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES
9:00			Pilates 1 m-j		
10:00			Pilates 2 m-j		
11:00	Taichi mayores 1 l-x-v		Act fis mayores m-j		Taichi mayores 1 l-x-v
12:00	Taichi 1 l-x-v		Pilates 3 m-j		Taichi 1 l-x-v
13:00					
14:00					
15:00	Pilates 4 l-x				Pilates 4 l-x
16:00	Pilates 17 l-x				Pilates 17 l-x
17:00	Pilates 6 l-x				Pilates 6 l-x
18:00	Pilates 8 l-x				Pilates 8 l-x
19:00	Pilates 10 l-x				Pilates 10 l-x
20:00	Pilates 14 l-x				Pilates 14 l-x

*La empresa Proa Promoción de Actividades Deportivas S.L. junto con la Concejalía de Deportes se reserva el derecho a suspender cualquier grupo de actividad que no cumpla con el 50 % mínimo de participantes o no lo mantenga durante el curso.

HORA	JUEVES		VIERNES		SÁBADO
9:00	Pilates 1 m-j				
10:00	Pilates 2 m-j				
11:00	Act fis mayores m-j		Taichi mayores 1 l-x-v		
12:00	Pilates 3 m-j		Taichi 1 l-x-v		
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00			Bailes de salón 1 v		Bailes de salón 2 s
20:00					

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

www.aytoboadilla.org