

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

2023-24 LOS
MOLINOS



Área de Deportes

**POLIDE
PORTIVO**
MAJALASTABLAS

Contacto:

Teléfono: 675 111 827

polideportivo@ayuntamiento-losmolinos.es

www.ayuntamiento-losmolinos.es

ACTIVIDADES COLECTIVAS FITNESS

MULTIFITNESS

- **Material:** Ropa y calzado adecuado
- **Lunes y miércoles:** 19.30 - 20.30
- **Martes y jueves:** 19.30 - 20.30 y de 20.30 a 21.30

Actividad que ofrece gran variedad de actividad física de media/alta intensidad, con el objetivo tanto de trabajo de tonificación y fuerza muscular como mejora cardiovascular implicando la puesta en acción de gran cantidad de grupos musculares.



ZUMBA/BAILE ACTIVO

- **Material:** ropa y calzado adecuado.
- **Lunes y Miércoles:** 20.30 - 21.30

Disciplina fitness enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y, por otra, a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad mediante movimientos de baile coordinados y coreografías, con una serie de rutinas aeróbicas.

Beneficios: mejora la capacidad cardiovascular, así como la coordinación y la condición física tonificando el cuerpo. Reduce el estrés y aumenta la autoestima.

PILATES

- **Lunes y Miércoles:** 9.30 - 10.30
- **Martes y Jueves:** 9.30 - 10.30
- **Lunes y Miércoles:** 18.30 - 19.30
- **Martes y Jueves:** 18.30 - 19.30

Sistema de acondicionamiento físico donde se trabaja el cuerpo como un todo en el denominado centro de fuerza. Se trata de toda una filosofía de entrenamiento del cuerpo y la mente.

Beneficios: La consecución de una mejora muscular y articular, previniendo lesiones mediante el control preciso del cuerpo, dando estabilidad y firmeza a la columna vertebral.



YOGA IYENGAR

- **Lunes: 18.30-19.15**
- **Martes: 10.30-11.45**
- **Martes: 12.00-12.45**
- **Miércoles: 18.00-19.15**
- **Viernes: 18.00-19.15**

Doctrina hindú que busca la percepción del estado espiritual propio, incluyendo el control físico y mental a través de técnicas posturales y de concentración.

Objetivo: Búsqueda esencial del ser con el **ABSOLUTO**. Desbloqueo y regularización de la circulación de la energía vital, alivio de tensiones y mayor flexibilidad.



KICKBOXING/FULL CONTACT

- **Martes y Jueves: 20.00 - 21.30**

Estilo de combate deportivo en el que se mezclan karate, taekwondo, etc. con empleo de golpes aplicados de brazos y piernas, así como barridos, entre otros.

Beneficios: Gran trabajo aeróbico de alta intensidad, mejoras en agilidad, resistencia, potencia y velocidad.

CICLO-INDOR

- **Material: Ropa específica de ciclismo y toalla (se aconseja líquido hidratante)**
- **C 1 Lunes y Miércoles: 19.30 - 20.30**
- **C 2 Martes y Jueves: 18.30 - 19.30**

Cada día son más las personas que se animan a desplazarse por sus ciudades y municipios con la bicicleta. Es una actividad física colectiva realizada sobre una bicicleta diseñada para tal efecto, a un ritmo determinado con un marcado trabajo cardiovascular.

Objetivo: Mejora fundamentalmente de la resistencia y el sistema cardiovascular a la vez que reduce el estrés.

JUDO ADULTOS

- **Material: Judogi**
- **Lunes y Miércoles: 20.00 - 21.00**

JUDO: deporte de combate sin armas de origen japonés en que dos contendientes luchan cuerpo a cuerpo con el objetivo de derribar e inmovilizar al adversario aprovechando la fuerza e impulso del otro.

AIKIDO ADULTOS

- **Lunes y Miércoles: 19.30 - 21.30**

AIKIDO: actividad no competitiva de defensa que se caracteriza por la neutralización pacífica de cualquier escena conflictiva.

Beneficios:
Equilibrio psíquico y mental.
Desarrollo de coordinación, flexibilidad y estabilidad.



VOLEIBOL ADULTOS

- **Viernes: 20.00 - 21.30**

Existe una solución para sentirte bien por dentro y por fuera. Iníciate o práctica el deporte más bonito que hay.



TAICHI (MAYORES)

- **Edad público: Recomendado a partir de 55 años.**
- **Viernes: 10.00 - 11.00**

Esta actividad deriva de un antiguo arte marcial chino, con probados beneficios para la salud tai chi o tai chi chuan, actualmente consistente en secuencias de movimientos claramente determinadas que se siguen unas a otras de modo que constituyen una secuencia fluida.

Las formas básicas son prácticas individuales en las que cada practicante realiza los movimientos para sí mismo.



SEVILLANAS (MAYORES)

- **Edad público: a partir de 60 años.**
- **Horario: Jueves: 11.00 - 12.00**

Conjunto de bailes destinados a combatir el lógico deterioro físico con el paso de los años, para intentar mitigar su efecto.

Beneficios: Coordinación en general aumentando la motivación a través de la actividad y sin prescindir de la parte social de la misma.

GIMNASIO

- **Lunes a viernes : 9.30 - 14.30 y 15.30 - 21.30**
- **Sábado: 09.30 - 13.00**

Consiste en sesiones de entrenamiento global, combinando el ejercicio aeróbico, con bicicleta, simuladores de escaleras y correr, con ejercicios de musculación, para quienes quieren tener un buen nivel físico.

Beneficios: perder peso, tonificar, ganar músculo, en definitiva, estar saludable.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (MAYORES)

- **Edad público: a partir de 60 años**
- **Martes y Jueves: 10.00 - 11.00**

Conjunto de ejercicios destinados a combatir el lógico deterioro físico con el paso de los años, para intentar mitigar su efecto.

Beneficios: Mantenimiento cardiovascular, articular y de coordinación en general aumentando la motivación a través de la actividad y el ejercicio físico sin prescindir de la parte social de la misma.

BAILE (MAYORES)

- **Edad público: a partir de 60 años**
- **Horario: Martes: 11.00 - 12.00**

Conjunto de bailes destinados a combatir el lógico deterioro físico con el paso de los años, para intentar mitigar su efecto.

Beneficios: Coordinación en general aumentando la motivación a través de la actividad y sin prescindir de la parte social de la misma.



ACTIVIDADES DE PISCINA

AQUAFITNESS ADULTOS

- N.º plazas: 12
- Lunes y Miércoles: 19.30-20.15
- A 1 Martes y Jueves: 11.00 – 11.45
- A 2 Martes y Jueves: 11.45– 12.30
- A 3 Martes y Jueves: 19.30 – 20.15
- A 4 Martes y Jueves: 20.15 – 21.00

Actividad que aumenta los beneficios aeróbicos en el medio acuático. Recomendado para personas que no pueden realizar aeróbicos o cardiovasculares de impacto.

Beneficios: Mejora cardiovascular, protege las articulaciones, favorece el tono muscular y combate la osteoporosis.

NATACIÓN/AQUAEROBIC ADULTOS

- Edad público: + 60 (excepto en casos concretos de lesión o condición física desfavorable)
- Material: Bañador, gorro, chanclas y toalla.
- Lunes y Miércoles
 - G1-10.00 - 10.45 /G2-10.45 - 11.30
 - G3-11.30 - 12.15) /G4-12.15 - 13.00
 - G5-13.00 - 13.45

Ejercicios destinados a favorecer el mantenimiento de la forma física y de la salud en nuestros mayores. También se trabaja: flotación y natación.

Objetivos: mantener y tonificar el cuerpo a través de ejercicios con un impacto mínimo sobre las articulaciones. Se alivian dolores e inflamaciones.

APRENDIZAJE NATACIÓN

- Edad público: de 4 a 7 años.
- Material: Bañador y gorro. Chanclas y toalla
- Lunes y Miércoles
 - N1: 17.30 - 18.15
 - N2: 18.15 - 19.00
- Martes y Jueves
 - N3: 17.30 - 18.15
 - N4: 18.15 - 19.00

Actividad desarrollada en el medio acuático en el que mediante diferentes ejercicios se busca la autonomía de los más pequeños evitando el miedo al mismo mediante la familiarización.

Objetivos: Desarrollar las habilidades necesarias para el nado libre.

MATRONATACIÓN

- Edad público: a partir de 0 a 3 años.
- Material: Bañador y gorro. Chanclas y toalla
- Lunes y Miércoles
 - M2: 16.30 - 17.00
 - M3: 17.00 - 17.30
- Martes y Jueves
 - M4: 16.30 - 17.00
 - M5: 17.00 - 17.30

Actividad que busca la estimulación acuática del bebé por medio de una serie de juegos.

Objetivos: desarrollar la capacidad de flotación e inicio a la natación, con ayuda de sus padres.

ESCUELAS DEPORTIVAS

Beneficios deporte Infantil

La práctica del deporte favorece el desarrollo físico, mental y social del niñ@ ayudando en su crecimiento.

Por ello debemos estimular a los pequeños a que practiquen deportes desde temprana edad, y el primer paso para que tu hijo/a haga deporte es dejar que sea él/ella quien elija el que más le atraiga y le guste para empezar a practicar, dentro de sus posibilidades.

Principalmente el deporte ayuda a un buen desarrollo físico. Pero además también aporta otros beneficios:

- Mejora de las habilidades sociales, aprenden a formar parte de un grupo.
- Le enseña a seguir reglas.
- Aprende a trabajar en equipo.
- Aumenta la seguridad en sí mismos.
- Potencia la creatividad y la resolución de problemas.
- Aprender a escuchar y a respetar a los miembros del grupo
- Contrala mejor los impulsos y la energía excesiva.
- Le enseña a tener ciertas responsabilidades.
- Ayuda a mejorar la coordinación de los movimientos y sus habilidades motoras
- Facilita el buen desarrollo del crecimiento, y puede corregir pequeños defectos físicos.
- Potencia la creación de hábitos saludables, de higiene y salud
- El ejercicio contribuye a la regulación del peso corporal y Previene la "obesidad infantil".

Recuerda que lo más importante es que tu hijo/a se divierta y disfrute con el deporte, para ellos es un juego y diversión.

TEMPORADA 2023-2024

Las categorías en las que pueden participar son:

CATEGORÍA	AÑO NACIMIENTO
PRE-BENJAMÍN	2016 y 2017
BENJAMÍN	2014 y 2015
ALEVÍN	2012 y 2013
INFANTIL	2010 y 2011
CADETE	2008 y 2009
JUVENIL	2005, 2006 y 2007

F. SALA

Martes y Jueves

Prebenjamín 16.15 - 17.00

Benjamín 17.00 - 18.00

Alevín 18.00 - 19.00

Infantil/Cadete 19.00 - 20.00

Lunes y Jueves

Futsal Juvenil federado 19.45 - 21.15

Futsal 1ª Regional 21.00 - 22.30

BALONCESTO

Lunes y Miércoles

Infantil 18.30 - 19.30

GIMNASIA RÍTMICA

Martes y Jueves

17.30 - 19.30 (dependiendo de categorías)

(Instalaciones del Colegio D. Maestro)

VOLEIBOL

Lunes y Miércoles

Prebenjamín/Benjamín 16.15 - 17.00

Alevín 17.00 - 18.00

Infantil 18.00 - 19.00

Cadete/Juvenil/Abs: 19.00 -20.00

Martes, Miércoles

Federado Juvenil 20.00 - 21.30

Viernes

Senior amateur 20.00 - 21.30

BÁDMINTON

Lunes y Miércoles

Alevín/Infantil 16.15 - 17.15

Prebenjamín/Benjamín 17.15 - 18.00

Cadete/Juvenil 18.00 - 19.00

JUDO

Lunes y Miércoles

Prebenjamín/Benjamín 18.00 - 19.00

Alevín/Infantil 19.00 - 20.00

Adultos 20.00 - 21.00

AIKIDO

Lunes y Miércoles

Adultos 19.30 - 21.00

MTB PREDEPORTE

Martes y Jueves

17.30 - 18.30 (Polideportivo)

DEPORTE FEDERADO



F. SALA Y VOLEIBOL

- De Lunes a Viernes, consultar dependiendo de categorías/equipos.
- **NOTA:** Tanto actividades como horarios podrán sufrir ciertas modificaciones atendiendo a las necesidades y al nº de asistentes/usuarios/deportistas.

Más información en:

- Baloncesto Lunes y miércoles de 17.30 a 19.30h (según categoría)
- Fútbol sala y voleibol
 - cdedehesavillalba@gmail.com

SENDERISMO/MARCHA NÓRDICA

Los viernes por la mañana (que el tiempo lo permita), se realizarán rutas por entornos naturales.

Una vez al mes, se planificará una salida de índole cultural o mayor atractivo en Domingo.

El grupo mínimo en las salidas será de 8 participantes.



- HASTA 25 PLAZAS

DINÁMICAS DE GRUPO

Ver programa aparte

RECREACIÓN (NIÑ@S)

- Edad: 5 / 8 años
- Material: ropa y calzado adecuado.
- Horario por determinar



Actividad multifacética de desarrollo en grupo, orientada al sector más "pequeño" que pretende mezclar actividades diversión y compromiso en la resolución de tareas en grupo.

Beneficios: Mejora la socialización y trabajo en equipo, desarrollando la cooperación reforzando la interacción social.

ACTIVIDADES Y PRECIOS

CONCEPTO	CATEGORÍA		PRECIO/ MES
ACTIVIDADES	ACTIVIDAD FITNESS (2 SESIONES SEMANALES, EXCEPTO YOGA CON 1 SESIÓN SEMANAL DE 1,15 H)		20
	PISCINA ACTIVIDADES DE (2 SESIONES SEMANALES)		25
	GIMNASIO (CARDIO Y MUSCULACIÓN)		28
	1 PASE SALA MUSCULACIÓN		5
	ACTIVIDADES DIRIGIDAS EXCLUSIVAMENTE A MAYORES DE 65 AÑOS	GIMNASIA	8
PISCINA		12	
CUOTAS BONOS	CUOTA ÚNICA TODAS LAS ACTIVIDADES (Reserva de plaza en 1 actividad)		40
	CUOTA DE TEMPORADA (Colectivas y Sala, NO incluye Piscina) Reserva de plaza en 1 actividad		300
	BONOS DE 10 PASES SALA MUSCULACIÓN		35
ESCUELAS DEPORTIVAS	FÚTBOL-SALA, BALONCESTO, VOLEIBOL, BADMINTON, JUDO, GIMNASIA RÍTMICA, MTB,ETC		14
MATRÍCULA CLUBS	TEMPORADA		15
ALQUILERES	PISTA POLIDEPORTIVA	PISTA COMPLETA 1 H	22
		PISTA COMP. 1 H CON LUZ	25
		1/3 PISTA 1 H	10
		1/3 PISTA 1 H CON LUZ	12
	SALA ACTIVIDADES Y POLIVALENTES		15
DESCUENTOS NO acumulables	PARA MAYORES DE 65 AÑOS ACTIVIDADES NO ESPECÍFICAS (Colectivas, Sala, Cuota Única, etc)	DESCUENTO DEL 25% EN LA CUOTA	- 25 %
	Actividades Colectivas para usuarios de piscina	DESCUENTO DEL 25% EN LA CUOTA	- 25 %
	Mes de septiembre (Actividades Fitness y Sala de Musculación) Cerramos la semana de Fiestas Patronales	DESCUENTO DEL 50% EN LA CUOTA	- 50 %
	SEGUNDO FAMILIAR (Padre, Madre y Herman@s)	DESCUENTO DEL 25% EN LA CUOTA	- 25 %
	FAMILIA NÚMEROSA	DESCUENTO DEL 25% EN LA CUOTA	- 25 %
	DESCUENTOS ESPECIALES ESCUELAS DEPORTIVAS	2ª ACTIVIDAD DE ESCUELA DEPORTIVA GRATUITA	GRATIS
EQUIPACIÓN ESCUELAS INFANTILES	EQUIPACIÓN (INCLUIDA PERSONALIZACIÓN)		20€/UN
	EQUIPACIÓN + CHANDAL (INCLUIDA PERSONALIZACIÓN)		36€/UN
	CHANDAL (INCLUIDA PERSONALIZACIÓN)		21€/UN
	MOCHILA SCOULA		9€/UN