

BLOQUE 4: ARTES MARCIALES (JUDO, KÁRATE Y TAEKWONDO)

- Estas actividades están dedicadas a las personas nacidos/as en 1993 y años anteriores. El curso dura del 1 de octubre de 2011 al 30 de junio de 2012.
- La Defensa Personal puede ver la información en la página 2 de este díptico.
- Las inscripciones de estas tres modalidades deportivas se hacen en el Pabellón Municipal La Vía los días 21 y 26 de septiembre de 17.30 a 19.30 h.
- Desde el día 27 pueden solicitar la información de que días y horas se pueden hacer las inscripciones en el Pabellón La Vía, pero como norma general se hacen en los días y horas de clase.

JUDO		
Lunes-Miércoles-Jueves	Horarios desde 20.15 h.	25 alumnos/as
KÁRATE		
Martes-Jueves-Viernes	Horarios desde 20.45 h.	50 alumnos/as
TAEKWONDO		
Lunes-Miércoles-Viernes	Horarios desde 19.30 h	25 alumnos/as

BLOQUE 5: AQUAGYM, AGUAFITNESS, GERONTOGIMNASIA Y PATINAJE ARTÍSTICO

AQUAGYM Y AQUAFITNESS

Toda la información al respecto de estas actividades figuran en el díptico de los cursos de natación de invierno. El procedimiento de inscripción es similar a los cursos de natación y se rigen por esa normativa.

GERONTOGIMNASIA

Se trata de una actividad física para personas mayores que se coordinan en los centros de mayores del Ayuntamiento de Coslada.

Las clases se imparten en el Polideportivo Valleaguado, Polideportivo El Olivo y en el Centro Cultural José Luis Sampedro y en horario de mañanas.

Es preciso consultar en los Centros de Mayores para conseguir toda la información necesaria.

PATINAJE ARTÍSTICO

Modalidad deportiva para nacidos/as en 1995 y años anteriores. Si tienes menos edad consulta las posibilidades a la hora de la inscripción.

El curso dura del 1 de octubre hasta el 31 de mayo.

Las inscripciones los días 21 y 26 de septiembre, en el Pabellón La Vía de 17.30 a 19.30 h.

La actividad se realiza en la pista exterior del Pabellón La Vía pero es necesario consultar días y horarios en el momento de la inscripción.

CUOTAS: Matrícula 8 euros. Mensualidad 22 euros.



Si te surge cualquier duda, consúltanos: Polideportivo Municipal La Vía.
Av. de Fuentemar, n.º 1, Tel.: 91 671 01 73 · 91 627 82 00 · De 10 a 13 y de 16,30 a 20 h.

Patronato Municipal del Deporte de Coslada



www.pmdcoslada.org

COSLADA

2011 2012

Actividades Deportivas para

jóvenes y adultos



ACTIVIDADES, HORARIOS, PLAZAS Y COMO HACER LAS INSCRIPCIONES DE:

- AERÓBIC
- AIRE LIBRE
- AQUAFITNESS
- AQUAGYM
- BÁDMINTON
- BAILE DE SALÓN
- DEFENSA PERSONAL
- GERONTOGIMNASIA
- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
- GRUPOS NO DIRIGIDOS
- JUDO
- KÁRATE
- PÁDEL
- PATINAJE ARTÍSTICO
- PILATES
- TAEKWONDO
- TAI CHI
- TENIS
- YOGA



PATRONATO MUNICIPAL DEL DEPORTE DE COSLADA

En Coslada, Deporte para Todos...

i únete a nosotros!

www.pmdcoslada.org

BLOQUE 1: AERÓBIC, AIRE LIBRE, BÁDMINTON, DEFENSA PERSONAL, GIMNASIA DE MANTENIMIENTO, TAICHI Y YOGA

- Actividades para nacidos/as en 1995 y años anteriores. En Bádminton (g1) y en Yoga (g3) se permite la inscripción en los años 1996, 97 y 98. Para otras edades infórmate de las posibilidades.
- El curso dura del 1 de octubre de 2011 hasta el 31 de mayo de 2012.
- Las clases tienen una duración de: Aeróbic y Mantenimiento 55 minutos, Aire Libre y Defensa Personal 1 hora y Bádminton, Taichi y Yoga 1 hora y 15 minutos.
- Para hacer la inscripción tenemos un proceso a primeros de septiembre con entrega de números, sorteo del orden de inscripción y cita previa (infórmate desde el día 5 de todo lo necesario).
- Desde el día 22 de septiembre se pueden hacer directamente en el Pabellón La Vía, de lunes a viernes y de 10 a 13 y 16.30 a 20 h.

AERÓBIC			
LA VÍA			
G1	L-X	10.30 H.	25 AL
G4	L-X	18.00 H.	25 AL
G5	L-X	20.00 H.	25 AL
G2	M-J	09.30 H.	25 AL
G6	M-J	18.30 H.	25 AL
G7	M-J	20.30 H.	25 AL
EL CERRO			
G11	L-X	18.00 H.	25 AL
LA RAMBLA			
G3	L-X	10.30 H.	30 AL
VALLEAGUADO			
G8	L-X	18.30 H.	30 AL
G9	M-J	18.00 H.	30 AL
G10	M-J	20.00 H.	30 AL
BÁDMINTON			
EL CERRO			
G1	L-X	19.30 H.	16 AL
G2	L-X	20.45 H.	16 AL
AIRE LIBRE			
EL CERRO			
G1	L-X-V	20.00 H.	30 AL
G2	L-X-V	21.00 H.	30 AL
DEFENSA PERSONAL			
LA VÍA			
G1	M-J	19.30 H.	20 AL

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO			
LA VÍA			
G1	L-X	09.30 H.	35 AL
G7	L-X	19.00 H.	25 AL
G2	M-J	10.30 H.	35 AL
G8	M-J	17.30 H.	25 AL
G9	M-J	19.30 H.	25 AL
EL CERRO			
G3	L-X	10.00 H.	40 AL
G10	L-X	19.00 H.	30 AL
LA RAMBLA			
G4	L-X	09.30 H.	40 AL
VALLEAGUADO			
G11	L-X	17.30 H.	30 AL
G5	M-J	10.00 H.	30 AL
G12	L-X	19.30 H.	30 AL
G13	M-J	19.00 H.	30 AL
EL OLIVO			
G6	M-J	10.00 H.	40 AL
YOGA			
VALLEAGUADO			
G1	L-X	10.00 H.	30 AL
LA RAMBLA			
G2	M-J	09.00 H.	30 AL
EL CERRO			
G3	M-J	17.30 H.	30 AL
G4	M-J	18.45 H.	30 AL
G5	M-J	20.15 H.	30 AL
TAICHI			
VALLEAGUADO			
G1	L-X	20.30 H.	25 AL

BLOQUE 2: BAILE DE SALÓN, PÁDEL, PILATES, TENIS Y YOGA.

- Modalidades deportivas para nacidos/as en 1995 y años anteriores. Para nacidos en años posteriores solicitar información. El grupo 7 de Baile de Salón es para nacidos/as en el 2003 y anteriores.
- Estas actividades se imparten en el gimnasio que posee las Pistas Municipales de Tenis situadas en la Avenida de La Cañada nº111.
- Las inscripciones de estas actividades se hacen en el mismo lugar DESDE EL 1 DE SEPTIEMBRE, en horario de oficina.
- Toda la información necesaria podrán solicitarla en la misma instalación o llamando al teléfono 91 671 49 10.
- El curso dura desde el 1 de octubre hasta el 30 de junio. Las cuotas se abonan en tres periodos trimestrales.

BAILES DE SALÓN			
GIMNASIO			
G1	MARTES	19.00 H.	30 AL Continúa
G2	MARTES	20.30 H.	30 AL Continúa
G7	JUEVES	17.00 H.	30 AL Baile Deportivo
G3	JUEVES	19.00 H.	30 AL Continúa
G4	JUEVES	20.30 H.	30 AL Iniciación
G5	VIERNES	19.00 H.	30 AL Iniciación
G6	VIERNES	20.30 H.	30 AL Continúa
YOGA			
GIMNASIO			
G6	L-X	20.45 H.	25 AL

TENIS			
PISTAS DE TENIS			
5 GRUPOS L-X	10, 11, 12, 16 Y 21 H.	20 AL	
5 GRUPOS M-J	10, 11, 12, 16 Y 21 H.	20 AL	
5 GRUPOS V	10, 11, 12, 16 Y 21 H.	20 AL	
9 GRUPOS S-D	9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18 Y 19 H.	36 AL	
PILATES			
GIMNASIO			
G1	L-X	17.00 H.	25 AL
G2	L-X	18.15 H.	25 AL
G3	L-X	19.30 H.	25 AL
PADEL			
PISTAS DE PÁDEL			
G1	L-V	20.00 A 22.00 H.	32 AL

BLOQUE 3. GRUPOS NO DIRIGIDOS

- Entrenamientos libres para deportistas autodidactas.
- En el momento de la inscripción se abona la matrícula de la temporada y el abono mensual. Se pueden hacer para los meses deseados hasta el día 5 de cada mes.
- Elige los meses que deseas tener entrenamientos (de una vez te dejamos abonar hasta tres) de esta manera irás a entrenar cuando puedas de forma libre y determinada por ti.

POLIDEPORTIVO VALLEAGUADO

ABIERTO TODO EL AÑO

Gimnasio: de lunes a viernes de 8 a 22.30 h y sábados y domingos de 8 a 14.30 h.

Pista de atletismo y pradera: de lunes a viernes de 8 a 16.30 y 19.30 a 22.30 h. y sáb y dom de 8 a 14.30 h.

ESTADIO EL OLIVO

ABIERTO DE OCTUBRE A MAYO

Gimnasio planta baja: lunes, miércoles y viernes de 19 a 21 h.

Velódromo: de lunes a viernes de 17 a 19 h.