

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA JÓVENES Y ADULTOS. TEMP 2019-20

ACTIVIDADES DEPORTIVAS JÓVENES Y ADULTOS. COSLADA 2019-20

AERÓBIC				GIMNASIA DE MANTENIMIENTO				
GIMNASIO POLIDEPORTIVO VALLEAGUADO (P. BAJA)				GIMNASIO POLIDEPORTIVO VALLEAGUADO (P. BAJA)				
G 1	Martes y jueves	9.30 h	22 plazas	G 1	Martes y jueves	10.30 h	25 plazas	
G 2	Martes y jueves	18.30 h	22 plazas	G 2	Martes y jueves	17.30 h	25 plazas	
G 3	Martes y jueves	20.30 h	22 plazas	G 3	Martes y jueves	19.30 h	25 plazas	
G 4	Lunes y miércoles	19.30 h	22 plazas	G 4	Lunes y miércoles	18.30 h	25 plazas	
GIMNASIO PABELLÓN LA RAMBLA				GIMNASIO PABELLÓN LA RAMBLA				
G 5	Lunes y miércoles	10.30 h	22 plazas	G 5	Lunes y miércoles	9.30 h	30 plazas	
* YOGA				PABELLÓN EL OLIVO				
GIMNASIO POLIDEPORTIVO VALLEAGUADO				G 6	Martes y jueves	10 h	30 plazas	
G 1	Lunes y miércoles	10 h	25 plazas	* TAI CHI				
G 2	Lunes y miércoles	18.15 h	25 plazas	GIMNASIO POLIDEPORTIVO VALLEAGUADO (P. BAJA)				
G 3	Lunes y miércoles	19.30 h	25 plazas	G 1	Lunes y miércoles	20.30 a 21.45 h	25 plazas	
AIRE LIBRE				BÁDMINTON				
EL CERRO				PABELLÓN OLIVO. Horario de acceso libre de 20 a 22.30 h				
L y X en C2 El Cerro y V en Piscina El Cerro o Valleaguado o Estadio El Olivo.				G 1	Martes y jueves	20 a 22.30 h	16 plazas	
G 1	Lunes, miércoles y viernes	20 a 21 h	25 plazas					
ARTES MARCIALES								
JUDO								
Martes, jueves y viernes		Gimnasio de Artes Marciales POLIDEPORTIVO EL CERRO			HORARIOS DESDE LAS 19 h			20 plazas
TAEKWONDO								
Lunes, miércoles y viernes		Gimnasio de Artes Marciales POLIDEPORTIVO EL CERRO			HORARIOS DESDE LAS 19 h			20 plazas
KARATE								
Martes, jueves y viernes Consultar clases de sábados		Gimnasio de Artes Marciales POLIDEPORTIVO VALLEAGUADO			HORARIOS DESDE LAS 19 h			60 plazas
ACTIVIDADES EN LAS PISTAS MUNICIPALES DE TENIS								
Proceso de inscripciones y resto de información de estas actividades: Pistas Municipales de Tenis. Teléfono: 91 671 49 10								
TENIS				PÁDEL				
Lunes y miércoles		10, 11, 12 y 13 h y 19, 20 y 21 h	35 plazas	Lunes y miércoles		10, 11, 12 y 13 h y 19, 20 y 21 h	35 plazas	
Martes y jueves		10, 11, 12 y 13 h y 19, 20 y 21 h	35 plazas	Martes y jueves		10, 11, 12 y 13 h y 19, 20 y 21 h	35 plazas	
Sábado y domingo		9, 10, 11, 12 y 13 h	25 plazas	Sábado y domingo		9, 10, 11, 12 y 13 h	25 plazas	
* YOGA				BAILE DE SALÓN				
G 1 Kundalini	Lunes y miércoles	20,45 h	20 plazas	G 1 Iniciación	Martes	19 a 20.30 h	30 plazas	
* PILATES				G 2 Perfeccionamiento	Martes	20.30 a 22 h	30 plazas	
G 1	Lunes y miércoles	16.45 h	25 plazas	G 3 Iniciación	Viernes	18.30 a 20 h	30 plazas	
G 2	Lunes y miércoles	18 h	25 plazas	G 4 Perfeccionamiento	Viernes	20 a 21.30 h	30 plazas	
G 3	Lunes y miércoles	19.15 h	25 plazas	* Las clases de Pilates, Yoga y Tai-Chi duran 1h y 15 minutos.				
G 4	Martes y jueves	10 h	25 plazas					

ACTIVIDAD FÍSICA BÁSICA "PONTE EN FORMA": EN EL RECINTO FERIAL

Del 16 de septiembre de 2019 al 11 de junio de 2020

Grupo 1: lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 h y **Grupo 2: martes y jueves de 9.30 a 10.30 h**

Para todas las edades. Inscripciones gratuitas directamente profesores/as de actividad

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA JÓVENES Y ADULTOS. TEMP 2019-20

PROCESO DE INSCRIPCIONES

Con este procedimiento puedes apuntarte a:

AERÓBIC, AIRE LIBRE, BÁDMINTON, MANTENIMIENTO, TAICHI y YOGA

e incluso hacer la inscripción a otras 5 personas más si conoces sus datos personales.

PERIODO Y LUGAR DE INSCRIPCIONES:

DEL 2 DE SEPTIEMBRE DE 2019 AL 31 DE MAYO DE 2020

Oficinas centrales de la CONCEJALÍA DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO DE COSLADA
CDM EL PLANTÍO. Calle Alameda 7. De lunes a viernes de 8.30 a 20 h
Teléfonos: 91 627 82 00 (ext 1400) y 91 671 01 73

ACTIVIDADES PARA NACIDOS/AS EN 2003 Y AÑOS ANTERIORES BÁDMINTON Y GRUPO 2 DE YOGA también en los años 2004-05-06-07

Periodo de las clases en general: del 1 de octubre de 2019 al 31 de mayo de 2020

- 1.- Acércate al punto de inscripción de las oficinas de la Concejalía.
- 2.- Elige el grupo que deseas o que aún queden plazas libres de las actividades previstas.
- 3.- Te daremos la **HOJA DE INSCRIPCIÓN**.
- 4.- Rellena tus datos con letra **CLARA** y **MAYÚSCULA**.
- 5.- Pega la **FOTO** en el lugar indicado.
- 6.- Abona la **cuota** correspondiente y te daremos tu carné en el momento.
- 7.- Las actividades comienzan el primer día de octubre que tengas clase.

- Se pagará en **METÁLICO** o con **TARJETA BANCARIA** el primer mes y la matrícula o PUEDES ABONAR EL CURSO COMPLETO que te será más sencillo y más económico.
- Si optas por el **pago mensual es IMPRESCINDIBLE** que traigas los **datos de la CUENTA BANCARIA** para el abono de LAS SIGUIENTES CUOTAS. Si tienes un carné de actividad de la Concejalía tráelo, ayudará a las gestiones.
- **SI NO ESTÁS EMPADRONADO EN COSLADA:** puedes hacer las inscripciones IGUALMENTE (las cuotas llevan un incremento del 50%).
- No podrás hacer la inscripción si tienes cuotas pendientes con nosotros. Ponte al día e inscríbete!!!
- **SI HAS NACIDO/A EN 1953 Y AÑOS ANTERIORES:** tendrás que pasar **RECONOCIMIENTO MÉDICO** en el botiquín de El Cerro (pedir cita previa) ANTES DE REALIZAR LA INSCRIPCIÓN o tenerlo hecho con fecha posterior a mayo de 2019.
- **Descuentos especiales solo para empadronados/as en Coslada** con carné de **FAMILIA NUMEROSA**, con carné de **MAYORES** del AYUNTAMIENTO DE COSLADA y por **MOVILIDAD REDUCIDA RECONOCIDA LEGALMENTE**.
- Las actividades de las Pistas de Tenis: **infórmate en el teléfono 91 671 49 10**