



AYUNTAMIENTO DE COSLADA

Concejalía de Deportes

ACTIVIDADES DEPORTIVAS JÓVENES Y ADULTOS. TEMP. 21-22



CONCEJALÍA DE DEPORTES

Aire Libre, Bádminton, Mantenimiento Físico, Pilates, Entrenamiento Funcional, Taichi y Yoga

Podrán inscribirse los **NACIDOS/AS EN 2005 Y AÑOS ANTERIORES**
BÁDMINTON Y GRUPO 2 DE YOGA también en los años 2006-07-08-09

PROCESO DE INSCRIPCIONES

Periodo:

Del 13 de Septiembre de 2021 al 31 de Mayo de 2022

Lugar:

Oficinas centrales de la CONCEJALÍA DE DEPORTES
CDM EL PLANTÍO. Calle Alameda 7. De lunes a viernes de 8.30 a 20 h
Teléfono: 91 627 82 00 (ext 1400)

- 1.- Ven a nuestras oficinas. Puedes hacer la inscripción a otras personas. Cuantas más mejor. Te daremos las HOJAS DE INSCRIPCIÓN que necesites.
 - 2.- Rellena los datos tuyos (nombre y apellidos, fecha de nacimiento, dirección y DNI) y de las personas que traigas para hacer las inscripciones con letra CLARA y MAYÚSCULA (NO OLVIDES TU BOLÍGRAFO). Pega la FOTO en el lugar indicado. Rellena el/los documento/s de DOMICILIACIÓN BANCARIA.
 - 3.- Abona la cuota correspondiente a la MATRÍCULA Y PRIMER MES o EL CURSO COMPLETO y te daremos tu carné en el momento, tanto el tuyo como del resto de personas que te encargaron realizarles su inscripción.
- Se pagará en **METÁLICO** o con **TARJETA BANCARIA** el primer mes o EL CURSO COMPLETO y la matrícula.
 - Es **IMPRESINDIBLE** que traigas los datos de la **CUENTA BANCARIA** para el abono de LAS SIGUIENTES CUOTAS, si optas por el pago mensual. 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 insíbete!!!
 - **SI HAS NACIDO/A EN 1955 Y AÑOS ANTERIORES:** tendrás que pasar RECONOCIMIENTO MÉDICO en el botiquín de El Cerro (antes de ir pide cita: telef. 91 627 82 00, ext: 1521) ANTES DE REALIZAR LA INSCRIPCIÓN o tenerlo hecho en fecha de 1 de septiembre de 2019 o posterior.
 - **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

Si tienes cualquier duda, consultanos:

Oficinas centrales de la CONCEJALÍA DE DEPORTES
CDM EL PLANTÍO. Calle Alameda 7. De lunes a viernes de 8.30 a 20 h
Teléfono: 91 627 82 00 (ext 1400)

ACTIVIDADES DEPORTIVAS JÓVENES Y ADULTOS. COSLADA 21-22



AYUNTAMIENTO DE COSLADA

Concejalía de Deportes

ACTIVIDADES DEPORTIVAS JÓVENES Y ADULTOS. TEMP. 21-22



ACTIVIDADES DEPORTIVAS JÓVENES Y ADULTOS. COSLADA 21-22

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (antes Aerobic)				MANTENIMIENTO FÍSICO (Antes GIMNASIA DE MANTENIMIENTO)			
GIMNASIO POLID. VALLEAGUADO (P.BAJA)				GIMNASIO POLID. VALLEAGUADO (P.BAJA)			
G1	Martes y jueves	9.30 h.	15 plazas	G1	Lunes y miércoles	9.30 h.	15 plazas
G2	Martes y jueves	18.30.h	15 plazas	G2	Martes y jueves	10.30 h.	15 plazas
G3	Martes y jueves	20.30 h.	15 plazas	G3	Martes y jueves	17.30 h.	15 plazas
G4	Lunes y miércoles	19.30 h.	15 plazas	G4	Martes y jueves	19.30 h.	15 plazas
YOGA				G5	Lunes y miércoles	17.30 h.	15 plazas
GIMNASIO POLID. VALLEAGUADO (P.1ª)				G6	Lunes y miércoles	18.30.h	15 plazas
G1	Lunes y miércoles	10.00 H.	15 plazas	PABELLÓN OLIVO			
G2	Lunes y miércoles	18.00 H.	15 plazas	G7	Martes y jueves	10.00 h.	25 plazas
G3	Lunes y miércoles	19.15 H.	15 plazas	TAI-CHI			
PILATES				GIMNASIO POLID. VALLEAGUADO (P.BAJA)			
GIMNASIO POLID. VALLEAGUADO (P.BAJA)				G1	Lunes y miércoles	20.30 a 21.45 h.	15 plazas
G1	Lunes y miércoles	10.30 h.	15 plazas	BÁDMINTON (PABELLÓN OLIVO)			
G2	Martes y jueves	11.30 h.	15 plazas	De 20.30 a 21 h. Entrenamiento físico De 21 a 22 22.30 h. todas las pistas disponibles			
AIRE LIBRE				G1	Martes y jueves	20.30 a 22.30 h.	16 plazas
L y M en C2 El Cerro y V Piscina o Valleaguado o E. Olivo							
G1	Lunes miércoles viernes	20.00 h.	20 plazas				
ARTES MARCIALES							
JUDO							
Martes jueves y viernes	Gimnasio de Artes Marciales POLIDEPORTIVO EL CERRO	HORARIOS DESDE LAS 19 h. 15 plazas		Inscripciones: Pedir cita al profesor los días de la actividad			
TAEKWONDO							
Lunes, miércoles y viernes	Gimnasio de Artes Marciales POLIDEPORTIVO EL CERRO	HORARIOS DESDE LAS 19 h. 15 plazas		Inscripciones: Pedir cita al profesor los días de la actividad			
KARATE							
Martes jueves y viernes. Sábados consultar	Gimnasio de Artes Marciales POLIDEPORTIVO VALLEAGUADO	HORARIOS DESDE LAS 19 h. 15 plazas		Inscripciones: Pedir cita al profesor los días de la actividad			
ACTIVIDADES EN LAS PISTAS MUNICIPALES DE TENIS							
Proceso de inscripciones y resto de información de estas actividades: Pistas Municipales de Tenis. Teléfono 916714910							
TENIS				PÁDEL			
Lunes y miércoles	10, 11, 12 y 13 h. Y 19, 20 y 21 h.	43 plazas		Lunes y miércoles	10, 11, 12 y 13 h. Y 19, 20 y 21 h.	43 plazas	
Martes y jueves	10, 11, 12 y 13 h. Y 19, 20 y 21 h.	43 plazas		Martes y jueves	10, 11, 12 y 13 h. Y 19, 20 y 21 h.	43 plazas	
Sábado y Domingo	9, 10, 11, 12 y 13 h.	30 plazas		Sábado y Domingo	9, 10, 11, 12 y 13 h.	30 plazas	
*YOGA				BAILES DE SALÓN			
G5 Kundalini	Martes y jueves	19.00 h.	15 plazas	G1 Perfeccionamiento	Martes	20.30 a 22 h	8 parejas
G6 Kundalini	Lunes y miércoles	20.45 h.	15 plazas	G2 Iniciacion	Viernes	18.30ª 20 h.	8 parejas
PILATES				G3 Perfeccionamiento	Viernes	20 a 21.30 h	8 parejas
G1	Lunes y miércoles	16.45 H	15 plazas	* Las clases de Pilate, Yoga y Tai-Chi Duran 1 hora y 15 minutos			
G2	Lunes y miércoles	18 H.	15 plazas				
G3	Lunes y miércoles	19.15 H.	15 plazas				