

ACTIVIDADES DEPORTIVAS JÓVENES Y ADULTOS COSLADA TEMP. 22-23

**Aire Libre, Bádminton, Mantenimiento Físico, Pilates,
Entrenamiento Aeróbico, Taichi y Yoga**

Podrán inscribirse los **NACIDOS/AS EN 2006 Y AÑOS ANTERIORES**
BÁDMINTON Y GRUPO 2 DE YOGA también en los años 2007-08-09-10

PROCESO DE INSCRIPCIONES

Periodo:

Del 1 de Septiembre de 2022 al 31 de Mayo de 2023 (Los días 8, 9 y 12 de septiembre no habrá inscripción)

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.
 - 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** la matrícula, el primer mes o EL CURSO COMPLETO.
 - Es **IMPRESCINDIBLE** 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 inscríbete!!!
 - **SI HAS NACIDO/A EN 1956 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 2021 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)

RELACIÓN DE ACTIVIDADES HORARIOS Y PRECIOS

Precio matrícula empadronado: 8 € - No empadronado 12 €

ENTRENAMIENTO AERÓBICO (Antes funcional) Precio empadronado 19,65 €/mes				MANTENIMIENTO FÍSICO (Antes GIM. DE MANT.) Precio empadronado 19,65 €/mes			
GIMNASIO POLID. VALLEAGUADO (P. BAJA)				GIMNASIO POLID. VALLEAGUADO (P. BAJA)			
G1	Martes y jueves	18:00 h.	22 plazas	G1	Lunes y miércoles	9:30 h.	25 plazas
G2	Martes y jueves	20:00 h.	22 plazas	G2	Lunes y miércoles	11:45 h.	25 plazas
YOGA Precio empadronado 30,25 €/mes				G3	Martes y jueves	11:30 h.	25 plazas
GIMNASIO POLID. VALLEAGUADO (P. 1ª)				G4	Martes y jueves	19:00 h.	25 plazas
G1	Lunes y miércoles	10:30 h.	25 plazas	PABELLÓN OLIVO			
G2	Lunes y miércoles	18:00 h.	25 plazas	G5	Martes y jueves	10:00 h.	30 plazas
G3	Lunes y miércoles	19:15 h.	25 plazas	TAI - CHI Precio empadronado 30,85 €/mes			
AIRE LIBRE Precio local 14,30 €/mes				GIMNASIO POLID. VALLEAGUADO (P. BAJA)			
L y M C2 El Cerro y V Piscina o Valleaguado o P. Olivo				G1	Lunes y miércoles	20:30 h. a 21:45 h.	25 plazas
G1	Lunes, miércoles y viernes	20:00 h.	25 plazas				

BÁDMINTON Precio empadronado 17,00 €/mes			
PABELLÓN OLIVO			
De 20:30 h. Entrenamiento físico. De 21 a 22:30 h. todas las pistas disponibles			
G1	Martes y jueves	20:30 h. a 22:30 h.	20 plazas

ARTES MARCIALES

Precio empadronado 23,10 €/mes

JUDO

Martes y jueves	Gimnasio de Artes Marciales Polideportivo El Cerro	Horarios desde las 19:00 h. 15 plazas	Inscripciones: Pedir cita al profesorado los días de la actividad
-----------------	---	---	---

TAEKWONDO

Lunes, miércoles y viernes	Gimnasio de Artes Marciales Polideportivo El Cerro	Horarios desde las 19:00 h. 15 plazas	Inscripciones: Pedir cita al profesorado los días de la actividad
----------------------------	---	---	---

KARATE

Martes, jueves y viernes Sábados consultar	Gimnasio de Artes Marciales Polideportivo Valleaguado	Horarios desde las 19:00 h. 15 plazas	Inscripciones: Pedir cita al profesorado 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

Lunes y miércoles	10, 11, 12 y 13 h. 19, 20 y 21 h.	43 Plazas
Martes y jueves	10, 11, 12 y 13 h. 19, 20 y 21 h.	43 Plazas
Sábado y domingo	9, 10, 11, 12 y 13 h.	30 Plazas

PÁDEL

Lunes y miércoles	10, 11, 12 y 13 h. 19, 20 y 21 h.	43 Plazas
Martes y jueves	10, 11, 12 y 13 h. 19, 20 y 21 h.	43 Plazas
Sábado y domingo	9, 10, 11, 12 y 13 h.	30 Plazas

* YOGA

G5 Kundalini	Lunes y miércoles	20:45 h.	15 Plazas
G6 Kundalini	Martes y jueves	19:00 h.	15 Plazas

BAILES DE SALÓN

G1	Iniciación	Martes	20:30 a 22:00 h.	8 Parejas
G2	Medio	Viernes	18:30 a 20:00 h.	8 Parejas
G3	Perfeccionamiento	Viernes	20:00 a 21:30 h.	8 Parejas

PILATES

G1	Lunes y miércoles	16:45 h.	15 plazas
G2	Lunes y miércoles	18:00 h.	15 plazas
G3	Lunes y miércoles	19:15 h.	15 plazas

*** Las clases de Pilates, Yoga y Tai - Chi Tienen una duración de 1 hora y 15 minutos**