

Programa de

ACTIVIDADES

DEPORTIVAS

MANZANARES 2020-2021

SEGUNDA
JUVENTUD



ÁREA DE DEPORTES
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE MANZANARES



ADULTOS

Y

2ª JUVENTUD



C/ Pérez Galdós • Teléfono: 926 62 07 28
email: deportes@manzanares.es
web: www.deportes.manzanares.es
facebook: Área de Deportes Manzanares

ESCUELAS DEPORTIVAS ADULTOS y 2ª JUVENTUD

NORMAS DE INSCRIPCIÓN:

Para matricularse en las Escuelas Deportivas Municipales de Adultos y 2ª Juventud, **será imprescindible estar empadronado en Manzanares**. En caso de no cubrirse las plazas, se admitirán a personas no empadronadas.

INSCRIPCIONES DE ALUMNOS DE LAS ESCUELAS DE TENIS Y PADEL:

Los alumnos que estuvieron inscritos en la temporada 2019/2020, deberán formalizar la matrícula entre los días 17 y 27 de agosto (ambos inclusive), de 9 a 14 horas.

Las plazas que queden libres saldrán a sorteo, previa retirada de número.

INSCRIPCIONES RESTO DE ACTIVIDADES:

Para **obtener plaza** para las Escuelas de Padel, Tenis, Aerobic, Zumba, Mantenimiento Físico Adultos, Pilates, Ciclo Indoor, Iniciación al Triatlón, Iniciación al Running, Mantenimiento Físico 2ª Juventud, Fisioterapia 2ª Juventud, Mantenimiento Físico (Centro de Mayores) y Bailes en Línea 2ª Juventud, **se darán números del 1 al 10 de septiembre**, pudiéndose coger los números por internet en la **página web del Ayuntamiento de Manzanares, o en la Oficina del Área de Deportes**. **El sorteo de plazas será el 11 de septiembre a las 09:00 horas en el Área de Deportes**. **Las listas de admitidos se publicarán en la web del Ayuntamiento del 11 al 15 de septiembre**. **Las inscripciones se harán en el Área de Deportes** (Casa de la Juventud y Deporte, en C/ Pérez Galdós) en los días y hora indicados en las hojas de admitidos.

PAGO DE LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

El pago de la cuota de inscripción se hará en el Área de Deportes, mediante tarjeta bancaria o ingresando en la cuenta de GLOBALCAJA (ES40 3190 2026 7620 1474 4524) el importe del curso y aportando el justificante de ingreso. A la cuota del curso, se le sumará la del seguro deportivo (4,50 €), obligatorio para todas las actividades.

Para formalizar la matrícula tanto en tenis como en padel, es necesario aportar el número de cuenta corriente para domiciliar los pagos mensuales.

**UNA VEZ INICIADOS LOS CURSOS,
NO SE DEVOLVERÁ LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN, NI LA DEL SEGURO.
LA INSCRIPCIÓN EN LAS ESCUELAS DEPORTIVAS, UNA VEZ INICIADO
EL CURSO, NO SUPONDRÁ LA REDUCCIÓN DE LA CUOTA.**



PRECIO ACTIVIDADES ADULTOS y 2ª JUVENTUD

ACTIVIDAD	PRECIO
TENIS	15 € / Mes
PADEL	15 € / Mes
AEROBIC	40 € / Curso
ZUMBA	40 € / Curso
MANTENIMIENTO FÍSICO ADULTOS	40 € / Curso
INICIACIÓN AL RUNNING	40 € / Curso
INICIACIÓN AL TRIATLON	40 € / Curso
PILATES	40 € / Curso
CICLO INDOOR	40 € / Curso
FISIOTERAPIA 2ª JUVENTUD	20 € / Curso
MANTENIMIENTO FÍSICO 2ª JUVENTUD	20 € / Curso
MANTENIMIENTO FÍSICO (CENTRO DE MAYORES)	20 € / Curso
BAILES EN LÍNEA 2ª JUVENTUD	20 € / Curso


NOTA: Las actividades de 2ª Juventud son para personas mayores de 65 años.

ESCUELA DE TENIS ADULTOS				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	POLIDEPORTIVO PISTAS DE TENIS	L - X	20:00 a 21:00	6
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	POLIDEPORTIVO PISTAS DE TENIS	L - X	20:00 a 21:00	6
INICIO HOMBRES	POLIDEPORTIVO PISTAS DE TENIS	L - X	19:00 a 20:00	6
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	POLIDEPORTIVO PISTAS DE TENIS	M - J	10:00 a 11:00	6
INICIO MUJERES	POLIDEPORTIVO PISTAS DE TENIS	M - J	12:00 a 13:00	6
INICIACIÓN AVANZADA MUJERES	POLIDEPORTIVO PISTAS DE TENIS	M - J	17:00 a 18:00	6
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	POLIDEPORTIVO PISTAS DE TENIS	M - J	19:00 a 20:00	6
INICIACIÓN AVANZADA MUJERES	POLIDEPORTIVO PISTAS DE TENIS	M - J	19:00 a 20:00	6
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	POLIDEPORTIVO PISTAS DE TENIS	M - J	20:00 a 21:00	6
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	POLIDEPORTIVO PISTAS DE TENIS	M - J	20:00 a 21:00	6
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	POLIDEPORTIVO PISTAS DE TENIS	X - V	19:00 a 20:00	6
JUNIORS	POLIDEPORTIVO PISTAS DE TENIS	V - S	V: 19:00 a 20:00 S: 13:00 a 14:00	6

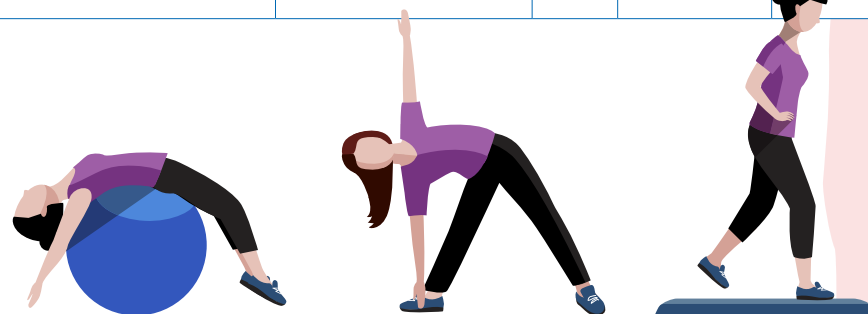
NOTA: Se ofertarán las plazas que queden libres después de realizada la matrícula de los alumnos del curso pasado.

 AEROBIC, MANTENIMIENTO FÍSICO y ZUMBA				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS
MANTENIMIENTO FÍSICO	PABELLÓN	L - X	10:00 a 11:00	25
ZUMBA	PABELLÓN	L - X	11:00 a 12:00	25
AEROBIC	PABELLÓN	L - X	12:00 a 13:00	25
ZUMBA	PABELLÓN	M - J	10:00 a 11:00	25
ZUMBA	CENTRO SOCIAL	M - J	19:00 a 20:00	15
ZUMBA	CENTRO SOCIAL	M - J	20:30 a 21:30	15
ZUMBA	CENTRO SOCIAL	L - X	19:00 a 20:00	15
ZUMBA	CENTRO SOCIAL	L - X	20:30 a 21:30	15

 CICLO INDOOR				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS
CICLO INDOOR	FRONTÓN	M - J	09:00 a 10:00	12
CICLO INDOOR	FRONTÓN	M - J	10:00 a 11:00	12
CICLO INDOOR	FRONTÓN	M - J	11:00 a 12:00	12
CICLO INDOOR	FRONTÓN	M - J	12:00 a 13:00	12
CICLO INDOOR	FRONTÓN	L - X	17:30 a 18:30	12
CICLO INDOOR	FRONTÓN	L - X	18:30 a 19:30	12
CICLO INDOOR	FRONTÓN	L - X	19:30 a 20:30	12
CICLO INDOOR	FRONTÓN	L - X	20:30 a 21:30	12

 PILATES				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS
PILATES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	09:00 a 10:00	10
PILATES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	10:30 a 11:30	10
PILATES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	12:00 a 13:00	10
PILATES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	17:00 a 18:00	10
PILATES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	18:30 a 19:30	10
PILATES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	20:00 a 21:00	10
PILATES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	09:00 a 10:00	10
PILATES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	10:30 a 11:30	10
PILATES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	12:00 a 13:00	10
PILATES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	17:00 a 18:00	10
PILATES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	18:30 a 19:30	10
PILATES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	20:00 a 21:00	10

 INICIACIÓN AL TRIATLON				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS
INICIACIÓN AL TRIATLON	PISTA DE ATLETISMO y PISTA CUBIERTA	M - V - S	M: 19:30 a 20:30 V: 20:30 a 21:30 S: 11:15 a 12:15	15





ESCUELA DE PADEL ADULTOS				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS
MEDIO I - HOMBRES	LA SEDE	L - X	16:00 a 17:00	4
MEDIO I - MUJERES	LA SEDE	M - J	16:00 a 17:00	4
MEDIO II - MUJERES	LA SEDE	L - X	19:00 a 20:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	LA SEDE	M - J	20:00 a 21:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	LA SEDE	M - J	19:00 a 20:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	LA SEDE	L - X	18:00 a 19:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	LA SEDE	M - J	17:00 a 18:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	LA SEDE	M - J	18:00 a 19:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	LA SEDE	L - X	17:00 a 18:00	4
MEDIO I - HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	19:00 a 20:00	4
MEDIO I - MUJERES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	16:00 a 17:00	4
MEDIO II - HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	17:00 a 18:00	4
MEDIO II - HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	17:00 a 18:00	4
MEDIO II - HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	18:00 a 19:00	4
MEDIO II - MUJERES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	18:00 a 19:00	4
MEDIO II - MUJERES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	18:00 a 19:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	19:00 a 20:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	17:00 a 18:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	19:00 a 20:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	18:00 a 19:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	20:00 a 21:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	19:00 a 20:00	4
MEDIO II - MUJERES	TEAM PADEL	M - J	09:00 a 10:00	4
MEDIO II - MUJERES	TEAM PADEL	M - J	10:00 a 11:00	4
MEDIO II - HOMBRES	TEAM PADEL	L - X	09:00 a 10:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	TEAM PADEL	L - X	10:00 a 11:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	TEAM PADEL	L - X	11:00 a 12:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	TEAM PADEL	L - X	12:00 a 13:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	TEAM PADEL	M - J	11:00 a 12:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	TEAM PADEL	M - J	12:00 a 13:00	4

NOTA: Se ofertarán las plazas que queden libres después de realizada la matrícula de los alumnos del curso pasado.

INICIACIÓN AL RUNNING				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS
INICIACION AL RUNNING	PISTA ATLETISMO	M - J	18:00 a 19:00	25
INICIACION AL RUNNING	PISTA ATLETISMO	M - J	19:00 a 20:00	25
INICIACION AL RUNNING	PISTA ATLETISMO	L - X	19:00 a 20:00	25

ACTIVIDADES 2ª JUVENTUD				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS
MANTENIMIENTO FÍSICO	CENTRO SOCIAL	M - J	09:00 a 10:00	15
MANTENIMIENTO FÍSICO	CENTRO SOCIAL	M - J	10:30 a 11:30	15
MANTENIMIENTO FÍSICO	CENTRO SOCIAL	M - J	12:00 a 13:00	15
FISIOTERAPIA	CENTRO SOCIAL	L - X	09:00 a 10:00	20
FISIOTERAPIA	CENTRO SOCIAL	L - X	10:30 a 11:30	20
FISIOTERAPIA	CENTRO SOCIAL	L - X	12:00 a 13:00	20
FISIOTERAPIA	CENTRO SOCIAL	L - X	16:00 a 17:00	20
FISIOTERAPIA	CENTRO SOCIAL	L - X	17:30 a 18:30	20
MANTENIMIENTO FÍSICO*	CENTRO MAYORES	L - X	10:00 a 11:00	A DETERMINAR
MANTENIMIENTO FÍSICO*	CENTRO MAYORES	L - X	11:00 a 12:00	A DETERMINAR
BAILES EN LÍNEA*	CENTRO MAYORES	V	10:00 a 11:30	A DETERMINAR
MANTENIMIENTO FÍSICO*	CENTRO MAYORES	V	12:00 a 13:30	A DETERMINAR

* Sujeto a disponibilidad del Centro de Mayores.



Queremos que tu
*mirada
vuelva
a sonreír*



Gafas Progresivas
con antirreflejante



Gafas de sol graduadas
GRATIS

No acumulable a otras ofertas o promociones. Servicios profesionales no incluidos. Consultar condiciones en este establecimiento.

Encomienda, 2 · La Solana
Tel. 926 64 85 12

Toledo, 9 · Manzanares
Tel. 926 61 03 49



federópticos
Selu