

Programa de actividades deportivas



Nuevas actividades: Hipopresivos - Float Gym

Información e inscripciones:
a partir del **17 de septiembre**
en las Oficinas del Patronato.

Consultar descuentos por familias
numerosas y monoparentales,
segunda actividad, discapacidad.



Temporada 2018 - 2019

PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES
SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS



Actividades para adultos

ACTIVIDADES	NIVELES	DÍAS DE ACTIVIDAD					PRECIO MENSUAL
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD							
ABONO MULTIACTIVIDAD PISCINA	PERMITE EL ACCESO A PISCINA, GIMNASIO APARATOS, SALA DE CARDIO, NATACIÓN, AQUAGYM, BODY FITNESS, BODY PUM, PMD FUNCIONAL 40, PILATES, ABD 20 + ESTIRAMIENTOS, CICLO INDOOR (previa reserva), CICLO CIRCUITO, HIPOPRESIVOS Y BALONCESTO						46€
ABONO MULTIACTIVIDAD FITNESS	PERMITE EL ACCESO A SALA DE CARDIO, ZUMBA, BODY FITNESS, BODY PUM, PMD FUNCIONAL 40, CICLO CIRCUITO, ABD 20 + ESTIRAMIENTOS, PILATES, HIPOPRESIVOS Y BALONCESTO						31€
AQUAGYM	TODOS LOS NIVELES		09:30 A 10:15 20:00 A 20:45		09:30 A 10:15 20:00 A 20:45	20:00 A 20:45	2 DÍAS 23€ 3 DÍAS 31€
ZUMBA	TODOS LOS NIVELES		20:00 A 20:45		20:00 A 20:45		23€
BODY PUM Sala ciclo indoor	TODOS LOS NIVELES	19:00 a 19:45		19:00 a 19:45			23€
PMD FUNCIONAL 40 Sala ciclo indoor	TODOS LOS NIVELES	19:00 A 19:45	21:00 A 21:45		21:00 A 21:45		UN DÍA 12€ 2 DÍAS (TARDE) 23€
BODY FITNESS PABELLÓN PMD	TODOS LOS NIVELES	09:30 A 10:15 20:00 A 20:45		09:30 A 10:15 20:00 A 20:45		09:30 A 10:15	3 DÍAS 25€ 2 DÍAS(TARDE) 23€
ABD 20 + ESTIRAM.			19:00 A 19:35		19:00 A 19:35	18:15 A 18:40 21:00 A 21:35	MULTIACTIVIDAD Y GIMNASIO SUBV C. MADRID 5€
ACTIVATE MAS 40	TODOS LOS NIVELES	11:30 A 12:30		11:30 A 12:30		11:30 A 12:30	
PMD CICLO INDOOR	TODOS LOS NIVELES CICLO 35 CICLO 45 CICLO 59 (MARTES O JUEVES) CICLO CIRCUITO	09:30 A 10:15 16:00 A 16:25 19:00 A 19:25 21:00 A 21:25	09:30 A 10:15 16:00 A 16:25 19:00 A 19:25 21:00 A 21:25	09:30 A 10:15 16:00 A 16:25 19:00 A 19:25 21:00 A 21:25	09:30 A 10:15 16:00 A 16:25 19:00 A 19:25 21:00 A 21:25	09:30 A 10:15 20:00 A 20:25	3 DÍAS L-X-V o M-J-V 31€ 2 DÍAS L-X, X-V, M-J 23€ 23€
HIPOPRESIVOS *(A partir de noviembre) (Sala psicomotricidad)		20:00 A 21:30		20:00 A 21:30			L-X 23€ L-M-X 31€ M 12€
GIMNASIO APARATOS SALA DE CARDIO	A PARTIR DE 16 AÑOS		LUNES A VIERNES DE 09:30 A 15:00 Y DE 16:00 A 22:00 SÁBADOS DE 09:30 A 14:30 / DOMINGO 10:00 A 14:00				31€
NATACIÓN	TODOS LOS NIVELES TODOS LOS NIVELES TERCERA EDAD TODOS LOS NIVELES NIVEL AVANZADO NIVEL INICIADO	09:30 A 10:15 12:30 A 13:15 14:15 A 15:00 20:00 A 20:45	12:15 A 13:00	09:30 A 10:15 12:30 A 13:15 14:15 A 15:00 20:00 A 20:45	12:15 A 13:00	09:30 A 10:15 12:30 A 13:15 14:15 A 15:00 20:00 A 20:45	L-X -V 31€ M-J 26€
FLOAT GYM		14:15 A 15:00 20:00 A 20:45	19:00 A 19:45	14:15 A 15:00 20:00 A 20:45	19:00 A 19:45		L-X o M-J 23€
PILATES sala psicomotricidad		11:15 A 12:00 19:00 A 19:45 20:00 A 20:45	20:00 A 20:45	11:15 A 12:00 19:00 A 19:45 20:00 A 20:45	20:00 A 20:45		L-X o M-J 23€ L-M-X 31€
ACTIVIDADES DEPORTIVAS							
ATLETISMO (CLUB ATLE. MARTIN BERLANAS)		11:00 A 12:30 20:00 A 21:30	20:00 A 21:30	11:00 A 12:30 20:00 A 21:30	20:00 A 21:30	11:00 A 12:30 20:00 A 21:30	TRIMESTRAL 54€
BALONCESTO ADULTOS			20:00 A 21:00		20:00 A 21:00		23€
PADEL		09:30 A 10:30 10:30 A 11:30 11:30 A 12:30 18:00 A 19:00 19:00 A 20:00 20:00 A 21:00 21:00 A 22:00	09:30 A 10:30 10:30 A 11:30 11:30 A 12:30 18:00 A 19:00 19:00 A 20:00 20:00 A 21:00 21:00 A 22:00	09:30 A 10:30 10:30 A 11:30 11:30 A 12:30 18:00 A 19:00 19:00 A 20:00 20:00 A 21:00 21:00 A 22:00	09:30 A 10:30 10:30 A 11:30 11:30 A 12:30 18:00 A 19:00 19:00 A 20:00 20:00 A 21:00 21:00 A 22:00		25€
TENIS ADULTOS		19:00 A 20:00 20:00 A 21:00		19:00 A 20:00 20:00 A 21:00		19:00 A 20:00 20:00 A 21:00	31€
PATINAJE			18:00 A 19:00		18:00 A 19:00		23€
CLUB MONTAÑAS LAS CARRERAS		lascabrerascub@gmail.com			20:30 A 21:30		
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD 3ª EDAD							
AQUAGYM 3ª EDAD			10:15 A 11:00 11:00 A 11:45		10:15 A 11:00 11:00 A 11:45		6€
BODY FITNESS 3ª EDAD		10:15 A 11:00		10:15 A 11:00		10:15 A 11:00	6€

Actividades para menores

ACTIVIDADES	GRUPOS	EIDADES	DÍAS DE ACTIVIDAD					PRECIO MENSUAL
			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
ATLETISMO	PRE - BENJAMÍN	hasta 7 años	17:00 a 18:00		17:00 a 18:00			42 € TRIMESTRAL
	BENJAMÍN / AVELÍN MENORES	8, 9 y 10 años		17:00 a 18:00		17:00 a 18:00	17:00 a 18:00	
	inf.cod.juv	11 a 18 años	18:00 a 19:30		18:00 a 19:30		18:00 a 19:30	48 € TRIMESTRAL
BALONCESTO	PRE - BENJAMÍN	nac 11-12		16:00 a 17:00		16:00 a 17:00		19 €
	BENJAMÍN	nac 09-10		16:00 a 17:00		16:00 a 17:00		
	ALEVÍN	nac 07- 08		17:00 a 18:00		17:00 a 18:00	17:00 a 18:00	24 €
	INFANTIL	nac 05- 06		17:00 a 18:00		17:00 a 18:00	17:00 a 18:00	
	CADETE	nac 03- 04		18:00 a 19:30		18:00 a 19:30	18:00 a 19:00	
	JUNIOR	nac 01- 02		18:00 a 19:30		18:00 a 19:30	18:00 a 19:00	
FÚTBOL	CHUPETÍN	nac 2013		16:00 a 17:00		16:00 a 17:00		LOS HORARIOS PODRÁN CAMBIAR EB FUNCIÓN DEL NIVEL 21 €
	PRE - BENJAMÍN A	nac 11		17:00 a 18:00		17:00 a 18:00		
	PRE - BENJAMÍN B	nac 12		16:00 a 17:00		16:00 a 17:00		
	PRE - BENJAMÍN C	nac 11- 12		16:00 a 17:00		16:00 a 17:00		
	BENJAMÍN "A"	nac 09	16:00 a 17:00		16:00 a 17:00			
	BENJAMÍN "B"	nac 09- 10	16:00 a 17:00		16:00 a 17:00			
	BENJAMÍN "C"	nac 10		17:00 a 18:00		17:00 a 18:00		28 €
	ALEVÍN 7 A	nac 07- 06	17:00 a 18:00		17:00 a 18:00			
	ALEVÍN 7 B	nac 07- 06	17:00 a 18:00		17:00 a 18:00			
	ALEVÍN 11	nac 07- 06	18:00 a 19:00		18:00 a 19:00			
	INFANTIL A	nac 05- 06		18:00 a 19:15		18:00 a 19:15		
	INFANTIL B	nac 05- 06		19:00 a 20:15		19:00 a 20:15	16:00 a 17:00	
G. RÍTMICA	CADETE "A"	nac 03- 04	18:30 a 19:45		18:30 a 19:45		17:00 a 18:15	17 €
	CADETE "B"	nac 03- 04	19:30 a 20:45		19:30 a 20:45		19:30 a 20:45	
	INICIACIÓN I	3 a 5 años	16:00 a 17:00		16:00 a 17:00			20 €
	INICIACIÓN II	6 a 8 años	17:00 a 18:00		17:00 a 18:00			25 €
	MEDIA	hasta los 18	18:00 a 19:30		18:00 a 19:30			
	AVANZADA I			16:00 a 17:45		16:00 a 17:45	16:00 a 17:45	
AVANZADA II	hasta los 18		17:45 a 19:45		17:45 a 19:45	17:45 a 19:45		
JUEGOS PREDEPORTIVOS	NIVEL I	3 y 4 años	16:00 a 16:45		16:00 a 16:45	CON VALORACIÓN PROFESOR		17 €
	NIVEL II	4 y 5 años	16:45 a 17:30		16:45 a 17:30			
PSICOMOTRICIDAD	NIVEL I	3 y 4 años	17:00 a 17:45		17:00 a 17:45	CON VALORACIÓN PROFESOR		17 €
	NIVEL II	1 y 2 años	17:45 a 18:30		17:45 a 18:30			
NATAción INICIACIÓN	MATRONATAción	6 meses					16:30 a 17:05	DOS DÍAS L - X a M - J 26 €
				17:05 a 17:40		17:05 a 17:40	16:30 a 17:05	
	Delfin PAPÁS	15 meses	18:15 a 18:50		18:15 a 18:50		17:40 a 18:15	
			16:30 a 17:05	16:30 a 17:05	16:30 a 17:05	16:30 a 17:05	16:30 a 17:05	
	MINIDELFÍN	2 años	17:05 a 17:40	17:05 a 17:40	17:05 a 17:40	17:05 a 17:40	17:05 a 17:40	SÓLO VIERNES 17 €
			17:40 a 18:15	17:40 a 18:15	17:40 a 18:15	17:40 a 18:15	17:40 a 18:15	
	Delfín	3 a 5 años	16:30 a 17:05	16:30 a 17:05	16:30 a 17:05	16:30 a 17:05	16:30 a 17:05	
			17:05 a 17:40	17:05 a 17:40	17:05 a 17:40	17:05 a 17:40	17:05 a 17:40	
			17:40 a 18:15	17:40 a 18:15	17:40 a 18:15	17:40 a 18:15	17:40 a 18:15	
			16:30 a 17:05	16:30 a 17:05	16:30 a 17:05	16:30 a 17:05	16:30 a 17:05	
SUPER DELFÍN	4 a 6 años	17:05 a 17:40	17:05 a 17:40	17:05 a 17:40	17:05 a 17:40	17:05 a 17:40		
		17:40 a 18:15	17:40 a 18:15	17:40 a 18:15	17:40 a 18:15	17:40 a 18:15		
NATAción AVANZADA	PRE - BENJAMÍN	nac 09-12		18:15 a 19:00		18:15 a 19:00	18:15 a 19:00	M - J 26 €
	ALEVÍN	nac 07-08		18:15 a 19:00		18:15 a 19:00	18:15 a 19:00	
	INFANTIL	nac 05-06		18:15 a 19:00		18:15 a 19:00	18:15 a 19:00	
	CADETE	nac 03-04		19:00 a 19:45		19:00 a 19:45	19:00 a 19:45	SÓLO VIERNES 17 €
	JUVENIL	nac 01-02		19:00 a 19:45		19:00 a 19:45	19:00 a 19:45	
	PRE - BENJAMÍN	nac 09-12	18:15 a 19:00		18:15 a 19:00		18:15 a 19:00	L - X - V 30 €
	ALEVÍN	nac 06-07	18:15 a 19:00		18:15 a 19:00		18:15 a 19:00	
	INFANTIL	nac 05-06	18:15 a 19:00		18:15 a 19:00		18:15 a 19:00	
	CADETE	nac 03-04	19:00 a 19:45		19:00 a 19:45		19:00 a 19:45	
	JUVENIL	nac 02-03	19:00 a 19:45		19:00 a 19:45		19:00 a 19:45	
		16:00 a 17:00		16:00 a 17:00		16:00 a 17:00		
		17:00 a 18:00		17:00 a 18:00		17:00 a 18:00		
		18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		
PADEL	SEGÚN NIVEL	6 a 16 años	17:00 a 18:00		17:00 a 18:00			L - X o M - J DOS DÍAS 17 €
			18:00 a 19:00		18:00 a 19:00			
				16:00 a 17:00		16:00 a 17:00	16:00 a 17:00	
PATINAJE	VARIOS NIVELES	NUEVOS		16:00 a 17:00		16:00 a 17:00		SÓLO VIERNES 11 €
		INTERMEDIOS		17:00 a 18:00		17:00 a 18:00		
		AVANZADOS		18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		
TENIS	VARIOS NIVELES	NIVEL I	17:00 a 18:00		17:00 a 18:00		17:00 a 18:00	21 €
		NIVEL II	18:00 a 19:00		18:00 a 19:00		18:00 a 19:00	



**Patronato Municipal
de Deportes
San Martín de Valdeiglesias**

**INSCRIPCIONES
OFICINAS DEL P.M.D.**

C/ Salamanca, 17

San Martín de Valdeiglesias (Madrid)

HORARIO: 09:00 a 14:00 h.

TELÉFONO: 918 610 997

e-mail: deportes@sanmartindevaldeiglesias.es



DESCUENTO

- Familia numerosa
- Familia monoparental
- Personas con minusvalía
- Por 3er miembro de la unidad familiar
- Inscripción en 2ª o más actividades