

# PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

## enero 2018

CENTROS DEPORTIVOS  
MUNICIPALES



### Centro Deportivo Municipal Palomeras

Calle Tranvía de Arganda 4  
28031 MADRID  
Teléfono: 91 777 49 01



### Centro Deportivo Municipal Puente de Vallecas

Calle Payaso Fofó 7  
28018 MADRID  
Teléfono: 91 478 14 92



### Centro Deportivo Municipal Entrevías

Ronda del Sur 4  
28053 MADRID  
Teléfono: 91 785 42 14 / 91 786 70 64



### Centro Deportivo Municipal Alberto García

Calle Reguera de Tomateros 39 B  
28018 MADRID  
Teléfono: 91 785 47 51



Síguenos  
en Twitter



@JMDpvallecas



Síguenos en Facebook



Junta Municipal de  
Puente de Vallecas

# CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL ENTREVÍAS

C/ Ronda del Sur 4 - 28053 Madrid Tel. 91 785 42 14  
E-mail: idmentrevias@madrid.es

Programación deportiva C.D.M. Entrevías  
**Enero 2018**



## HORARIOS

**OFICINA-TAQUILLA:** de lunes a domingo de 8:30 a 20:45 horas.

**ACTIVIDADES:** consultar en el centro.

**SALA DE MUSCULACIÓN:** de lunes a viernes de 9:00 a 21:30 horas. Sábados, domingos y festivos de 9:00 a 15:00 horas.

**PISCINA CLIMATIZADA:** de lunes a viernes de 9:00 a 21:15 horas. Sábados y domingos de 9:00 a 14:00 horas. Festivos cerrada.

## ALQUILERES

De lunes a domingo de 9:00 a 23:00 horas. Previa consulta y disponibilidad. También a través de la página web [www.madrid.es](http://www.madrid.es)

## DEPORTE

**Libre:** alquiler de pistas de tenis, fútbol, fútbol sala (cerrado por obra) y las que se desarrollan en el pabellón (fútbol sala, baloncesto, bádminton, voleibol).

**Dirigido:** actividad deportiva directa o por medio de escuelas de colaboración.



## ACTIVIDAD DIRIGIDA ADULTOS y JÓVENES

Programas deportivos de acondicionamiento nadadores, Actividad acuática embarazadas, Combinada acuagim/fitness, Combinada natación/pilates, Fitness, GAP, Acuagim, Natación, Natación salud, Pilates, Tenis y tonificación.

## ACTIVIDAD DIRIGIDA INFANTIL

Fútbol, Natación, Polideportivo, Ritmo y movimiento, Pretenis, Tenis y Voleibol.

## ACTIVIDAD DIRIGIDA MAYORES 65 AÑOS

Acondicionamiento físico, Combinada natación/acondicionamiento físico, Natación y pilates.

## ACTIVIDADES MIXTAS

Matrogimnasia y Matronatación.

## ACTIVIDADES EN COLABORACIÓN

Escuelas deportivas de Fútbol, Voleibol y Gimnasia rítmica.

## VALLECAS ACTIVA

**Programas de Ejercicio Físico y Salud:** actividades dirigidas a promover la salud (Prevención de obesidad infantil, Jóvenes saludables, Hábitos saludables, Paseos) en colaboración con los Centros de Salud del Distrito (información en los Centros de Salud del Distrito o en el Polideportivo de Entrevías).

**Programas de desarrollo Social:** actividades dirigidas a promover el desarrollo social en colaboración con los Centros de Servicio Sociales del Distrito (información en los Centros de Servicios Sociales del Distrito o en el Polideportivo de Entrevías).

## CLASES ABIERTAS

Clases de actividad dirigida de uso ilimitado con el Abono Deporte Madrid o entrada a actividad dirigida. Información en el Polideportivo de Entrevías.

**AVISO:** se están realizando obras de mejora de las instalaciones de piscina climatiza, piscina de verano y de la pista exterior de fútbol sala, por lo que el servicio en dichos espacios deportivos estará interrumpido.

# CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL PUENTE DE VALLECAS

C/ Payaso Fofó 7 - 28018 Madrid Tel. 91 478 14 92  
E-mail: idmpvallecas@madrid.es

Programación deportiva C.D.M. Puente de Vallecas  
TEMPORADA 2017-2018



**ESTE CENTRO DEPORTIVO Y CON MOTIVO DE LA EJECUCIÓN DE DIFERENTES OBRAS PERMANECERÁ CERRADO.** Iniciaré sus actividades el próximo 1 de febrero. A partir del 22 de enero se procederá a informar del calendario de nuevas inscripciones.

# CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL PALOMERAS

C/ Tranvía de Arganda 4 - 28031 Madrid Tel. 91 777 49 01  
E-mail: idmpalomeras@madrid.es

Programación deportiva C.D.M. Palomeras

Enero 2018



## HORARIOS - INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN

**OFICINA:** de lunes a domingo 8:30 a 20:30 horas.

**USO LIBRE GENERAL:** de lunes a viernes de 9:00 a 23:00 horas. Sábados, domingos y festivos de 9:00 a 21:00 horas.

**SALA DE MUSCULACIÓN:** de lunes a viernes de 9:30 a 21:00 horas. Sábados de 9:30 a 20:00 horas, domingos y festivos de 9:30 a 15:00 horas. (Consultar los horarios de uso de las personas con Carnet Deporte Especial).

**CLASES y otras actividades:** de lunes a viernes, consultar horarios específicos.

## ALQUILERES

En oficina Centro Deportivo Municipal Palomeras. Calle Tranvía de Arganda 4, 28031

Por Internet en [www.madrid.es](http://www.madrid.es)>deportes>Reserva espacios

Información telefónica: 91 777 49 01 correo: idmpalomeras@madrid.es

## DEPORTE

**Libre:** Alquiler de pistas al aire libre de baloncesto, fútbol 7, fútbol 11, fútbol sala (consultar disponibilidad), frontón, pádel y tenis (consultar disponibilidad).

**Dirigido:** Escuelas con profesorado propio o a través de escuelas o asociaciones colaboradoras.



## ESCUELAS ADULTOS y JOVEN

**Programas deportivos de:** Bailes latinos, Ciclo-Sala, Combi-Fitness, Combinada Cuerpo-Mente, Corredores por Madrid (especialidad de montaña), Estiramientos-Relax, Fitness, Fitness-Gap, GAP, Pádel, Paseos Saludables (Hábitos Saludables), Pilates y Tenis.

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS ABIERTAS:** para *Abono Deporte Madrid Total* y *Actividad Dirigida* (de lunes a viernes en horarios de mañana y tarde). Caminar Madrid, Ciclo Sala, Combi-Fitness, Estiramientos, Fitness, Fitness-Gap, Gap, Multideporte y Pilates.

## ESCUELAS INFANTIL

Judo, Multideporte, Psicomotricidad, Pádel y Tenis.

**Escuelas de Colaboración Infantil de:** Baloncesto, Esgrima, Fútbol, Gimnasia Rítmica y Voleibol.

## ESCUELAS MAYORES

Acondicionamientos Físico, A. F. Suave, A.F. Cardiovascular y Caminar Madrid (gratuita).

## OTRAS ACTIVIDADES

Juegos Deportivos Municipales - Oficina de Información Deportiva - Servicio de Medicina Deportiva: Reconocimientos Médicos y Acondicionamiento Físico Cardiovascular - Servicio de Asesoramiento Técnico Personalizado (ATP).

**PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD:** procesos de inclusión en las actividades dirigidas para promover la salud y actividad física en colaboración con los Centros de Salud del Distrito, Hospital Infanta Leonor y Servicios Sociales.

# CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL PALOMERAS

C/ Tranvía de Arganda 4 - 28031 Madrid Tel. 91 777 49 01  
E-mail: [ldmpalomeras@madrid.es](mailto:ldmpalomeras@madrid.es)

Programación deportiva C.D.M. Palomas  
diciembre 2017

## NOTA INFORMATIVA:

Debido a obras de acondicionamiento en el **Centro Deportivo Municipal de Palomas** temporalmente:

- Se ha trasladado toda la programación de sus **Actividades Acuáticas** al Centro Deportivo Municipal de Entrevías.
- Se verán afectadas por obras algunas **Unidades Deportivas (Pista de Atletismo y Pistas Polideportivas)**, sin tener conocimiento de las fechas de fin de las mismas.

### **38 Juegos Deportivos Municipales de Madrid**

### **EL PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LA NIEVE 2018 (o "Semana Blanca")**

Salidas de esquí del 1 de enero al 25 de febrero

# CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL ALBERTO GARCÍA

C/ Reguera de Tomateros 39 b - 28053 Madrid Tel. 91 785 47 51  
E-mail: idmagarcia@madrid.es

Programación deportiva C.D.M. Alberto García

Enero 2018



## HORARIOS

**OFICINA:** de lunes a domingo de 9:00 a las 21:00 horas.

**PISCINA:** de lunes a viernes de 9:00 a las 21:00 horas.

**SALA DE MUSCULACIÓN:** de lunes a domingo de 9:00 a las 21:00 horas.

## ALQUILERES

De lunes a viernes de 9:00 a 23:00 horas.

Sábado y domingo de 9:00 a 21:00 horas.

## DEPORTE

Tenis, Paddle, Natación, Baloncesto, Balonmano, Voleibol, Hockey Pista y Patines, Fútbol-11, Fútbol-7, Fútbol Sala, Sala Musculación.



## ACTIVIDAD DIRIGIDA-ESCUELAS ADULTOS Y JÓVENES

Circuito salud 30 minutos (mientras esperas la clase de tu hijo/a), Pilates, Estiramientos-Relax, Acondicionamiento físico, Clases combinadas actividad física y acuática, Carrera acuática, Acuagym, Acuapilates, Ciclo-Sala, Natación, Natación de compensación, Natación embarazadas, Paddle, Tennis, Gimnasia suave, Yoga.

**CLASE ABIERTA** (con Abono Deporte Madrid): **de lunes a viernes en horarios de mañana y tarde.**

Elige la actividad física dirigida que prefieras, hasta completar aforo: Ciclo sala, Acuagym, Carrera acuática, Pilates, Fitness, Circuito salud, Natación, Yoga.

## VALLECAS ACTIVA

**Programas de Ejercicio Físico y Salud:** actividades dirigidas a promover la salud (Hábitos saludables, mayores, Paseos, circuito salud) en colaboración con los Centros de Salud del Distrito (información en los Centros de Salud del Distrito o en el Polideportivo de Alberto García).

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS INFANTILES

Matronatación (2 y 3 años), Natación peques (4 y 5 años), escuela de natación, Tennis.

## ACTIVIDADES MAYORES DE 65

Actividad acuática, Actividad física combinada con natación, Aquagym.

## ACTIVIDADES EN COLABORACIÓN

Patinaje, Salvamento y socorrismo, Gimnasia rítmica, Fútbol femenino, Fútbol 11, Fútbol sala, Paddle y natación para DCA.

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE FIN DE SEMANA PARA NIÑOS Y ADULTOS

Natación infantil, natación peques (4 y 5 años), Matronatación (2 y 3 años), Natación adultos, Natación familiar.