



## ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTO (A partir de 17 años) TEMPORADA 2018/2019

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	DÍAS	HORARIOS	EMPAD.	NO EMPAD.	LUGAR
<b>MANTENIMIENTO FÍSICO</b>  (Varias Modalidades)  Clases de 1 hora	L-X Body Fitness	09:30-10:30	32,00 €	48,00 €	C. C. El Castillo
	LX Mantenimiento Integral	09:30-10:30	32,00 €	48,00 €	C. C. La Despernada
	L-X Aerodance Fusión	20:00-21:00	32,00 €	48,00 €	C. C. La Despernada
	L-X-V Aerodance Fusión	10:30-11:30	45,00 €	67,50 €	C. C. La Despernada
	M-J Aerodance Fusión	09:30-10:30	32,00 €	48,00 €	C. C. La Despernada
	M-J Movimiento y Bienestar	10:30-11:30	32,00 €	48,00 €	C. C. La Despernada
	M-J Aerodance Fusión	20:00-21:00	32,00 €	48,00 €	C. C. La Despernada
	M-J Body Fitness	19:15-20:15	32,00 €	48,00 €	Piscina Cubierta
	M-J Body Fitness	20:15-21:15	32,00 €	48,00 €	Piscina Cubierta
	L-X Latino Dance Fitness	17:00-18:00	32,00 €	48,00 €	Piscina Cubierta

<b>MUSCULACION</b>					
A elegir un turno de lunes a viernes en horario:	09:30-16:00 Horas	3 días/semana	20,00 €	30,00 €	Piscina Cubierta
	16:00-21:30 Horas	3 días/semana	25,00 €	37,50 €	Piscina Cubierta
	09:30-16:00 Horas	5 días/semana	28,00 €	42,00 €	Piscina Cubierta
	16:00-21:30 Horas	5 días/semana	36,00 €	54,00 €	Piscina Cubierta
<b>Horario Sala Musculación Sábados y Domingos: 10:00 a 14:00 Horas (Sin Monitor)</b>					

<b>YOGA</b> Clases de 1 hora y media	M-J Iniciación	17:30-19:00	46,00 €	69,00 €	C. C. El Castillo
	M-J Avanzado	19:00-20:30	46,00 €	69,00 €	C. C. El Castillo
	M-J Intermedio	12:00-13:30	46,00 €	69,00 €	C. C. El Castillo
	L-X Intermedio	10:00-11:30	46,00 €	69,00 €	Piscina Cubierta
	L-X Iniciación	19:00-20:30	46,00 €	69,00 €	Piscina Cubierta

<b>PILATES</b> Clases de 1 hora	L-X	18:00-19:00	34,00 €	51,00 €	Piscina Cubierta
	L-V	L 20:30 V 20:00	34,00 €	51,00 €	Piscina Cubierta
	M-J	18:15-19:15	34,00 €	51,00 €	Piscina Cubierta
	X-V	X 20:30 V 19:00	34,00 €	51,00 €	Piscina Cubierta
	M-J	11:00-12:00	34,00 €	51,00 €	Piscina Cubierta
	M-J	09:30 - 10:30	34,00 €	51,00 €	C.C. EL CASTILLO

<b>TAEKWONDO</b>	L-X	20:30-21:30	34,00 €	51,00 €	Piscina Cubierta
------------------	-----	-------------	---------	---------	------------------

<b>ESGRIMA</b>	M-J (17-21 años)	18:00-19:00	40,00 €	60,00 €	Piscina Cubierta
----------------	------------------	-------------	---------	---------	------------------

<b>TENIS</b>					
2 días/semana 1 Hora	Consultar días y horarios		47,00 €	70,50 €	Polideportivo
	viernes, sábado o domingo		28,20 €	42,30 €	

<b>PÁDEL</b>					
2 días/semana 1 Hora	Consultar días y horarios		55,00 €	82,50 €	Polideportivo
	viernes, sábado o domingo		33,00 €	49,50 €	

### BONIFICACIONES

Los usuarios podrán beneficiarse de las siguientes bonificaciones, debiendo presentar el documento acreditativo. **Bonificaciones NO acumulables**

- Familias Numerosas:** 25% descuento (Escuelas Municipales y Actividades Acuáticas)
- Carnet Joven y EURO > 26:** 20% descuento (Escuelas Municipales y Actividades Acuáticas)
- Minusvalías:** 20% descuento (**Sólo Actividades Acuáticas**).
- Pensionistas:** 20% descuento (**Sólo Actividades Acuáticas**).
- Mayores de 65 años:** 50% descuento (**Sólo Actividades Acuáticas**).

ACUÁTICAS	DÍAS	HORARIOS	EMPAD.	NO EMPAD.	LUGAR
-----------	------	----------	--------	-----------	-------



## ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTO (A partir de 17 años) TEMPORADA 2018/2019

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	DÍAS	HORARIOS	EMPAD.	NO EMPAD.	LUGAR
<b>MANTENIMIENTO FÍSICO</b>  (Varias Modalidades)  Clases de 1 hora	L-X Body Fitness	09:30-10:30	32,00 €	48,00 €	C. C. El Castillo
	LX Mantenimiento Integral	09:30-10:30	32,00 €	48,00 €	C. C. La Despernada
	L-X Aerodance Fusión	20:00-21:00	32,00 €	48,00 €	C. C. La Despernada
	L-X-V Aerodance Fusión	10:30-11:30	45,00 €	67,50 €	C. C. La Despernada
	M-J Aerodance Fusión	09:30-10:30	32,00 €	48,00 €	C. C. La Despernada
	M-J Movimiento y Bienestar	10:30-11:30	32,00 €	48,00 €	C. C. La Despernada
	M-J Aerodance Fusión	20:00-21:00	32,00 €	48,00 €	C. C. La Despernada
	M-J Body Fitness	19:15-20:15	32,00 €	48,00 €	Piscina Cubierta
	M-J Body Fitness	20:15-21:15	32,00 €	48,00 €	Piscina Cubierta
	L-X Latino Dance Fitness	17:00-18:00	32,00 €	48,00 €	Piscina Cubierta

<b>MUSCULACION</b>					
A elegir un turno de lunes a viernes en horario:	09:30-16:00 Horas	3 días/semana	20,00 €	30,00 €	Piscina Cubierta
	16:00-21:30 Horas	3 días/semana	25,00 €	37,50 €	Piscina Cubierta
	09:30-16:00 Horas	5 días/semana	28,00 €	42,00 €	Piscina Cubierta
	16:00-21:30 Horas	5 días/semana	36,00 €	54,00 €	Piscina Cubierta
<b>Horario Sala Musculación Sábados y Domingos: 10:00 a 14:00 Horas (Sin Monitor)</b>					

<b>YOGA</b> CLASES DE 1 HORA Y 1/2	M-J Iniciación	17:30-19:00	46,00 €	69,00 €	C. C. El Castillo
	M-J Avanzado	19:00-20:30	46,00 €	69,00 €	C. C. El Castillo
	M-J Intermedio	12:00-13:30	46,00 €	69,00 €	C. C. El Castillo
	L-X Intermedio	10:00-11:30	46,00 €	69,00 €	Piscina Cubierta
	L-X Iniciación	19:00-20:30	46,00 €	69,00 €	Piscina Cubierta

<b>PILATES</b> CLASES DE 1 HORA	L-X	18:00-19:00	34,00 €	51,00 €	Piscina Cubierta
	L-V	L 20:30 V 20:00	34,00 €	51,00 €	Piscina Cubierta
	M-J	18:15-19:15	34,00 €	51,00 €	Piscina Cubierta
	X-V	X 20:30 V 19:00	34,00 €	51,00 €	Piscina Cubierta
	M-J	11:00-12:00	34,00 €	51,00 €	Piscina Cubierta
	M-J	09:30 - 10:30	34,00 €	51,00 €	C.C. EL CASTILLO

<b>TAEKWONDO</b>	L-X	20:30-21:30	34,00 €	51,00 €	Piscina Cubierta
------------------	-----	-------------	---------	---------	------------------

<b>ESGRIMA</b>	L-X-V	20:30-21:30	40,00 €	60,00 €	Piscina Cubierta
----------------	-------	-------------	---------	---------	------------------

<b>TENIS</b>					
2 días/semana 1 Hora	Consultar días y horarios		47,00 €	70,50 €	Polideportivo
	viernes, sábado o domingo		28,20 €	42,30 €	

<b>PÁDEL</b>					
2 días/semana 1 Hora	Consultar días y horarios		55,00 €	82,50 €	Polideportivo
	viernes, sábado o domingo		33,00 €	49,50 €	

### BONIFICACIONES

Los usuarios podrán beneficiarse de las siguientes bonificaciones, debiendo presentar el documento acreditativo. **Bonificaciones NO acumulables**

- Familias Numerosas:** 25% descuento (Escuelas Municipales y Actividades Acuáticas)
- Carnet Joven y EURO > 26:** 20% descuento (Escuelas Municipales y Actividades Acuáticas)
- Minusvalías:** 20% descuento (**Sólo Actividades Acuáticas**).
- Pensionistas:** 20% descuento (**Sólo Actividades Acuáticas**).
- Mayores de 65 años:** 50% descuento (**Sólo Actividades Acuáticas**).

ACUÁTICAS	DÍAS	HORARIOS	EMPAD.	NO EMPAD.	LUGAR
-----------	------	----------	--------	-----------	-------

<b>APRENDIZAJE</b> Clases de 30 minutos	L-X	10:30-10:00	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	L-X	16:00-16:30	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	M-J	09:30-10:00	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta

<b>NATACION DE MANTENIMIENTO Y NADO DEPORTIVO</b> Clases de 30 minutos	L-X (Nado Deportivo)	09:30-10:00	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	L-X (Nado Deportivo)	10:00-10:30	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	M-J (Nado Deportivo)	11:00-11:30	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	LX ó M-J (Nat. Mant)	11:30-12:00	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	L-X (Nado Deportivo)	19:30-20:00	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	L-X ó M-J	20:00-20:30	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	L-X ó M-J (Nado Deportivo)	20:30-21:00	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	M-J (Nado Deportivo)	21:00-21:30	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	Viernes (Nado Deportivo)	11:30-12:00	20,00 €	24,00 €	Piscina Cubierta
	Viernes	20:00-20:30	20,00 €	24,00 €	Piscina Cubierta
	Viernes (Nado Deportivo)	20:30-21:00	20,00 €	24,00 €	Piscina Cubierta

<b>AQUAFITNESS</b> Clases de 45 minutos	L-X	09:45-10:30	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	L-X	12:00-12:45	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	L-X	20:30-21:15	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	M-J (AGUA PROFUNDA)	10:00-10:45	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	M-J (AGUA PROFUNDA)	12:00-12:45	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	M-J	19:30-20:15	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	Viernes (AGUA PROFUNDA)	12:00-12:45	20,00 €	24,00 €	Piscina Cubierta
Viernes	19:30-20:15	20,00 €	24,00 €	Piscina Cubierta	

<b>AQUACTIVATE</b>	DOMINGOS (40 nmin)	10:00-10:40	24,00 €	28,80 €	Piscina Cubierta
--------------------	--------------------	-------------	---------	---------	------------------

<b>HIDROPILATES</b> Clases de 45 minutos	M-J	10:45-11:30	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	M-J	12:00-12:45	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	L-X	11:30-12:15	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	Viernes	09:45-10:30	20,00 €	24,00 €	Piscina Cubierta

<b>TERAPEÚTICA Y PREMAMAS</b> Clases de 30 minutos	L-X	10:30-11:00	29,00 €	34,80 €	Piscina Cubierta
	L-X	19:30-20:00	29,00 €	34,80 €	Piscina Cubierta
	L-X	20:00-20:30	29,00 €	34,80 €	Piscina Cubierta
	M-J	11:30-12:00	29,00 €	34,80 €	Piscina Cubierta
	M-J (NATACION ADAPTADA)	11:00-11:30	29,00 €	34,80 €	Piscina Cubierta
	M-J	19:30-20:00	29,00 €	34,00 €	Piscina Cubierta
	Viernes	10:30-11:00	18,00 €	21,60 €	Piscina Cubierta
Viernes	19:30-20:00	18,00 €	21,60 €	Piscina Cubierta	

<b>SALTOS</b>	M y J	20:30-21:30	39,00 €	46,80 €	Piscina Cubierta
<b>PRE-COMPETICION</b>	M, J y V	20:00-21:00	40,00 €	48,00 €	Piscina Cubierta

**APRENDIZAJE:** Aprenda a nadar de una forma relajada, a su ritmo y aumente su confianza.  
**MANTENIMIENTO:** Mejore su estilo o aprenda otros nuevos. Aumentará su resistencia física, articular...  
**NADO DEPORTIVO:** Perfecciona tu técnica y mejora tu forma física. Prapárate para tus pruebas físicas a través de esta nueva modalidad.  
**AQUAFITNESS:** Trabajo de las cualidades de la condición física en el medio acuático con música, evitando riesgo de lesiones por menor impacto al realizarse dentro del agua. No necesario saber nadar  
**HIDROPILATES:** Programa que incorpora ejercicios y técnicas de Pilates transferidos al medio acuático para mejora de la condición física y de la salud.  
**NATACION TERAPEÚTICA/PREMAMAS:** Programa de prevención de lesiones y problemas de salud, y adecuación al parto. Previo Informe Médico y  
**NATACION TERAPEÚTICA ADAPTADA:** Actividad para Discapacitados Motóricos \* consulta

**SE TENDRÁ QUE EFECTUAR EL PAGO DE MATRÍCULA EN TODAS LAS ACTIVIDADES MUNICIPALES**  
**Empadronados: 28,00€ No Empadronados: 42,00 €**

**Polideportivo Santiago Apóstol** TLF.: 918155180 FAX.:918156642  
**Piscina Cubierta** TLF.: 918125166 FAX.: 918125141  
 Avda. Mirasierra, 4. 28691 Villanueva de la Cañada (Madrid) deportes@ayto-villacanada.es  
**C. C. El Castillo** TLF.: 918152250 FAX.: 918151701  
**C. C. La Despernada** TLF.: 918117001 FAX.: 918156646

<b>APRENDIZAJE</b> Clases de 30 minutos	L-X	10:30-10:00	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	L-X	16:00-16:30	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	M-J	09:30-10:00	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta

<b>NATACION DE MANTENIMIENTO Y NADO DEPORTIVO</b> Clases de 30 minutos	L-X (Nado Deportivo)	09:30-10:00	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	L-X (Nado Deportivo)	10:00-10:30	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	M-J (Nado Deportivo)	11:00-11:30	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	LX ó M-J (Nat. Mant)	11:30-12:00	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	L-X (Nado Deportivo)	19:30-20:00	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	L-X ó M-J	20:00-20:30	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	L-X ó M-J (Nado Deportivo)	20:30-21:00	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	M-J (Nado Deportivo)	21:00-21:30	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	Viernes (Nado Deportivo)	11:30-12:00	20,00 €	24,00 €	Piscina Cubierta
	Viernes	20:00-20:30	20,00 €	24,00 €	Piscina Cubierta
	Viernes (Nado Deportivo)	20:30-21:00	20,00 €	24,00 €	Piscina Cubierta

<b>AQUAFITNESS</b> Clases de 45 minutos	L-X	09:45-10:30	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	L-X	12:00-12:45	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	L-X	20:30-21:15	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	M-J (AGUA PROFUNDA)	10:00-10:45	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	M-J (AGUA PROFUNDA)	12:00-12:45	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	M-J	19:30-20:15	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	Viernes (AGUA PROFUNDA)	12:00-12:45	20,00 €	24,00 €	Piscina Cubierta
Viernes	19:30-20:15	20,00 €	24,00 €	Piscina Cubierta	

<b>AQUACTIVATE</b>	DOMINGOS (40 nmin)	10:00-10:40	24,00 €	28,80 €	Piscina Cubierta
--------------------	--------------------	-------------	---------	---------	------------------

<b>HIDROPILATES</b> Clases de 45 minutos	M-J	10:45-11:30	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	M-J	12:00-12:45	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	L-X	11:30-12:15	32,00 €	38,40 €	Piscina Cubierta
	Viernes	09:45-10:30	20,00 €	24,00 €	Piscina Cubierta

<b>TERAPEÚTICA Y PREMAMAS</b> Clases de 30 minutos	L-X	10:30-11:00	29,00 €	34,80 €	Piscina Cubierta
	L-X	19:30-20:00	29,00 €	34,80 €	Piscina Cubierta
	L-X	20:00-20:30	29,00 €	34,80 €	Piscina Cubierta
	M-J	11:30-12:00	29,00 €	34,80 €	Piscina Cubierta
	M-J (NATACION ADAPTADA)	11:00-11:30	29,00 €	34,80 €	Piscina Cubierta
	M-J	19:30-20:00	29,00 €	34,00 €	Piscina Cubierta
	Viernes	10:30-11:00	18,00 €	21,60 €	Piscina Cubierta
Viernes	19:30-20:00	18,00 €	21,60 €	Piscina Cubierta	

<b>SALTOS</b>	M y J	20:30-21:30	39,00 €	46,80 €	Piscina Cubierta
<b>PRE-COMPETICION</b>	M, J y V	20:00-21:00	40,00 €	48,00 €	Piscina Cubierta

**APRENDIZAJE:** Aprenda a nadar de una forma relajada, a su ritmo y aumente su confianza.  
**MANTENIMIENTO:** Mejore su estilo o aprenda otros nuevos. Aumentará su resistencia física, articular...  
**NADO DEPORTIVO:** Perfecciona tu técnica y mejora tu forma física. Prapárate para tus pruebas físicas a través de esta nueva modalidad.  
**AQUAFITNESS:** Trabajo de las cualidades de la condición física en el medio acuático con música, evitando riesgo de lesiones por menor impacto al realizarse dentro del agua. No necesario saber nadar  
**HIDROPILATES:** Programa que incorpora ejercicios y técnicas de Pilates transferidos al medio acuático para mejora de la condición física y de la salud.  
**NATACION TERAPEÚTICA/PREMAMAS:** Programa de prevención de lesiones y problemas de salud, y adecuación al parto. Previo Informe Médico y  
**NATACION TERAPEÚTICA ADAPTADA:** Actividad para Discapacitados Motóricos \* consulta

**SE TENDRÁ QUE EFECTUAR EL PAGO DE MATRÍCULA EN TODAS LAS ACTIVIDADES MUNICIPALES**  
**Empadronados: 28,00€ No Empadronados: 42,00 €**

**Polideportivo Santiago Apóstol** TLF.: 918155180 FAX.:918156642  
**Piscina Cubierta** TLF.: 918125166 FAX.: 918125141  
 Avda. Mirasierra, 4. 28691 Villanueva de la Cañada (Madrid) deportes@ayto-villacanada.es  
**C. C. El Castillo** TLF.: 918152250 FAX.: 918151701  
**C. C. La Despernada** TLF.: 918117001 FAX.: 918156646



