



SALUDA DEL CONCEJAL DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO DE CERCEDILLA

Desde la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Cercedilla, queremos dar una cálida bienvenida a todos los vecinos y vecinas de nuestro municipio, así como a aquellos que deseen unirse a nuestra gran familia deportiva.

La programación de actividades físicas y escuelas deportivas que presentamos tiene como objetivo no solo ofrecer un servicio a quienes quieran iniciarse en el mundo del deporte en Cercedilla, sino también promocionar cualquier actividad o evento importante para nuestra comunidad.

Nuestro equipo de Gobierno se ha propuesto como objetivo principal atraer al mayor número posible de niños, jóvenes y adultos para que practiquen deporte, facilitando la actividad física libre, espontánea y organizada.

En definitiva, buscamos mejorar y ampliar la oferta deportiva en Cercedilla, con el máximo de actividades formativas, de participación social, de recuperación física y de mantenimiento. Queremos que todos los participantes adopten un estilo de vida más activo y saludable.

¡Anímate a practicar deporte en Cercedilla! El deporte no solo es divertido, sino que también es esencial para mantener una buena salud. ¡Únete a nosotros y descubre los beneficios de una vida activa!

María Sáenz De Miera Corredera
Concejal de cultura, educación, juventud y deportes

*"La motivación es lo que te pone en marcha,
y el hábito es lo que hace que sigas".*



**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“ÓLIMPICOS FERNÁNDEZ OCHOA”
CONCEJALÍA DE DEPORTES**



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

La oficina del Polideportivo, calle Manuel González Amezúa nº 26, está abierta al público de **lunes a sábado de 10:00 a 13:30h. y de 17:30 a 20:30h.**

Todas las inscripciones deberán realizarse en el Polideportivo municipal dentro de este horario, así como cualquier modificación dentro de la temporada (bajas, altas, cambio de actividad, etc.).

En los teléfonos **91 852 35 92 / 628 542 593** o en el correo electrónico **polideportivo@cercedilla.es** les informaremos con más detalle de la actividad que desee, así como de los trámites correspondientes para la inscripción.

La Concejalía de Deportes se reserva el derecho de cambiar el horario de este programa deportivo, comunicándolo a los usuarios con antelación, sin responsabilizarse de ningún tipo de perjuicio.

El Polideportivo Municipal “Olímpicos Fernández Ochoa” de Cercedilla, dispone de una pista polideportiva, tres salas polivalentes cubiertas y una sala de musculación y Gimnasio. En la zona denominada Dehesilla y Rodeo contamos con un campo de futbol con hierba artificial en el que están marcados, además de las medidas de futbol 11, las líneas de dos campos de futbol 7.

Podrá encontrar más información en la página web del Ayuntamiento de Cercedilla: <https://cercedilla.es/polideportivo/>





ESCUELAS DEPORTIVAS INFANTILES HASTA 16 AÑOS 2024/2025

ABONO ANUAL 20€ SEPTIEMBRE A SEPTIEMBRE



BÁDMINTON

ABONADO: 15€ MES - NO ABONADO: 27€ MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Benjamín	Nacid@s 2010 /16	19:00 a 19:55h.	LUNES	FCO. FDEZ.	POLIDEPORTIVO
Infantil			JUEVES		



BALONCESTO

ABONADO: 15 € MES - NO ABONADO: 27 € MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Prebenjamín	Nacid@s 2015 /18	18:00 a 18:45h.	LUNES	NACHO GÓMEZ	POLIDEPORTIVO
Benjamín		17:00 a 17:45h.	JUEVES		



FÚTBOL



ADS.ABONADO: 15€ MES - NO ABONADO: 27€ MES
FEDERADO ABONADO: 21€ - FEDERADO NO ABONADO: 40€

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Infantil B	Nacid@s 2012	17:00 a 17:55h	LUNES JUEVES	FCO. FDEZ.	CAMPO DE FÚTBOL
Infantil A	Nacid@s 2011	18:00 a 19:30h.	LUNES JUEVES	RAÚL FDEZ.	CAMPO DE FÚTBOL
Todas	ENTRENAMIENTO PORTEROS	18:30 a 19:15h.	MARTES VIERNES	RAÚL FDEZ. NACHO G.	CAMPO DE FÚTBOL
Cadete B	Nacid@s 2010	17:00 a 18:30h.	MARTES VIERNES	RAÚL FDEZ. NACHO G.	CAMPO DE FÚTBOL
Cadete A	Nacid@s 2009	19:15 a 20:45h.	MARTES VIERNES	NACHO G. RAÚL FDEZ.	CAMPO DE FÚTBOL

CHUPETINES



Iniciación a la actividad física y deporte a través de la práctica de juegos.

ABONADO: 15€ MES - NO ABONADO: 27€ MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Chupetín	Nacid@s 2019	18:00 a 18:45h.	LUNES	NACHO R.	POLIDEPORTIVO
		17:00 a 17:45h.	MARTES	FCO. FDEZ.	



FÚTBOL SALA

ABONADO: 15€ MES - NO ABONADO: 27€ MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Prebenjamín	Nacid@s 2018	18:40 a 19:30h.	LUNES	NACHO R.	POLIDEPORTIVO
		17:00 a 17:45 h.	JUEVES	RAÚL FDEZ.	
Prebenjamín	Nacid@s 2017	16:45 a 17:30h.	MIÉRCOLES	NACHO R.	POLIDEPORTIVO
			VIERNES	RAÚL FDEZ.	
Benjamín B	Nacid@s 2016	17:00 a 17:55h.	LUNES	NACHO R.	POLIDEPORTIVO
		18:00 a 18:55h.	JUEVES	RAÚL FDEZ.	
Benjamín A	Nacid@s 2015	17:30 a 18:25h.	MIÉRCOLES	NACHO R.	POLIDEPORTIVO
			VIERNES	RAÚL FDEZ.	
Alevín B	Nacid@s 2014	19:30 a 20:25h.	MIÉRCOLES VIERNES	NACHO RODRIGUEZ	POLIDEPORTIVO
Alevín A	Nacid@s 2013	18:30 a 19:25h.	MIÉRCOLES	NACHO R.	POLIDEPORTIVO
			VIERNES	RAÚL FDEZ.	

PSICOMOTRICIDAD



Desarrollo de las cualidades motrices a través de juegos.

EMPADRONADO: 15€ MES - NO EMPADRONADO: 27€ MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Psicomotricidad Máx. 10 alumnos	Nacid@s 2020/21	16:45 a 17:30h.	LUNES MIÉRCOLES	NACHO GÓMEZ	SALA AERÓBIC



VOLEIBOL

ABONADO: 15€ MES - NO ABONADO: 27€ MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Benjamín	Nacid@s 2015/16	18:00 a 18:55h.	MARTES	NACHO R.	POLIDEPORTIVO
		19:00 a 19:55h.	JUEVES	HELENA G.	
Alevín	Nacid@s 2013/14	17:00 a 17:55h.	LUNES	NACHO R.	POLIDEPORTIVO
		17:00 a 17:55h.	MARTES	HELENA G.	
Infantil	Nacid@s 2011/12	18:00 a 18:55h.	LUNES	NACHO RUIZ	POLIDEPORTIVO
		18:00 a 18:55h.	MARTES		
Cadete	Nacid@s 2009/10	19:00 a 19:55h.	MARTES	NACHO RUIZ	POLIDEPORTIVO
		19:00 a 19:55h.	VIERNES		
Absoluto	Nacid@s 2008 y anteriores	19:00 a 19:55h.	LUNES	NACHO RUIZ	POLIDEPORTIVO
		20:00 a 20:55h.	MARTES		

TENIS DE MESA

El tenis de mesa es un juego sumamente táctico. Las decisiones estratégicas se toman a una gran velocidad y existe un componente psicológico determinante. Los principales aspectos técnicos son: el manejo de la raqueta, la posición básica y los golpes.



ABONADO: 15€ MES - NO ABONADO: 27€ MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Todas	Nacid@s 2016 y posteriores	19:00 a 21:00h.	MARTES	ACTIVIDAD	POLIDEPORTIVO
		20:00 a 22:00h.	JUEVES		
		20:30 a 22:00h.	VIERNES	CLUB	
		17:30 a 19:30h.	SÁBADOS		



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
"ÓLIMPICOS FERNÁNDEZ OCHOA"
CONCEJALÍA DE DEPORTES



GIMNASIA RÍTMICA

ABONADO: 15 € MES - NO ABONADO: 27 € MES
ABONADO: 21 € MES 3HORAS - NO ABONADO: 42 € MES 3HORAS

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Grupo I Máximo 10	Nacid@s 2020/2021	17:00 a 17:45h.	MARTES JUEVES	SANDRA SÁNCHEZ	POLIDEPORTIVO
Grupo II	Nacid@s 2018/2019	17:45 a 18:45h.	MARTES JUEVES	SANDRA SÁNCHEZ	POLIDEPORTIVO
Grupo III	Nacid@s 2015 y anteriores	18:45 a 20:30h.	MARTES JUEVES	SANDRA SÁNCHEZ	POLIDEPORTIVO

*"Lo más importante del deporte no es ganar,
sino participar, porque lo esencial en la vida
no es el éxito, sino esforzarse por
conseguirlo".*



ACTIVIDADES PROGRAMADAS ADULTOS 2024/2025

- ABONO ANUAL 17 A 64 AÑOS 25€
- ABONO ANUAL JUBILADOS 13€
- ABONO VERANO (sin seguro) 12€

BÁDMINTON



2 HORAS ABONADO: 15€ MES - NO ABONADO: 27€ MES

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2004 y anteriores	20:00 a 20:55h.	LUNES JUEVES	FCO. FDEZ.	POLIDEPORTIVO

PREPARACIÓN FÍSICA

Tonificación y desarrollo físico con una alta exigencia.



3 HORAS/S ABONADO: 21€ - NO ABONADO: 40€

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2006 y anteriores	20:00 a 20:55h.	LUNES MIÉRCOLES	NACHO RUIZ	POLIDEPORTIVO
	20:15 a 21:15h.	VIERNES		



SALA DE MUSCULACIÓN

Tonifica y muscula tu cuerpo mediante los diversos aparatos y zona cardio de nuestra sala.



HORARIOS MONITORES: lunes a viernes de 10:00 a 13:00h. y de 18:00 a 22:00h.

POR HORAS ABONADO: 3€ - NO ABONADO: 6€
MENSUAL ABONADO: 27€ - NO ABONADO: 52€
BONO 10 SESIONES: ABONADO: 20€ - NO ABONADO: 40€

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A
Adultos > 18 años	10:30 a 13:30h. 16:00 a 17:00h.	LUNES	NACHO RDGUEZ. NACHO RUIZ
Adultos > 18 años	10:30 a 13:30h. 11:00 a 13:30h.	MARTES	NACHO RDGUEZ. NACHO RUIZ
Adultos > 18 años	10:30 a 13:30h. 16:00 a 17:00h. 19:00 a 20:00h.	MIÉRCOLES	NACHO RDGUEZ. NACHO RUIZ
Adultos > 18 años	10:00 a 12:30h. 11:00 a 13:30h.	JUEVES	NACHO RDGUEZ. NACHO RUIZ
Adultos > 18 años	10:30 a 13:30h. 16:00 a 17:00h.	VIERNES	NACHO RDGUEZ. NACHO RUIZ

GIMNASIA CORRECTIVA



Contamos con nuestros mayores y diseñamos un programa de actividad física para beneficiar su calidad de vida.

ABONADO: 4€ MES - NO ABONADO: 8€ MES

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Mayores de 64 años	09:30 a 10:25h.	MARTES	NACHO RODRIGUEZ	POLIDEPORTIVO
	09:30 a 10:25h.	VIERNES		



CICLO INDOOR



Ejercicio aeróbico y de piernas principalmente, alternando frecuencias de pedaleo y de resistencia al movimiento.

2 HORAS ABONADO: 15€ MES - NO ABONADO: 27€ MES

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2005 y anteriores	10:00 a 10:50h.	MARTES JUEVES	NACHO RUIZ	SALA CICLO
2005 y anteriores	18:00 a 18:55h.	MIÉRCOLES VIERNES	NACHO RUIZ	SALA CICLO
2005 y anteriores	19:00 a 19:55h.	LUNES MIÉRCOLES	NACHO GÓMEZ	SALA CICLO

RITMOS LATINOS



Ritmo latino con movimientos aeróbicos, para fortalecer y desarrollar de forma fácil y divertida nuestro cuerpo.

2 HORAS ABONADO: 15€ MES - NO ABONADO: 27€ MES

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2006 y anteriores	11:30 a 12:25h.	MARTES JUEVES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL
2006 y anteriores	17:30 a 18:25h.	LUNES MIÉRCOLES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL
2006 y anteriores	18:30 a 19:25h.	MARTES JUEVES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL
2006 y anteriores	19:30 a 20:25h.	LUNES MIÉRCOLES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL



PILATES



Desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral.

2 HORAS ABONADO: 15€ MES - NO ABONADO: 27€ MES

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2006 y anteriores	10:30 a 11:25h.	MARTES JUEVES	MERCEDES S.	SALA POLIFUNCIONAL
2006 y anteriores	10:00 a 10:55h.	LUNES	MERCEDES S.	SALA POLIFUNCIONAL
	11:00 a 11:55h.	MIÉRCOLES		
2006 y anteriores	17:30 a 18:25h.	MARTES JUEVES	MERCEDES S.	SALA POLIFUNCIONAL
2006 y anteriores	18:30 a 19:25h.	LUNES MIÉRCOLES	MERCEDES S.	SALA POLIFUNCIONAL
2006 y anteriores	19:30 a 20:25h.	MARTES JUEVES	MERCEDES S.	SALA POLIFUNCIONAL
2006 y anteriores	20:30 a 21:25h.	LUNES MIÉRCOLES	MERCEDES S.	SALA POLIFUNCIONAL

GIMNASIA MANTENIMIENTO



Actividad para la mejora y el mantenimiento de una saludable forma física, con ejercicios indicados para la tonificación de los músculos del cuerpo.

3 HORAS ABONADO: 21€ MES - NO ABONADO: 40€ MES

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
1999 y anteriores	09:30 a 10:25h.	LUNES MIÉRCOLES VIERNES	NACHO RDGUEZ.	POLIDEPORTIVO



YOGA



La práctica del yoga mejora tu bienestar, fortaleciendo, alargando y relajando tu cuerpo mientras ganas paz interior y conocimiento propio.

ABONADO: 15€ MES - NO ABONADO: 27€ MES

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2006 y anteriores	09:15 a 10:45h.	MARTES JUEVES	ARANTXA B.	LUIS ROSALES
2006 y anteriores	10:45 a 12:15h.	MARTES JUEVES	ARANTXA B.	LUIS ROSALES
2006 y anteriores	17:45 a 19:15h.	MARTES JUEVES	ESPERANZA	LUIS ROSALES
2006 y anteriores	19:15 a 20:45h.	MARTES JUEVES	ESPERANZA	LUIS ROSALES

"Recuerda que entrenar no te beneficia sólo a nivel físico, es un espacio de tiempo para ti que dedicas para liberar estrés, malos rollos y ganar en salud psicológica también".



ALQUILER DE INSTALACIONES DEPORTIVAS POR HORA

INSTALACIÓN	ABONADO	NO ABONADO
Campo hierba artificial con iluminación	100€	120€
Campo hierba artificial sin iluminación	70€	90€
Campo hierba artificial fútbol 7 con iluminación	60€	80€
Campo hierba artificial fútbol 7 sin iluminación	40€	60€
Pista cubierta polideportivo	40€	60€
Pista parcial cubierta polideportivo	30€	40€
Pista cubierta polideportivo (menores de 20 años)	20€	40€

- * En el campo de hierba artificial (grande y fútbol 7) y en la pista polideportiva (completa o parcial), a los menores de 20 años se les aplicará un descuento del 30%. En el campo de hierba artificial grande, tendrá que haber un mínimo de 10 menores de 20 años, 7 en el caso de fútbol 7 y 5 en el caso de las pistas polideportivas. Se aplicará la tarifa de "abonado", cuando al menos 5 componentes del equipo sean abonados.

PERNOCTAS POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

CONCEPTO	PRECIO
De mayo a septiembre por persona, pernoctar y duchar	5€
De octubre a abril por persona, pernoctar y duchar	7€



CAMPAMENTOS Y TORNEOS DE VERANO

ACTIVIDAD	ABONADO	NO ABONADO
Quincena campamento de verano	50€	105€
Torneo verano benjamín y alevín por equipo	35€	35€
Torneo verano infantil y cadete por equipo	55€	55€
Torneo verano juvenil por equipo	100€	120€
Torneo verano senior por equipo	100€	120€
Benjamín y alevín individual	2€	5€
Infantil y cadete individual	4€	8€
Juvenil individual	6€	10€
Senior individual	8€	12€

