



SALUDA DEL CONCEJAL DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO DE CERCEDILLA

Desde la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento del Ayuntamiento de Cercedilla, quiero dar la bienvenida a todos los vecin@s de nuestro municipio, así como aquellos que quieran formar parte de la gran familia del deporte municipal.

La programación de actividades físicas y escuelas deportivas que se presentan y que queremos difundir desde esta Concejalía, tiene la finalidad de ofrecer un servicio para los que quieran asomarse al mundo del deporte de Cercedilla, pero que además tiene la intención de promocionar cualquier actividad o evento importante para nuestra localidad.

Desde el equipo de Gobierno al que pertenezco, se marca como objetivo principal, atraer a la máxima cantidad de niñ@s, jóvenes y mayores para que practiquen deporte, facilitando la actividad física libre, espontánea y organizada.

En definitiva, mejorar y ampliar una oferta deportiva en Cercedilla, que tenga el máximo de actividades formativas, de participación social, de recuperación física y de mantenimiento, logrando que todos los parra@s/usuari@s/participantes tengan un estilo de vida más activo y saludable.

María Sáenz De Miera Corredera

Concejal de cultura, educación, juventud y deportes

**“Si lo vives con pasión, tendrás la suficiente
motivación como para dar lo mejor de ti”.**



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



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

El horario de la oficina del Polideportivo es de **lunes a sábado, de 10:00 a 13:30 y de 17:00 a 20:00 h.** y puede encontrarnos en la calle Manuel González Amezúa nº 26.

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 el teléfono **91 852 35 92** o el e-mail **polideportivo@cercedilla.es** les podremos informar 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 2023/2024

ABONO ANUAL 20€ OCTUBRE A SEPTIEMBRE



BÁDMINTON

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

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Grupo I	Nacid@s 2011 /14	18:00 a 18:55h.	LUNES JUEVES	FCO. FDEZ	POLIDEPORTIVO
Grupo II	Nacid@s 2006/2010	19:00 a 19:55h.	LUNES JUEVES	FCO. FDEZ.	POLIDEPORTIVO



BALONCESTO

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

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Prebenjamín	Nacid@s 2016 /17	17:00 a 17:55h.	MARTES JUEVES	NACHO GÓMEZ	POLIDEPORTIVO
Benjamín Alevín	Nacid@s 2010 /15	17:00 a 17:55h.	MIÉRCOLES VIERNES	NACHO RUÍZ	POLIDEPORTIVO



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 2011	18:30 a 19:30h	LUNES JUEVES	NACHO GOMEZ	CAMPO DE FÚTBOL
Infantil A	Nacid@s 2010	17:00 a 18:30h.	LUNES JUEVES	FCO. FDEZ. RAÚL FDEZ.	CAMPO DE FÚTBOL
Todas	ENTRENAMIENTO PORTEROS	18:30 a 19:00h.	LUNES JUEVES	RAÚL FDEZ.	CAMPO DE FÚTBOL
Todas	ENTRENAMIENTO PORTEROS	18:30 a 19:15h.	MARTES VIERNES	FCO. FDEZ. RAÚL FDEZ.	CAMPO DE FÚTBOL
Cadete B	Nacid@s 2009	17:00 a 18:30h.	MARTES VIERNES	FCO. FDEZ. RAÚL FDEZ.	CAMPO DE FÚTBOL
Cadete A	Nacid@s 2008	19:15 a 20:45h.	MARTES VIERNES	FCO. FDEZ. 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
Grupo	Nacid@s 2018	18:00 a 18:45h.	MARTES JUEVES	NACHO RGUEZ.	POLIDEPORTIVO



FÚTBOL SALA

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

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Prebenjamín	Nacid@s 2016	18:00 a 18:55h.	LUNES	NACHO RODRIGUEZ	POLIDEPORTIVO
		17:00 a 17:55 h.	MARTES		
Prebenjamín	Nacid@s 2017	16:45 a 17:30h.	MIÉRCOLES VIERNES	NACHO RODRIGUEZ	POLIDEPORTIVO
Benjamín B	Nacid@s 2015	17:00 a 17:55h.	LUNES JUEVES	NACHO RODRIGUEZ	POLIDEPORTIVO
Benjamín A	Nacid@s 2014	17:30 a 18:25h.	MIÉRCOLES VIERNES	NACHO RODRIGUEZ	POLIDEPORTIVO
Alevín B	Nacid@s 2013	19:30 a 20:25h.	MIÉRCOLES VIERNES	NACHO RODRIGUEZ	POLIDEPORTIVO
Alevín A	Nacid@s 2012	18:30 a 19:25h.	MIÉRCOLES VIERNES	NACHO RODRIGUEZ	POLIDEPORTIVO

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 2018	16:45 a 17:30h.	LUNES MIÉRCOLES	NACHO GÓMEZ	SALA AEROBIC



VOLEIBOL

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

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Benjamín	Nacid@s 2014/15	17:00 a 17:55 h.	LUNES	NACHO R.	POLIDEPORTIVO
			MARTES	HELENA G.	
Alevín	Nacid@s 2012/13	18:00 a 18:55h.	MARTES	NACHO R.	POLIDEPORTIVO
			JUEVES	HELENA G.	
Infantil	Nacid@s 2010/11	18:00 a 18:55h.	LUNES	NACHO RUIZ	POLIDEPORTIVO
		19:00 a 19:55h.	MARTES		
Cadete	Nacid@s 2007/08	18:00 a 18:55h.	MARTES	NACHO RUIZ	POLIDEPORTIVO
		19:00 a 19:55h.	VIERNES		
Absoluto	Nacid@s 2006 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
Benjamín y posteriores	Nacid@s 2011 y posteriores	19:00 a 21:00h.	MARTES	CLUB	POLIDEPORTIVO
		20:00 a 22:00h.	JUEVES		
		20:30 a 22:00h.	VIERNES		



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	Nacid@s 2014 - 2017	18:00 a 19:00h.	MARTES JUEVES	SANDRA SÁNCHEZ	GIMNASIO VÍA ROMANA
Grupo II	Nacid@s 2008 - 2012	19:00 a 20:30h.	MARTES JUEVES	SANDRA SÁNCHEZ	POLIDEPORTIVO
		18:30 a 20:00h.	VIERNES		I.E.S. DEHESILLA
Grupo III Máx. 10 alumnos	Nacid@s 2019 - 2020	18:00 a 19:00h.	MIÉRCOLES	SANDRA SÁNCHEZ	GIMNASIO VÍA ROMANA

**"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 2023/2024

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

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



Actividad en la que se trabajan todos los grupos musculares para su tonificación y funcionalidad.

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

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2005 y anteriores	20:30 a 21:25h.	MARTES JUEVES	MERCEDES SAGUAR	SALA POLIFUNCIONAL

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€ MES - NO ABONADO: 40€ MES

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2005 y anteriores	20:00 a 20:55h.	LUNES MIÉRCOLES VIERNES	NACHO RUIZ	POLIDEPORTIVO

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	11:00 a 13:30h.	LUNES	NACHO RODRÍGUEZ
	17:00 a 18:00h. 20:00 a 21:00h.		NACHO RUIZ
Adultos > 18 años	10:00 a 13:30h.	MARTES	NACHO RODRÍGUEZ
	18:45 a 20:45h.		NACHO RUIZ
Adultos > 18 años	11:00 a 13:30h.	MIÉRCOLES	NACHO RODRÍGUEZ
	19:15 a 21:00h.		NACHO RUIZ
Adultos > 18 años	10:00 a 13:30h.	JUEVES	NACHO RODRÍGUEZ
	19:45 a 20:45h.		NACHO RUIZ
Adultos > 18 años	11:00 a 13:30h.	VIERNES	NACHO RODRÍGUEZ
	19:15 a 21:00h.		NACHO RUIZ



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

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
2005 y anteriores	11:30 a 12:25h.	MARTES JUEVES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL
2005 y anteriores	17:30 a 18:25h.	LUNES MIÉRCOLES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL
2005 y anteriores	18:30 a 19:25h.	MARTES JUEVES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL
2005 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
2005 y anteriores	10:30 a 11:25h.	MARTES JUEVES	MERCEDES S.	SALA POLIFUNCIONAL
2005 y anteriores	10:00 a 10:55h.	LUNES MIÉRCOLES	MERCEDES S.	SALA POLIFUNCIONAL
2005 y anteriores	17:30 a 18:25h.	MARTES JUEVES	MERCEDES S.	SALA POLIFUNCIONAL
2005 y anteriores	18:30 a 19:25h.	LUNES MIÉRCOLES	MERCEDES S.	SALA POLIFUNCIONAL
2005 y anteriores	19:30 a 20:25h.	MARTES JUEVES	MERCEDES S.	SALA POLIFUNCIONAL
2005 y anteriores	20:30 a 21:25h.	LUNES MIÉRCOLES	MERCEDES S.	SALA POLIFUNCIONAL

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
	10:30 a 11:25h.	VIERNES		



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
1999 y anteriores	09:15 a 10:30h.	MARTES JUEVES	ARANTXA B.	LUIS ROSALES
1999 y anteriores	10:30 a 11:45h.	MARTES JUEVES	ARANTXA B.	LUIS ROSALES
1999 y anteriores	17:30 a 18:45h. 18:45 a 20:00h. 20:00 a 21:15h.	MARTES	ARANTXA B.	LUIS ROSALES
	17:15 a 18:30h. 18:30 a 19:45h. 19:45 a 21:00h.	JUEVES		

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 RUIZ	POLIDEPORTIVO



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	20€	40€
Pista cubierta polideportivo (menores de 20 años)	28€	52€

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€



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€
Grupos hasta 25 personas pernoctar y duchar	80€
Grupos de 26 a 50 personas pernoctar y duchar	150€
Grupos de 51 a 80 personas pernoctar y duchar	200€
Grupos de 81 a 100 personas pernoctar y duchar	250€
Grupos de 101 a 200 personas pernoctar y duchar	400€

"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".

