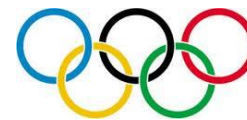




POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA DE DEPORTES



**SALUDA DEL CONCEJAL DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO
DE CERCEDILLA**

Como cada septiembre, comenzamos una temporada llena de retos, esfuerzo sacrificio y mucho espíritu deportivo. Una de las facetas que caracteriza a nuestro municipio en su importante desarrollo deportivo, referencia en nuestro entorno, tanto por el número y la variedad de actividades que se realizan en nuestras instalaciones.

En estas páginas os presentamos la oferta deportiva que podéis desarrollar, en ella podéis encontrar todos los horarios y lugares donde practicar aquellos deportes que tanto bien nos hacen. Dicha oferta es fruto de todas aquellas sugerencias y propuestas que durante el año nos habéis sido transmitiendo siempre adecuadas a nuestras instalaciones y espacios disponibles, por ello queremos daros las gracias y animaros a que sigáis haciendo deporte.

Seguimos trabajando para poder ir mejorando nuestras instalaciones y durante este año nuestros esfuerzos irán encaminados a corregir aquellas que, debido a su uso, han sufrido mucho desgaste.

Durante estos años anteriores se han hecho arreglos e inversiones por un montante de 150.000,00€ y para esta temporada continuaremos adecuando aquellas instalaciones que lo necesiten. Como siempre os pedimos colaboración en el mantenimiento y cuidado de todas las instalaciones deportivas.

Para terminar, desde el área de deportes, queremos animaros a seguir practicando vuestros deportes favoritos agradeciendo siempre la confianza y el respeto que mostráis en nuestro trabajo.

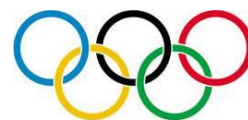
Fdo.

Raúl Martín Hortal

Concejal de Deportes



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA 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.**

Todas las inscripciones deberá 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 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.

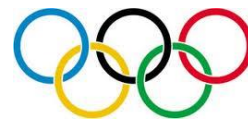
ESCUELAS DEPORTIVAS INFANTILES HASTA 16 AÑOS

2022/2023

ABONO ANUAL 20 € OCTUBRE A SEPTIEMBRE



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA DE DEPORTES



Badminton

ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Grupo I	Nacidos 2011 /14	18.00 a 18.55 h.	LUNES JUEVES	PACO	POLIDEPORTIVO
Grupo II	Nacidos 2006/2010	19.00 a 19.55 h.	LUNES JUEVES	PACO	POLIDEPORTIVO



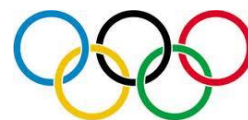
Baloncesto

ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
PREBENJ.	2015/16	17.00 a 17.55	MARTES JUEVES	NACHO	POLIDEPORTIVO
BENAJAMÍN ALEVÍN	2011/14	17.00 a 17.55	MIÉRCOLES VIERNES	NACHO	POLIDEPORTIVO



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA DE DEPORTES



ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACION
INFANTIL B	Nacidos 2010	18.15-19.15 h	LUNES JUEVES	PACO RAÚL	CAMPO DE FÚTBOL
INFANTIL A	Nacidos 2009	17.00-18.30h.	MARTES VIERNES	PACO RAÚL	CAMPO DE FÚTBOL
TODAS	ENTRENAMIENTOS PORTEROS	18.30-19.15 h.	MARTES VIERNES	PACO RAÚL	CAMPO DE FÚTBOL
CADETE	Nacidos 2007/08	19.15-20.45 h.	MARTES VIERNES	PACO RAÚL	CAMPO DE FÚTBOL



CHUPETINES

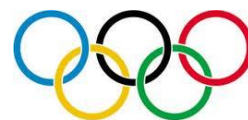
Iniciación a la actividad física y deporte a través de la práctica de juegos.

ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Grupo	Nacidos 2017	18.00 a 18.45 h.	MARTES JUEVES	NACHO	POLIDEPORTIVO



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA DE DEPORTES

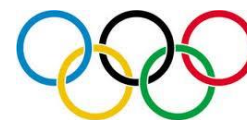


ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
PREBENJAMÍN	Nacidos 2016	L- 18.00 - 18.45 M-17.00h-17.45h.	LUNES MARTES	RAUL	POLIDEPORTIVO
PREBENJAMÍN	Nacidos 2015	16.45h-17.30h	MIERCOLES VIERNES	NACHO	POLIDEPORTIVO
BENJAMÍN B	Nacidos 2014	17.00h-17.55h	LUNES JUEVES	NACHO	POLIDEPORTIVO
BENJAMÍN A	Nacidos 2013	17.30h- 18.25 h.	MIERCOLES VIERNES	NACHO	POLIDEPORTIVO
ALEVÍN B	Nacidos 20012	19.30h-20.25h.	MIERCOLES VIERNES	NACHO	POLIDEPORTIVO
ALEVÍN A	Nacidos 2011	18.30h-19.25 h.	MIÉRCOLES VIERNES	NACHO	POLIDEPORTIVO



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA DE DEPORTES



Gimnasia Rítmica

ABONADO: 15 € MES

NO ABONADO: 27 € MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR /A	INSTALACIÓN
Grupo I	Nacid@S 2015-2016	18.00 a 19.00 h	MARTES JUEVES		POLIDEPORTIVO
Grupo II	Nacid@S 2011-2014	19.00 a 20.00 h	MARTES JUEVES		POLIDEPORTIVO



Psicomotricidad

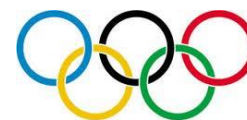
EMPADRONADO: 15 € MES NO EMPADRONADO: 27 € MES

Desarrollo de las cualidades motrices a través de juegos

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
PSICOMOTRICIDAD	Nacidos	16.45-17.30 h.	LUNES	RAÚL	SALA AEROBIC
MÁXIMO 10 ALUMNOS	2018		MIÉRCOLES		



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA DE DEPORTES



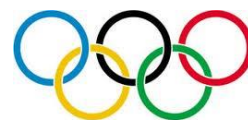
Voleibol

ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
BENAJAMIN ALEVIN	Nacidos 2011/14	17.00h-17.55 h	LUNES MARTES	NACHO	POLIDEPORTIVO
INFANTIL	Nacidos 2009/10	18.00-18.55 h. 19.00-19.55 h.	LUNES MARTES	NACHO	POLIDEPORTIVO
CADETE	Nacidos 2007/08	18.00h-18.55 h. 19.00h-19.55 h	MARTES VIERNES	NACHO	POLIDEPORTIVO
ABSOLUTO	Nacidos 2005 y Anteriores	19.00h-20.55 h. 20.00 h-20.55 h.	LUNES MARTES	NACHO	POLIDEPORTIVO



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA DE DEPORTES



TENIS DE MESA



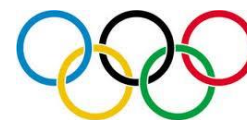
ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

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.

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Benjamín y posteriores	Nacidos 2011 y posteriores	19.00-21.00 h 20.00-22.00 h	MARTES JUEVES	CLUB	POLIDEPORTIVO



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA DE DEPORTES



ACTIVIDADES PROGRAMADAS ADULTOS 2019/2020

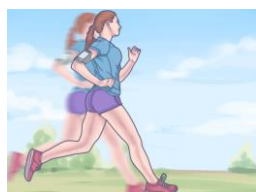
ABONO ANUAL 17 A 64 AÑOS	25 €
ABONO ANUAL JUBILADOS	13 €
ABONO VERANO (sin seguro)	12 €



Badminton

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

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2004 y anteriores	20.00 a 20.55 h.	Lunes y Jueves	PACO	POLIDEPORTIVO



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

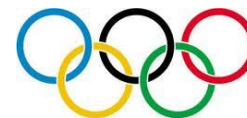
Actividad en la que se trabajan todos los grupos musculares para su tonificación y funcionalidad.

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

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2005 y anteriores	20.30 a 21.25	MARTES JUEVES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA DE DEPORTES



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

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

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2005 y anteriores	10.00 a 10.50 h.	MARTES JUEVES	NACHO	SALA CICLO
2005 y anteriores	18.00 a 18.55 h. 19.00 a 19.55 h.	MIÉRCOLES	NACHO	SALA CICLO
2005 y anteriores	18.00 a 18.55 h.	VIERNES	NACHO	SALA CICLO



Gimnasia Correctiva

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

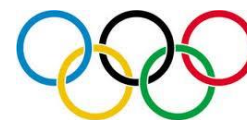
ABONADOS: 4 € MES

NO ABONADOS: 8 € MES

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Mayores de 64 años	9.30 a 10.25 h 10.30 a 11.25 h	MARTES VIERNES	NACHO	POLIDEPORTIVO



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA DE DEPORTES



Gimnasia Mantenimiento

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

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

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
1999 y anteriores	9:30 A 10:25	LUNES MIÉRCOLES VIERNES	NACHO	POLIDEPORTIVO



Pilates

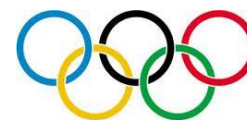
2 HORAS ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

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

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2005 y anteriores	10.30 a 11.25 h.	MARTES Y JUEVES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL
2005 y anteriores	11.30h-12.25h	MARTES Y JUEVES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL
2005 y anteriores	10.30 a 11.25 h.	LUNES Y MIÉRCOLES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL
2005 y anteriores	17.30 a 18.25 h.	MARTES JUEVES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL
2005 y anteriores	18.30 a 19.25 h.	LUNES Y MIÉRCOLES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL
2005 y anteriores	19.30 a 20.25 h.	MARTES JUEVES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL
2005 y anteriores	20.30 a 21.25 h.	LUNES Y MIÉRCOLES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
 CONCEJALIA DE DEPORTES



PREPARACIÓN FÍSICA

ABONADO: 3 H/S 21€

NO ABONADO : 3 H/S 40 €

Tonificación y desarrollo físico con una alta exigencia.

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2005 y anteriores	20.00- 20.55 H	LUNES MIÉRCOLES VIERNES	NACHO RUIZ	POLIDEPORTIVO



Yoga

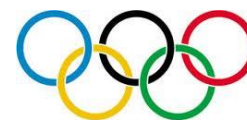
ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

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

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
1999 y anteriores	9.15h a 10.30 h.	MARTES JUEVES	ARANTXA	LUIS ROSALES
1999 y anteriores	10.30 h.-11.45h	MARTES JUEVES	ARANTXA	LUIS ROSALES
1999 y anteriores	17.15 a 18.25 h.	MARTES JUEVES	ARANTXA	LUIS ROSALES
1999 y anteriores	18.30 a 19.45 h.	MARTES JUEVES	ARANTXA	LUIS ROSALES
1999 y anteriores	19.45h a 21.00h.	MARTES JUEVES	ARANTXA	LUIS ROSALES



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA DE DEPORTES



RITMOS LATINOS

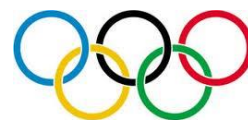
2 HORAS ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

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

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2005 y anteriores	11.30 a 12.25 h.	LUNES MIÉRCOLES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL
2005 y anteriores	17.30 a 18.25 h.	LUNES MIÉRCOLES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL
2005 y anteriores	18.30 a 19.25 h.	MARTES JUEVES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL
2005 y anteriores	19.30 a 20.25 h.	LUNES MIÉRCOLES	MERCEDES	SALA POLIFUNCIONAL



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA DE DEPORTES



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 13.00 y 18.00 a 22.00 h.

Por horas: ABONADO 3 € NO ABONADO 6 €

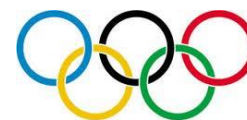
Mensual: ABONADO 27 € NO ABONADO 52 €

Bono 10 Sesiones: ABONADO 20 € NO ABONADO 40 €

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A
ADULTOS + 18 AÑOS	11.00 a 13.30 h. 17.00 a 18.00 h. 20.00 a 21.00 h.	Lunes	NACHO RODRIGUEZ NACHO RUIZ
ADULTOS + 18 AÑOS	10.00 a 13.30 h. 18.45 a 20.45 h.	Martes	NACHO RODRIGUEZ NACHO RUIZ
ADULTOS + 18 AÑOS	11.00 a 13.30 h. 19.15 a 21.00 h.	Miércoles	NACHO RODRIGUEZ NACHO RUIZ
ADULTOS + 18 AÑOS	10.00 a 13.30 h. 19.45 a 20.45 h.	Jueves	NACHO RODRIGUEZ NACHO RUIZ
ADULTOS + 18 AÑOS	11.00 a 13.30 h. 19.15 a 21.00 h.	Viernes	NACHO RODRIGUEZ NACHO RUIZ



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA DE DEPORTES



ALQUILER DE INSTALACIONES DEPORTIVAS POR HORA

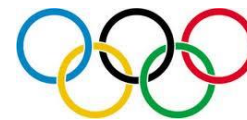
INSTALACIÓN	ABONADO	NO ABONADO
CAMPO HIERBA ARTIFICIAL CON ILUMINACIÓN	100 €	120 €
CAMPO HIERBA ARTIFICIAL SIN ILUMINACIÓN	70 €	90 €
CAMPO HIERBA ARTIFICIAL FÚTBOL 7 ILUMINACIÓN	60 €	80 €
CAMPO HIERBA ARTIFICIAL FÚTBOL 7 SIN ILUMINACIÓN	40 €	60 €
PISTA CUBIERTA POLIDEPORTIVO	40 €	60 €
PISTA PARCIAL CUBIERTA POLIDEPORTIVO	20 €	40 €
PISTA CUBIERTA POLIDEPORTIVO (MENORES 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 €



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA DE DEPORTES



Pernoctas Polideportivo Municipal

5 €	Desde Mayo a Septiembre por persona, pernoctar y duchar
7 €	Desde Octubre a Abril por persona, pernoctar y duchar
80 €	Grupos de hasta 25 personas pernoctar y duchar
150 €	Grupos de 26 a 50 personas pernoctar y duchar
200 €	Grupos de 51 a 80 personas pernoctar y duchar
250 €	Grupos de 81 a 100 personas pernoctar y duchar
400 €	Grupos de 101 a 200 personas pernoctar y duchar