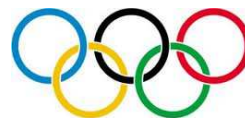




**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**  
**“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”**  
CONCEJALIA DE DEPORTES



**Saluda del Concejal de Deportes**

**El programa de actividades del Polideportivo Municipal de Cercedilla, quiere facilitar que cada deportista, cada persona, ejercite motivación, se ponga en marcha y mantenga el hábito de disfrutar con el ejercicio físico. Poniendo al acento en el desarrollo de aspectos emocionales y sociales que nos hacen la vida más agradable.**

**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.**

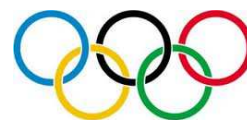
Todas las inscripciones deberá realizarse en el Polideportivo municipal dentro de este horario, así como cualquier modificación dentro de la temporada (bajas, altas, cambio de actividad, etc.)

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.



**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**  
**“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”**  
CONCEJALIA DE DEPORTES



**ESCUELAS DEPORTIVAS INFANTILES HASTA 16 AÑOS**

**2018/2019**

**ABONO ANUAL 20 € OCTUBRE A SEPTIEMBRE**



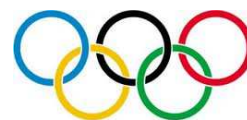
**Badminton**

ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
Grupo I	Nacidos2010 y anteriores	16.30 a 17.25h.	LUNES JUEVES	FCO. FDEZ. REVESADO	POLIDEPORTIVO
Grupo II	Nacidos2010 y anteriores	17.25 a 18.20 h.	LUNES JUEVES	FCO. FDEZ. REVESADO	POLIDEPORTIVO



**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**  
**“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”**  
CONCEJALIA DE DEPORTES



## Bicicleta de Montaña

Rutas guiadas por nuestro entorno.

ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACION
Grupo I	Nacid@s	17.00 a 17.55 h.	MIERCOLES	PATRICIA	CERCEDILLA Y
6 años	2009/12	15.30 a 16.30 h.	SABADO	MARTÍNEZ	ALREDEDORES
cumplidos	Máximo 12				
	alumnos				
Grupo II	Nacid@s	16.30 a 18.30 h.	SABADO	PATRICIA	CERCEDILLA Y
	2005/08			MARTÍNEZ	ALREDEDORES
	Máximo 12				
	alumnos				



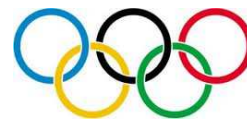
## Baloncesto

ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
BENJ./ALEVÍN	Nacid@s	17.00 -17.55 h	LUNES	NACHO RUÍZ	POLIDEPORTIVO
	2007/ 2010		MARTES		
Infantil	2005/6				
	Pendiente				



**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**  
**“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”**  
CONCEJALIA DE DEPORTES



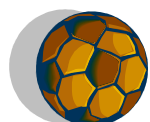
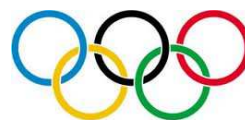
**Fútbol**

ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACION
INFANTIL	Nacid@s 2005/06	17.00-18.25h.	MARTES VIERNES	FRANCISCO FDEZ. REVESADO  RAÚL FDEZ.	CAMPO DE FÚTBOL
ALEVIN	Nacid@s 2007	18.30-19.25 h.	MARTES VIERNES	FRANCISCO FDEZ. REVESADO  RAÚL FDEZ	CAMPO DE FÚTBOL
CADETE	Nacid@s 2003/04	19.30-20.55 h.	MARTES VIERNES	FRANCISCO FDEZ. REVESADO  RAÚL FDEZ.	CAMPO DE FÚTBOL



**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**  
**“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”**  
CONCEJALIA DE DEPORTES



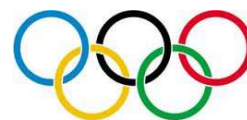
**Fútbol Sala**

ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
PREBENJAMÍN	Nacid@S	18.00 a 18.45 h.	MIÉRCOLES	PATRICIA	POLIDEPORTIVO
Máximo 12	2012		VIERNES	MARTÍNEZ	
PREBENJAMÍN	Nacid@s	18.15 a 19.00 h.	LUNES	NACHO	POLIDEPORTIVO
Máximo 12	2011	18.00 a 18.45 h.	VIERNES	RODRÍGUEZ	
BENJAMÍN B	Nacid@s	18.00 a 17.55 h.	MIERCOLES	NACHO	POLIDEPORTIVO
	2010	19.00 a 20.00 h.	JUEVES	RODRÍGUEZ	
BENJAMÍN A	Nacid@s	17.00- a 18.55 h.	MIERCOLES	NACHO	POLIDEPORTIVO
	2009	17.00 a 18.55 h.	VIERNES	RODRÍGUEZ	
ALEVÍN B	Nacid@s	19.00 a 19.55h.	LUNES	NACHO	POLIDEPORTIVO
	2008	18.00 a 18.55 h.	JUEVES	RODRÍGUEZ	
ALEVÍN A	Nacid@s	19.00 a 19.55 h.	MIÉRCOLES	NACHO	POLIDEPORTIVO
	2007	19.00 a 19.55 h.	VIERNES	RODRÍGUEZ	



**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**  
**"OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA"**  
CONCEJALIA DE DEPORTES



## Gimnasia Rítmica

ABONADO: 15 € MES

NO ABONADO: 27 € MES

ABONADO: Competición 3H/S 21€

NO ABONADO: Competición 3H/S 40 €

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR /A	INSTALACIÓN
Grupo I	Nacid@s 2011-2015	17:00 a 18:15 h	MARTES JUEVES	LUNA MARTA	POLIDEPORTIVO
Grupo II	Nacid@s 2010-2000	18:15 a 19:30 h	MARTES JUEVES	LUNA MARTA	POLIDEPORTIVO
Grupo III COMPETICION	Nacid@s Según criterio Todas categorías	19:30 a 21:00 h	MARTES JUEVES	LUNA MARTA	POLIDEPORTIVO



## Psicomotricidad

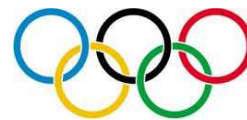
ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

Desarrollo de las cualidades motrices a través de juegos

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
PSICOMOTRICIDAD MÁXIMO 10 ALUMNOS	Nacid@s 2014/15 (3 AÑOS Cumplidos)	17.00-17.45 h.	LUNES VIERNES	PATRICIA MARTINEZ	SALA AEROBIC



**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**  
**“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”**  
CONCEJALIA DE DEPORTES



## Predeporte

ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

Desarrollo de las cualidades motrices a través de juegos

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
PREDEPORTE	Nacid@s	17.00-17.45 h.	MARTES	PATRICIA	SALA POLIFUNCIONAL
MÁXIMO 12	2011/13		JUEVES	MARTINEZ	
ALUMNOS					



## TAEKWONDO

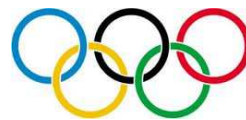
ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

Desarrollo de las cualidades motrices a través de juegos

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
PREDEPORTE	Nacid@s	17.00-17.45 h.	MARTES	PATRICIA	SALA POLIFUNCIONAL
MÁXIMO 12	2011/13		JUEVES	MARTINEZ	
ALUMNOS					



**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**  
**“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”**  
CONCEJALIA DE DEPORTES



**Voleibol**

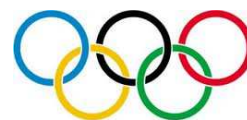
ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

CATEGORÍA	EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
ALEVIN	Nacid@s	18.00-18.55 h	MARTES	NACHO RUÍZ	POLIDEPORTIVO
	2007/08	17-17.55 h	VIERNES		
INFANTIL	Nacid@s	18.00-18.55 h.	LUNES	NACHO RUÍZ	POLIDEPORTIVO
	2005/06	16.00-16.55 h.	MARTES		
CADETE	Nacid@s	19.00-19.55 h.	LUNES	NACHO RUÍZ	POLIDEPORTIVO
	2003/04	17.00-17.55 h.	MIERCOLES		
ABSOLUTO B	Nacid@s	19.00-19.55 h.	MARTES	NACHO RUÍZ	POLIDEPORTIVO
	2001/02	20.00-20.55 h.	VIERNES		
ABSOLUTO A	Nacid@s	20.00-20.55 h.	MARTES	NACHO RUÍZ	POLIDEPORTIVO
	1999 y anterior	21.00-21.55 h.	VIERNES		





**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**  
**“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”**  
CONCEJALIA DE DEPORTES



**ACTIVIDADES PROGRAMADAS ADULTOS 2018/2019**

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



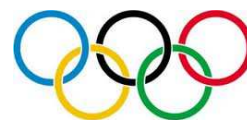
2 HORAS ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

Ejercicios de tipo aeróbico para desarrollar las capacidades físicas.

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACION
1998 y anteriores	10.00 a 10.55 h.	Lunes y Miércoles	MERCEDES SAGUAR	SALA POLIFUNCIONAL
1998 y anteriores	20.30 a 21.25 h.	Martes y jueves	MERCEDES SAGUAR	SALA POLIFUNCIONAL
1998 y anteriores	19.30 a 20.25 h.	Lunes y Miércoles	MERCEDES SAGUAR	SALA POLIFUNCIONAL



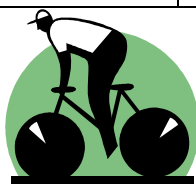
**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**  
**“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”**  
CONCEJALIA DE DEPORTES



## Badminton

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

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
1999 y anteriores	20.00 a 20.55 h.	Lunes y Jueves	FCO. FDEZ. REVESADO	POLIDEPORTIVO



## Ciclo-Indoor

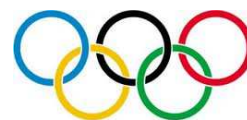
2 HORAS ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

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

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2002 y anteriores	20.00 a 20.55 h.	Lunes Miércoles	NACHO RUÍZ	SALA CICLO
2002 y anteriores	10.00 a 10.50 h.	MARTES JUEVES	NACHO RUIZ	SALA CICLO
2002 y anteriores	18.00 a 18.55 h.	MARTES JUEVES	PATRICIA MARTÍNEZ	SALA CICLO
2002 y anteriores	19.00 a 19.55 h.	MARTES JUEVES	PATRICIA MARTÍNEZ	SALA CICLO
2002 y anteriores	18.00 a 18.55 h.	MIÉRCOLES VIERNES	NACHO RUIZ	SALA CICLO
2002 y anteriores	19.00 a 19.55 h.	MIÉRCOLES VIERNES	NACHO RUÍZ	SALA CICLO



**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**  
**“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”**  
CONCEJALIA DE DEPORTES



## 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	10:30 A 11.25 17.00 A 17.55	MARTES MAÑANAS JUEVES	NACHO RODRÍGUEZ	POLIDEPORTIVO



## Gimnasia Mantenimiento

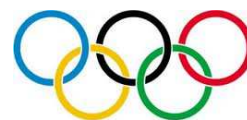
3 HORAS ABONADO: 21 € MES NO ABONADO: 40 € MES

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
1998 y anteriores	9:30 A 10:25	LUNES MIERCOLES VIERNES	NACHO RODRÍGUEZ	POLIDEPORTIVO



**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**  
**“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”**  
CONCEJALIA DE DEPORTES



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
2002 y anteriores	10.00 a 10.55 h.	MARTES Y JUEVES	MERCEDES SAGUAR	SALA POLIFUNCIONAL
2002 y anteriores	11.00 a 11.55 h.	LUNES Y MIÉRCOLES	MERCEDES SAGUAR	SALA POLIFUNCIONAL
2002 y anteriores	17.30 a 18.25 h.	MARTES JUEVES	MERCEDES SAGUAR	SALA POLIFUNCIONAL
2002 y anteriores	18.30 a 19.25 h.	LUNES Y MIÉRCOLES	MERCEDES SAGUAR	SALA POLIFUNCIONAL
2002 y anteriores	19.30 a 20.25 h.	MARTES JUEVES	MERCEDES SAGUAR	SALA POLIFUNCIONAL
2002 y anteriores	20.30 a 21.25 h.	LUNES Y MIÉRCOLES	MERCEDES SAGUAR	SALA POLIFUNCIONAL



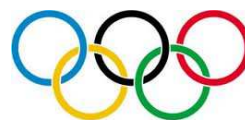
ABONADO: 3 H/S 21€ NO ABONADO : 3 H/S 40 €

Tonificación y desarrollo físico con una alta exigencia.

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2002 y anteriores	19:30 A 21:00 H	LUNES MIÉRCOLES	PATRICIA MARTÍNEZ	POLIDEPORTIVO



**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**  
**“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”**  
CONCEJALIA DE DEPORTES



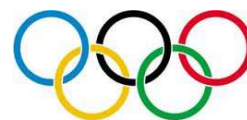
2 HORAS ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

Actividad divertida con mucho ritmo.

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2008 - 2005	16.45 a 17.30 h.	Lunes Miércoles	MERCEDES SAGUAR	SALA POLIFUNCIONAL



**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**  
**“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”**  
CONCEJALIA DE DEPORTES



**Yoga**

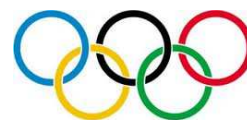
ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

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	10.00 a 11.15 h.	MARTES JUEVES	ARANTXA BERMEJO	ESCUELA DE MÚSICA
1999 y anteriores	17.00 a 18.15 h.	MARTES JUEVES	ARANTXA BERMEJO	COLEGIO VÍA ROMANA
1999 y anteriores	18.15 a 19.30 h.	MARTES JUEVES	ARANTXA BERMEJO	COLEGIO VÍA ROMANA
1999 y anteriores	19.30 a 20.45 h.	MARTES JUEVES	ARANTXA BERMEJO	COLEGIO VÍA ROMANA



**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**  
**“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”**  
CONCEJALIA DE DEPORTES



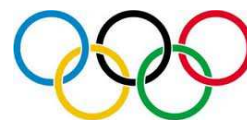
2 HORAS ABONADO: 15 € MES NO ABONADO: 27 € MES

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

EDADES	HORARIOS	DÍAS	MONITOR/A	INSTALACIÓN
2002 y anteriores	11.00 a 11.55 h.	MARTES JUEVES	MERCEDES SAGUAR	SALA POLIFUNCIONAL
2002 y anteriores	17.30 a 18.25 h.	LUNES MIÉRCOLES	MERCEDES SAGUAR	SALA POLIFUNCIONAL
2002 y anteriores	18.30 a 19.25 h.	MARTES JUEVES	MERCEDES SAGUAR	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: EMPADRONADO 3 € NO EMPADRONADO 6 €

Mensual: EMPADRONADO 27 € NO EMPADRONADO 52 €

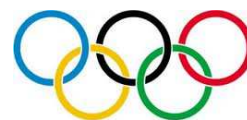
Bono 10 Sesiones: EMPADRONADO 20 € NO EMPADRONADO 40 €

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**

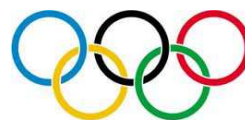
INSTALACIÓN	ABONADO	NO ABONADO
CAMPO HIERBA ARTIFICIAL CON ILUMINACIÓN	100 €	120 €
CAMPO HIERBA ARTIFICIAL SIN ILUMINACIÓN	70 €	90 €
CAMPO HIERBA ARTIFICIAL FÚTBOL 7 ILUMINACIÓN	60 €	80 €
CAMPO HIERBA ARTIFICIAL FÚTBOL 7 SIN ILUMINACIÓN	40 €	60 €
PISTA CUBIERTA POLIDEPORTIVO	40 €	60 €
PISTA PARCIAL CUBIERTA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