



Actividades deportivas 2022/2023

ARTES MARCIALES

Gimnasio del CEIP Tomé y Orgaz

AUTODEFENSA KYUSHO

Jueves: - A partir de 10 años, clases de 18:00h a 19:00h

KÁRATE

En septiembre, martes y jueves: - Niños: de 18:00h a 19:00h.
- Adultos: de 19:00h a 20:00h.

En octubre, horarios desde las 16:00h en adelante según edades.

Precio: Primera clase gratuita. Menores 16 años, 24€/mes 1 día/semana y 34€/mes 2 días/semana. Mayores 16 años, 27€/mes 1 día/semana y 39€/mes 2 días/semana. Matrícula: alumnos nuevos 40€ y alumnos antiguos 25€. 2 actividades: menores 16 años, 50€/mes; mayores 16 años, 60€/mes. Descuento del 10% a partir de 2 miembros de la misma familia.

Más información: Polideportivo, Centro Cívico y Escuela (649.23.07.63)

BAILE

Complejo Deportivo Alcalde Julián Sánchez

Lunes a viernes: Clases y horarios según disciplinas (Bachata, Bailes de salón, Ballet, Contemporáneo, Danza oriental infantil y adultos, Danza oriental madres e hijas, Fit Latino, Flamenco infantil y adultos, Moderno, Urbano y Formación para campeonatos).

Más información: Centro Cívico y Escuela (alodia.danza@gmail.com 679.86.50.96)

BALONCESTO

Polideportivo "El Prado"

Martes y jueves:

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| - Benjamines 2013 - 2016: | de 17:00h a 18:00h |
| - Alevín Negro 2011 - 2012: | de 17:00h a 18:00h |
| - Alevín Rojo 2011 - 2012: | de 18:00h a 19:00h |
| - Infantil 2009 - 2010: | de 18:00h a 19:30h |
| - Cadete Femenino 2007 - 2009: | de 19:00h a 20:30h |
| - Cadete Masculino 2007 - 2009: | de 20:30h a 22:00h |
| - Junior 2005 - 2008: | de 20:30h a 22:00h |

Precio: 30€/mes. Familia numerosa: 22,50€/mes.

Más información: Polideportivo, Centro Cívico y Escuela (669.75.95.06, cbbasket2020@gmail.com)



Actividades deportivas 2022/2023

BOXEO

Polideportivo “El Prado”

Lunes a viernes - de 10:00h a 14:00h y de 17:00h a 22:00h
Clases/entrenamiento adultos, juvenil (7 a 14 años) e infantil (de 4 a 7 años).

Precio: 45€/mes.

Más información: Polideportivo y Escuela (irubox2010@hotmail.com)

CLASES COLECTIVAS

Polideportivo “El Prado”

PUMP UP

Miércoles y viernes - de 10:00h a 11:00h o viernes de 19:00h a 20:00h.

Precio: miércoles y viernes 30€/mes o viernes 20€/mes.

GLÚTEOS BOOM

Viernes: - de 17:00h a 18:00h.

Precio: 20€/mes.

WELLNESS

Martes y jueves - de 10:00h a 11:00h o viernes de 18:00 a 19:00h.

Precio: martes y jueves 30€/mes o viernes 20€/mes.

Más información: Centro Cívico, Polideportivo y Escuela (AC Coach: Alicia 619.38.86.44 o aliciacastillocoach@gmail.com)

CROSS TRAINING

Polideportivo “El Prado”

Martes y jueves: - de 19:30h a 20:30h y de 20:30h a 21:30h.

Precio: 30€/mes. Descuento por familia numerosa.

Más información: Polideportivo y Escuela (626.50.86.03)

FÚTBOL SALA

Polideportivo “El Prado”

Lunes y miércoles: - de 16:00h a 21:00h. Diferentes grupos.

Precio: 20€/mes septiembre y junio, y 25€/mes de octubre a mayo.
Equipamiento aparte.

Más información: Polideportivo 674.11.23.44



Actividades deportivas 2022/2023

GIMNASIA MAYORES

Polideportivo “El Prado”

Lunes y miércoles:

- de 11:00h a 12:00h.

Precio: 12€ mensuales.

Más información: Polideportivo 674.11.23.44

GIMNASIA RÍTMICA

Gimnasio del CEIP Tomé y Orgaz

Lunes, miércoles y viernes:

- de 3 a 6 años: 17:30h a 18:30h.

- de 6 a 11 años: 18:30h a 19:30h.

- mayores 12 años: 19:30h a 20:30h.

Precio: 35€/mes. Matrícula inicial anual de 10€. Descuentos por familia numerosa.

Más información: Polideportivo y Escuela (Yadira 669.16.33.17 info.clubgimnasticomakai@gmail.com)

GIMNASIO - ÁREA FITNESS “EL PRADO”

MUSCULACIÓN – FITNESS – WELLNESS

Polideportivo “El Prado”

Lunes a viernes

- de 10:00h a 14:00h y de 17:00h a 22:00h.

Precio: mensual 20€/mes. Semestral 99€. Anual 199€. Bono familiar mensual: 3 miembros 50€ y 4 miembros 60€.

Más información: Escuela (Diego 620.99.87.13 gym.casarrubuelos@gmail.com)

PILATES

Polideportivo “El Prado”

Lunes y miércoles

- de 18:00 a 21:00h. Diferentes grupos.

Precio: 30€/mes 2 días/semana y 18€/mes 1 día/semana. Descuento por familia numerosa.

Más información: Polideportivo, Centro Cívico y Escuela (656.69.75.77)



Actividades deportivas 2022/2023

TRIATLÓN

Polideportivo “El Prado” y Piscina “Las Cárcavas”

Varios horarios – Grupos:

- Benjamines y prebenjamines 35€	- Infantiles y Cadetes 40€
M NATACION 19:00h - 20:00h	L CARRERA 18:30h - 19:30h
X CICLISMO 17:30h - 18:30h	M FUERZA 18:30h - 19:30h
J NATACIÓN 19:00h - 20:00h	NATACIÓN 20:00h - 21:00h
V CARRERA 17:30h - 18:30h	X NATACIÓN 20:00h - 21:00h
	J CICLISMO 18:30h - 19:30h
- Alevines 40€	V NATACIÓN 20:00h - 21:00h
L CARRERA 17:30h - 18:30h	S CARRERA/BICI 9:30h - 11:00h
X NATACIÓN 19:00h - 20:00h	
J CICLISMO 17:30h - 18:30h	- Adultos 40€
V NATACION 19:00h - 20:00h	L CARRERA 19:30h - 20:30h
	X NATACIÓN 20:00h - 21:00h
	V NATACIÓN 20:00h - 21:00h
	S CARRERA/BICI 9:30h - 11:00h

(Consultar resto de días del plan a través de Training Peaks).

Más información: Escuela (626.50.86.03, triatloncasarrubuelos@gmail.com)

YOGA

Polideportivo “El Prado”

Martes y jueves - de 18:00h a 19:20h y de 19:30h a 20:50h.

Precio: 26€/mes 1 día/semana y 38€/mes 2 días/semana. Descuento por familia numerosa: 30€/mes.

Más información: Escuela (Damaris 695.98.78.22, damarisrueda4984@gmail.com)

Para **MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES DEPORTES**