



MUÉVETE 2018/2019

COLLADO VILLALBA FOMENTA EL DEPORTE

COLLADO
VILLALBA
CAPITAL DE LA SIERRA

DICIEMBRE/ENERO

TALLER ESPALDA SANA

SÁBADO 15 DE DICIEMBRE A LAS 11:30H

Sesión impartida por profesores de la sala de musculación del Centro Acuático Municipal. Empresa Sima Deporte y Ocio

Duración: 45 minutos.

Lugar: Sala de Yoga del centro acuático Municipal.

Plazas: Aforo limitado a 10 asistentes.

Edad: A partir de 14 años.

Actividad gratuita: Con inscripción previa.

Inscripciones: Centro Acuático Municipal.

Objetivo: Sesión práctica de estiramientos incidiendo en la musculatura de la espalda.

SESIÓN GIMNASIA ACUÁTICA

SÁBADO 15 DE DICIEMBRE A LAS 17:30H

Sesión impartida por profesores del Centro Acuático Municipal. Empresa Sima Deporte y Ocio
Duración: 45 minutos.

Lugar: Piscina del Centro Acuático Municipal.

Plazas: Aforo limitado a 14 asistentes.

Edad: A partir de 14 años.

Actividad gratuita: Con inscripción previa.

Inscripciones: Centro Acuático Municipal.

Objetivo: Sesión práctica para conocer los beneficios de la actividad física en el medio acuático.

SESIÓN DE CICLO-BIKE

SÁBADO 19 DE ENERO A LAS 12:00H

Sesión impartida por profesores del Centro Acuático Municipal. Empresa Sima Deporte y Ocio
Duración: 60 minutos.

Lugar: Sala de Ciclo-Bike de la Ciudad Deportiva.

Plazas: 20 asistentes

Actividad gratuita: Con inscripción previa.

Inscripciones: Centro Acuático Municipal.

PILATES TERAPEÚTICO

SÁBADO 19 DE ENERO A LAS 12:00H

Sesión impartida por profesores del Centro Médico Abedul, del Centro Acuático Municipal.

Duración: 45 minutos.

Lugar: Sala de pilates del Centro Acuático

Plazas: Aforo limitado a 8 asistentes.

Edad: Mayores de 16 años.

Actividad gratuita: Con inscripción previa.

Inscripciones: Centro Acuático Municipal.

Objetivo: Dar a conocer los beneficios del pilates realizado con fines terapéuticos.

PILATES AGUA

SÁBADO 26 DE ENERO A LAS 17:30H

Profesor: Monitores empresa Sima Deporte y Ocio.

Duración: 45 minutos.

Lugar: SPA del Centro Acuático Municipal.

Plazas: Aforo limitado a 8 asistentes.

Edad: A partir de 14 años.

Actividad gratuita: Con inscripción previa.

Inscripciones: Centro Acuático Municipal.

Objetivo: Dar a conocer los beneficios de la actividad física realizada dentro del medio acuático

FEBRERO/MARZO

SESIÓN DE ESTIRAMIENTOS

SÁBADO 9 DE FEBRERO A LAS 11:30H

Sesión impartida por profesores de la sala de musculación del Centro Acuático Municipal.

Duración: 45 minutos.

Lugar: Sala de yoga del Centro Acuático Municipal.

Plazas: Aforo limitado a 10 asistentes.

Edad: Mayores de 16 años.

Actividad gratuita con inscripción previa.

Inscripciones: Centro Acuático Municipal.

Objetivo: Dar a conocer una batería de ejercicios de estiramiento.

SESIÓN DE GAP

SÁBADO 16 DE FEBRERO A LAS 12:40H

Sesión impartida por profesores de la empresa Sima Deporte y Ocio.

Duración: 60 minutos.

Lugar: Sala polivalente de la Ciudad Deportiva.

Plazas: Aforo limitado a 20 asistentes.

Edad: Mayores de 16 años.

Actividad gratuita con inscripción previa.

Inscripciones: Centro Acuático Municipal.

Objetivo: Sesión dedicada a fortalecer la musculatura de glúteos, abdomen y pierna.

SESIÓN DE ZUMBA

SÁBADO 23 DE FEBRERO A LAS 12:40H

Sesión impartida por profesores de la empresa Sima Deporte y Ocio.

Duración: 60 minutos.

Lugar: Sala polivalente de la Ciudad Deportiva.

Plazas: Aforo limitado a 20 asistentes.

Edad: Mayores de 14 años.

Actividad gratuita: Con inscripción previa.

Inscripciones: Centro Acuático Municipal.

Objetivo: Actividad aeróbica al ritmo de la música.

FITNESS SPA

SÁBADO 9 DE MARZO A LAS 12:00H

Sesión impartida por profesores de la empresa Sima Deporte y Ocio.

Duración: 45 minutos.

Lugar: SPA del Centro Acuático Municipal.

Plazas: Aforo limitado a 8 asistentes.

Edad: A partir de 16 años.

Actividad gratuita con inscripción previa.

Inscripciones: Centro Acuático Municipal.

Objetivo: Dar a conocer los beneficios de la actividad física realizada dentro del medio acuático.

MARATÓN CICLO-BIKE

SÁBADO 16 DE MARZO A LAS 18:00H

Duración: 3 horas.

Lugar: Pabellón Municipal Kike Blas.

Plazas: Aforo limitado a 50 asistentes.

Edad: A partir de 14 años.

Precio de la actividad: 10 € con fines benéficos.

Venta de entradas: En la oficina de administración del Centro Acuático Municipal.

PILATES SPA

SÁBADO 23 DE MARZO A LAS 17:30H

Sesión impartida por profesores de la empresa Sima Deporte y Ocio.

Duración: 45 minutos.

Lugar: SPA del Centro Acuático Municipal.

Plazas: Aforo limitado a 8 asistentes.

Edad: A partir de 16 años.

Actividad gratuita con inscripción previa.

Inscripciones: Centro Acuático Municipal

Objetivo: Dar a conocer los beneficios de la actividad física realizada dentro del medio acuático.

ABRIL/MAYO

MARCHA DE MONTAÑA

SÁBADO 6 DE ABRIL A LAS 09:00H

Salida: Parking de la Ciudad Deportiva.

Plazas: 50 asistentes.

Edad: A partir de 14 años.

Actividad gratuita con inscripción previa.

Inscripciones: Centro Acuático Municipal.

Descripción de la actividad: Ruta circular de unos 10 kilómetros en la que disfrutaremos de la Sierra de Guadarrama. Imprescindible ropa y calzado apropiados para la montaña. Es apta para todos los niveles por su escasa dificultad y grado de dureza medio.

CARRERA DE LA MUJER 2019

FECHA PROVISIONAL: 5 DE MAYO

Salida: Parking de la Ciudad Deportiva.

Horario de salida: 7:30h.

Plazas: 80 dorsales sólo para empadronadas.

Precio: El coste del dorsal.

Inscripciones: Centro Acuático Municipal.

La inscripción incluye el dorsal, la bolsa de corredora y el transporte en autobús.

Consultar fecha de inscripciones en el Centro Acuático.

Dependemos de cuando saquen los dorsales a la venta.

SALIDA BTT

SÁBADO 18 DE MAYO A LAS 09:00H

Salida: Parking de la Ciudad Deportiva.

Plazas: 20 asistentes.

Edad: A partir de 14 años.

Actividad gratuita con inscripción previa.

Inscripciones: Centro Acuático Municipal.

Descripción de la actividad: Instalaciones deportivas de Collado Villalba y sus alrededores. Se incluye manejo y técnicas básicas de conducción. Salida de nivel Iniciación. Es necesario traer tu propia bicicleta de montaña, casco obligatorio, gafas, guantes y una cámara de recambio.

*** LA CONCEJALÍA DE DEPORTES SE RESERVA EL DERECHO DE SUSPENDER LA ACTIVIDAD SI CONSIDERA QUE LA CLIMATOLOGÍA NO LO PERMITE.**