



Ayuntamiento Lozoyuela -
Navas - Sieteiglesias

Concejalía
DEPORTES

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

TEMPORADA 2024 / 2025



Conócenos ...

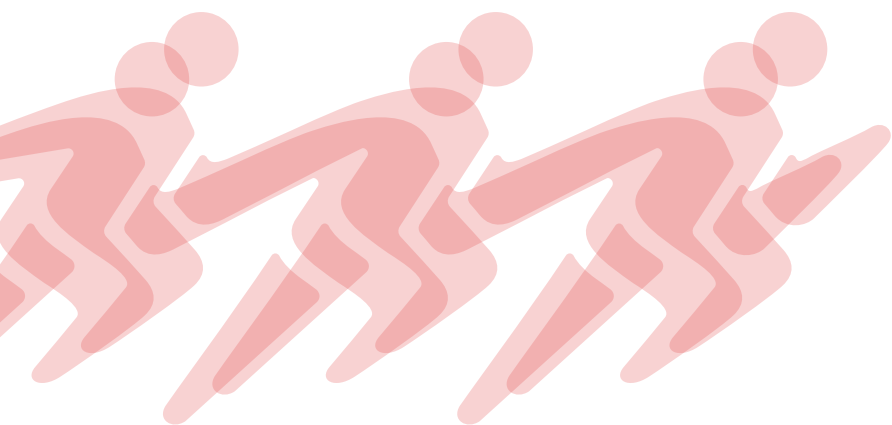


TEMPORADA 2024 / 2025

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

Índice:

- Calendario
- Información general
- Normativa
- Actividades Adultos (Acceso a partir de 14 años)





CALENDARIO DE CLASES

Septiembre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Octubre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Noviembre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Diciembre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Enero

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Febrero

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Marzo

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abril

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Mayo

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Inicio de Temporada 2024/2025



Días Festivos SIN GIMNASIO



SIN CLASE Periodo Vacacional / Infantiles - Adultos



**Fin de Temporada 2024/2025 Act. Infantiles /
Adultos**



INFORMACIÓN GENERAL

Presentamos el programa anual de las actividades deportivas municipales para todos los vecinos del municipio. Podréis consultar todas las Actividades Infantiles y de Adultos que oferta la concejalía de deportes.

Para cualquier aclaración puede contactar con nosotros en el área de entrenamiento funcional de Lozoyuela.



Horario de atención al público

L- S / Mañanas de 09.00 a 14.00 horas / Área de entrenamiento funcional

L- V / Tardes de 16.00 a 22.00 horas



Teléfono de contacto: 608 903 426



www.lozoyuela.com





NORMATIVA

Horario de atención al público:

De lunes a viernes de 9.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 22.00 h en el área de entrenamiento funcional. .

La temporada se iniciará el 30 de Septiembre y terminará el 30 de Mayo y las actividades de adultos se registrarán por el Calendario de Clases, que publique la Concejalía de Deportes al inicio de cada curso.

Será imprescindible estar al corriente de pago de temporadas anteriores para la matriculación en cualquier actividad.

Las cuotas de las actividades se abonarán por domiciliación bancaria y los gastos debidos a la devolución de los recibos correrán a cargo del usuario. (Los gastos de devolución ascienden a 6 euros / recibo)

Las cuotas de las actividades son mensuales, esto es, del día 1 al último día del mes correspondiente.

No se procederá a la devolución de las cuotas si la baja no se comunica en la forma y tiempo designados. La no asistencia a la actividad no exime del pago de las cuotas.

En caso de baja se comunicará por escrito (área de entrenamiento funcional) o e-mail, al menos cinco días naturales antes del inicio de cada mes que se decida dar de baja.

No se procederá a la devolución de las cuotas si la baja no se comunica en la forma y tiempo designados.

Los horarios de las actividades pueden estar sujetos a variaciones según necesidades.

Será necesario un número mínimo de participantes para la realización de cada actividad; en caso de superar el número máximo de participantes, se creará una lista de espera.

En aquellas actividades en las que exista lista de espera, el impago de una cuota supondrá el cese en la misma, siendo automáticamente cubierta su plaza por un nuevo usuario. En caso de querer reanudar dicha actividad, pasará a lista de espera una vez puesto al día de los recibos pendientes.

La no asistencia a una actividad de forma repetida podrá ser motivo de baja del usuario.

También informar a las personas que estén actualmente inscritas en listas de espera, que éstas finalizan con el curso, es decir, que no se prorrogan en los años, poniendo los contadores a cero al comienzo de cada curso.

En aquellas actividades en las que exista lista de espera, el impago de una cuota supondrá el cese en la misma, siendo automáticamente cubierta su plaza por un nuevo usuario. En caso de querer reanudar dicha actividad, pasará a lista de espera una vez puesto al día de los recibos pendientes.



La no asistencia a una actividad de forma repetida podrá ser motivo de baja del usuario.

También informar a las personas que estén actualmente inscritas en listas de espera, que éstas finalizan con el curso, es decir, que no se prorrogan en los años, poniendo los contadores a cero al comienzo de cada curso.

Los usuarios exentos de pago serán dados de baja automáticamente en las actividades en las que exista lista de espera cuando falten injustificadamente seis días sucesivos a la clase.

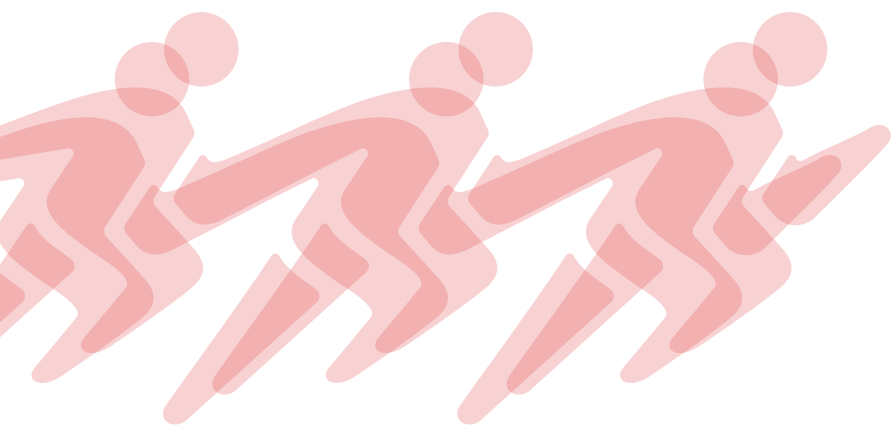
La concejalía podrá utilizar las fotografías y/o vídeos realizados en las actividades y eventos que organice con fines publicitarios e informativos.

Para un buen funcionamiento de las actividades la duración de las clases serán de 50 min. salvo excepciones que se especificarán en el díptico de actividades.

Las listas de espera finalizan con el curso, es decir, no se prorrogan en los años, poniendo los contadores a cero al comienzo de cada curso.

DESCUENTOS EN LAS ACTIVIDADES:

- No se aplicará descuento en el área de entrenamiento funcional por estar apuntados en una de las actividades
- Descuento por segunda actividad / 2ª actividad / 25 euros (Pilates, Full Body, TRX, Boxeo, Espalda, - hipopresivos y bailes de entretenimiento)





ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES INFANTILES Y JÓVENES

De 3 a 16 años (en función de la actividad)

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

- Psicomotricidad
- Patinaje en línea
- Fútbol
- Pádel
- Multideporte
- Atletismo - Ciclismo
- Fuerza Jóvenes



1. PSICOMOTRICIDAD

Estimular la psicomotricidad en los niños a edades tempranas resulta muy beneficioso para su desarrollo físico y psicológico. De hecho, se ha demostrado que los niños que han recibido una estimulación temprana suelen alcanzar más rápido algunas destrezas y habilidades musculares, a la vez que desarrollan más rápido su pensamiento crítico, tienen una memoria mejor y logran mantenerse concentrados durante más tiempo.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
3-4-5 años	Lunes & Miércoles	16:30 - 17:30 L & 15:30 - 16:30 X	Polideportivo Lozoyuela	12 euros





2. PATINAJE EN LÍNEA

El patinaje sobre ruedas es una disciplina deportiva de deslizamiento en la que los participantes hacen acrobacias, piruetas y otros ejercicios técnicos utilizando patines sobre ruedas. Requiere una buena preparación física y una gran capacidad de concentración. Las figuras que se realizan pueden ser simples o combinadas. El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños como por adultos.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
A partir de los 4 años según el nivel.	Miércoles	15:00 - 16:00	Polideportivo Lozoyuela	10 euros





3. FÚTBOL

El fútbol es un deporte colectivo, agrupados en dos equipos, que se enfrentan con el objetivo de meter un balón en la portería del equipo contrario y anotar un gol. Mejora del Sistema cardiovascular: Por todo lo que se corre en el fútbol es uno de los ejercicios más favorables para el corazón, ya que mejora la función cardíaca, Fortalece estructura ósea, Fortalece los músculos y estimula la coordinación motora: los niños controlan mejor su cuerpo y ganan en equilibrio, fuerza y buena postura. Deportes como el fútbol ayudan a socializar, pues compartest tiempo, esfuerzo, derrotas y victorias con personas con un mismo interés y la misma edad.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Fútbol Chupetines (Nacidos a partir 2019)	Martes & Jueves	16:30 - 17:30	Polideportivo Lozoyuela	12 euros
Fútbol Prebenjamín 2017/2018	Martes & Jueves	17:30 - 18:30	Polideportivo Lozoyuela	12 euros



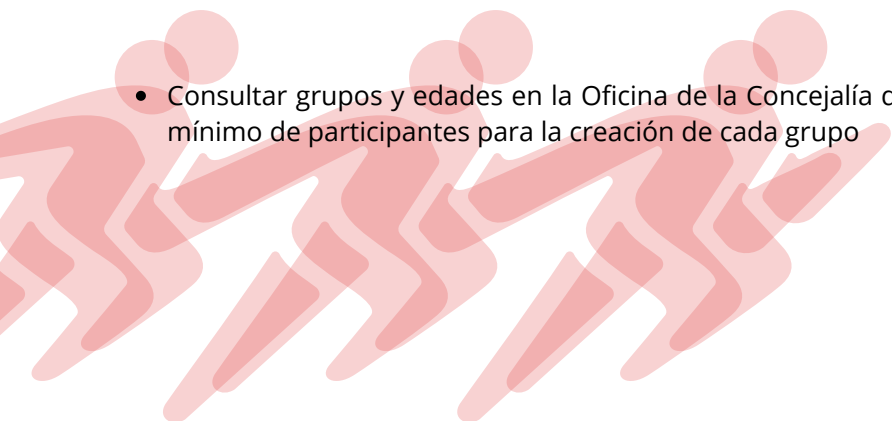


4. PÁDEL

El objetivo es desarrollar la psicomotricidad, la coordinación brazo-pala y el control de la pelota. Desarrolla la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, perfeccionando y mecanizando la técnica de los golpes básicos, especiales y los desplazamientos dentro de la pista. También hay un trabajo de las jugadas del partido mostrando el patrón de juego, para tener un dominio de los golpes de ataques y defensa.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Niños - Grupos por edad y nivel	Miércoles & Viernes	X: 15:30 - 16:30 / V: 16:30 - 17:30	Polideportivo Lozoyuela	12 euros
Jóvenes - Grupos por edad y nivel	Viernes	17:30 - 19:00	Polideportivo Lozoyuela	12 euros

- Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes - será necesario un número mínimo de participantes para la creación de cada grupo

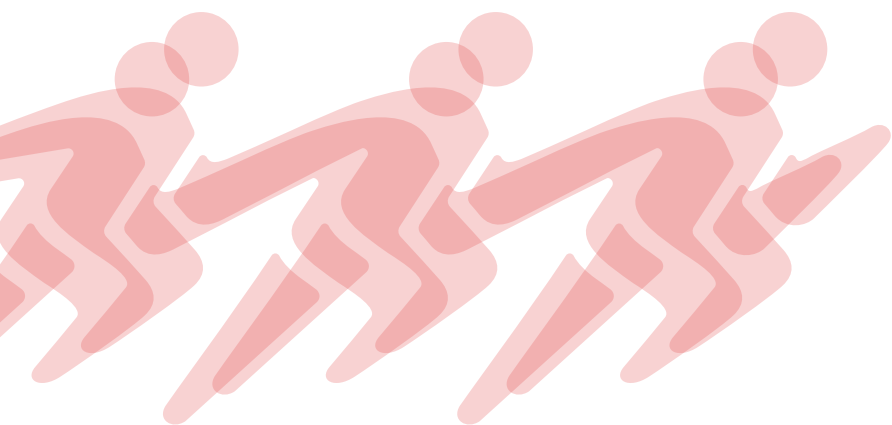




5. MULTIDEPORTE

Se trata de una práctica que involucra la participación en gran variedad de deportes y actividades físicas dentro de un mismo programa

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
6 - 12 años	Viernes	16:30 - 18:00	Polideportivo Lozoyuela	12 euros





6. ATLETISMO - CICLISMO

El atletismo es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

El ciclismo es un deporte simétrico que se practica con un elemento mecánico (bicicleta) que limita la postura del atleta que va comprendido entre los pedales, en los que encaja mediante unos tacos de que dispone en las zapatillas, el sillín, sobre el que se sienta, y el manillar, en el que apoya las manos.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
8 - 16 años	Martes & Jueves	18:30 - 19:30	Polideportivo Lozoyuela	12 euros





7. FUERZA JÓVENES

Los ejercicios de fuerza son entrenamientos musculares en los que se utilizan distintos métodos de resistencia para trabajar la fuerza y desarrollar los músculos.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
12 a 26 años	Martes & Jueves	19:30 - 20:30	Polideportivo Lozoyuela	12 euros





ACTIVIDADES ADULTOS

Acceso a partir de 14 años

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

- Espalda Sana
- Yoga
- Pilates
- Fullbody - TRX
- Hipopresivos
- Boxeo
- Pádel
- Gimnasia de mantenimiento
- Clases de salsa y bachata



1. ESPALDA SANA

En este taller se enseñan habilidades, dirigidas a proteger la espalda. Dirigido a personas con o sin patología. Se realizan distintos ejercicios de fortalecimiento, recolocación y flexibilización de la columna, involucrando también, al resto del cuerpo. Todo a través de clases dinámicas, dónde se pretende conseguir una correcta higiene postural en el día a día, de las personas que acuden.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Mayores 14 años	Martes & Jueves	19:00 - 20:00	Casa cultura salón de abajo	15 euros





2. YOGA

Es una práctica que conecta cuerpo, respiración y relajación. Se utilizan posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación, para mejorar la salud en general y entre otros beneficios están: reducir la presión arterial y frecuencia cardíaca, relajación, reducción del estrés, concentración...etc.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Mayores 14 años	Lunes & Miércoles	19:00 - 20:00	Ayuntamiento de Lozoyuela - Salón de Plenos	20 euros
Mayores 14 años	Lunes & Miércoles	20:00 - 21:00	Ayuntamiento de Lozoyuela - Salón de Plenos	20 euros

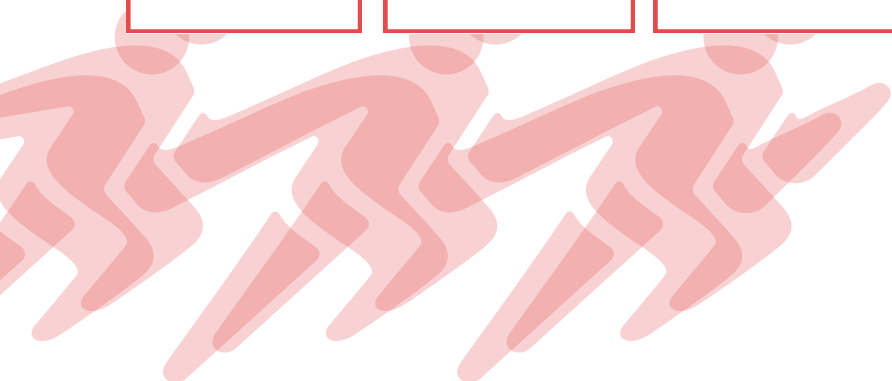




3. PILATES

Es un sistema de entrenamiento físico y mental, en el que se mezclan conocimientos como la gimnasia, traumatología y yoga entre otros, que une el dinamismo y la fuerza muscular, con el control mental, respiración y relajación.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Mayores 14 años	Lunes & Miércoles	11:00 - 12:00	Casa de cultura Salón de abajo	15 euros
Mayores 14 años	Martes & Jueves	17:00 - 18:00	Casa de cultura Salón de abajo	15 euros
Mayores 14 años	Martes y Jueves	18:00 -19:00	Casa de cultura Salón de abajo	15 euros





4. FULLBODY - TRX

Es una rutina en la que se trabaja todo el cuerpo en una misma sesión. Este entrenamiento se caracteriza por su carácter funcional ya que permite trabajar todas las partes del cuerpo para su tonificación, aumento de la fuerza muscular, así como la mejora postural.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Mayores 14 años	Martes & Jueves	10:00 - 11:00	Casa de cultura Salón de abajo	15 euros
Mayores 14 años	Lunes & Miércoles	17:30 - 18:30	Casa de cultura Salón de abajo	15 euros





5. HIPOPRESIVOS

Desde la Concejalía de deportes lanzamos como nueva actividad Low Pressure Fitness. Es un sistema de entrenamiento que combina la base técnica de los ejercicios hipopresivos, de la reeducación postural y de la metodología más avanzada de ciencias del ejercicio. Aporta un nuevo concepto a la visión del entrenamiento físico y la salud.

Entre sus beneficios se encuentra:

- Tonificar la musculatura abdomino-perineal.
- Aporta mejoras posturales.
- Prevenir todo tipo de hernias.
- Regular y/o mejorar los parámetros respiratorios.
- Prevención y/o reducción de los síntomas de incontinencia.
- Mejora la gestión de la presión intra-abdominal.
- Compensa actividades deportivas donde se realiza actividad de impacto o presión abdominal.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Mayores 14 años	Lunes & Miércoles	10:00 - 11:00	Casa de cultura Salón de abajo	15 euros
Mayores 14 años	Martes & Jueves	16:00 - 17:00	Casa de cultura Salón de abajo	15 euros

- se permitirá un número máximo de 8 -10 alumnos por clase



6. BOXEO

El boxeo es un tipo de deporte de contacto físico. Los beneficios de este deporte para nuestro organismo son innumerables. Fortalece el cuerpo, mejora la salud cardiovascular, ayuda a perder peso, libera tensiones, baja el estrés y ayuda a sentirse más seguro y confiado. Los resultados tan contundentes de este deporte tienen que ver con que demanda esfuerzo y determinación y propone un entrenamiento por intervalos, que es muy eficiente. De a poco, se va aumentando el grado de intensidad de acuerdo a los objetivos de cada persona. En general, el entrenamiento incluye una combinación de ejercicios muy amplia, que van desde saltar la comba y hacer abdominales hasta pegarle a las manoplas acolchadas y al saco de arena.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Mayores 14 años	Lunes & Miércoles	18:30 - 20:00	Polideportivo	15 euros





6. PÁDEL

El objetivo es desarrollar la psicomotricidad, la coordinación brazo-pala y el control de la pelota. Desarrolla la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, perfeccionando y mecanizando la técnica de los golpes básicos, especiales y los desplazamientos dentro de la pista. También hay un trabajo de las jugadas del partido mostrando el patrón de juego, para tener un dominio de los golpes de ataques y defensa.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Mayores 16 años	Lunes	20:30 - 22: 00	Pistas Exteriores de Pádel	20 euros
Mayores 16 años	Martes	20:30 - 22: 00	Pistas Exteriores de Pádel	20 euros
Mayores 16 años	Miércoles	20:30 - 22: 00	Pistas Exteriores de Pádel	20 euros
Mayores 16 años	Jueves	20:30 - 22: 00	Pistas Exteriores de Pádel	20 euros

- será necesario un número mínimo de participantes para la creación de cada grupo



7. SALSA Y BACHATA

La salsa es el resultado de la mezcla de diferentes ritmos musicales latinos con el jazz, entre los que se encuentran la guaracha, el mambo, el son montuno, la cumbia, el merengue, el vallenato y el cha cha chá. En cambio, la bachata es un género vinculado al folklore urbano y tiene una gran influencia del bolero.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Mayores 16 años	Viernes	19:30 - 21:30	Casa cultura 1º planta	15 euros



- será necesario un número mínimo de participantes para la creación de cada grupo



8. GIMNASIA DE MAYORES

La gimnasia de mantenimiento para mayores es una actividad perfecta para personas en este rango de edad que quieran mantenerse en forma. Sin hacer grandes esfuerzos y a partir de ejercicios adaptados a su estado físico. Los ejercicios para personas mayores están diseñados para conseguir los mejores resultados a partir del esfuerzo moderado. Supervisando cada movimiento del alumno y asegurando su eficacia.

Este tipo de gimnasia, que se lleva a cabo con o sin aparatos para hacer ejercicio, es ideal tanto para aquellos que siempre han practicado deporte como para los que no. Adaptando el monitor los ritmos en función de la fuerza y otras variables físicas de los alumnos.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Mayores 65 años	Martes y Jueves	11:00 - 12:00	Casa de cultura Salón de abajo	6 euros



- será necesario un número mínimo de participantes para la creación de cada grupo



9.VOLEIBOL

El voleibol, balonvolea o simplemente voley, es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
+ 14 años	Viernes	18:00 - 19:30	Polideportivo	15 euros



- será necesario un número mínimo de participantes para la creación de cada grupo



PROGRAMA SALUD

Edad a consultar

ACTÍVATE

Actividad destinada a personas sedentarias que no estén realizando ninguna actividad física, sin límite máximo de edad

Los Martes y Jueves de 17.00 a 18.00 horas

Sala de musculación - Área de entrenamiento funcional

Actividad gratuita

Para más información e inscripciones contactar con la oficina del Polideportivo Municipal.

RECETA DEPORTIVA

Tras recibir la receta deportiva por parte de tu médico, se procederá a la valoración del paciente.

Actividad gratuita

Consulta nuestra atención personalizada y nuestros horarios en la oficina del Polideportivo Municipal.



SALA DE MUSCULACIÓN

Acceso a partir de 14 años

**De Lunes a Viernes de 09:00 a 14:00
horas y de 16:00 a 22:00.**

Sábados 09:00 a 14:00 horas

Grupo	Edad	Instalación	Cuotas
Entrada de Día (días sueltos)	14 años cumplidos	Área de entrenamiento funcional	4 euros
Pase mensual	14 - 25 años	Área de entrenamiento funcional	14 euros
Pase mensual	+25 años hasta 65 años	Área de entrenamiento funcional	20 euros
Pase mensual	+ 65 años	Área de entrenamiento funcional	14 euros



CONCEJALÍA DE DEPORTES

Avenida de Madrid
Nº 42 Lozoyuela . Madrid



Horario de atención al público:

Mañanas de 09:00 / 14:00 h

Tardes de 16:00 / 22.00 h



Teléfono: 609 48 15 86



www.lozoyuela.com



Email: deportes@lozoyuela.com