



Ayuntamiento Lozoyuela -
Navas - Sieteiglesias

Concejalía
DEPORTES

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

TEMPORADA 2025 / 2026





TEMPORADA 2025/ 2026

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

Índice:

- Calendario
- Información general
- Normativa
- Actividades extraescolares Infantiles y Jóvenes
- 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
				31	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			

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 2025/2026



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





Ayuntamiento Lozoyuela -
Navas - Sieteiglesias

NORMATIVA DE ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS

TEMPORADA 2025 / 2026



1. OBJETO

REGULAR LA INSCRIPCIÓN, PARTICIPACIÓN Y DERECHOS DE LAS PERSONAS USUARIAS DE LAS ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS ORGANIZADAS POR EL AYUNTAMIENTO DE LOZOYUELA-NAVAS-SIETEIGLESIAS.

2. DESCUENTOS DISPONIBLES

SE ESTABLECEN LOS SIGUIENTES DESCUENTOS SOBRE LA CUOTA MENSUAL DE LA ACTIVIDAD:

- **5%** DE DESCUENTO PARA FAMILIAS NUMEROSAS. SERÁ IMPRESCINDIBLE APORTAR LA ACREDITACIÓN VIGENTE DE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA.
- **10%** DE DESCUENTO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD IGUAL O SUPERIOR AL 33%. SERÁ IMPRESCINDIBLE PRESENTAR LA ACREDITACIÓN OFICIAL CORRESPONDIENTE.
- SE APLICARÁ DESCUENTO 50% EN EL ÁREA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL POR ESTAR APUNTADO EN UNA DE LAS ACTIVIDADES.
- DESCUENTO POR SEGUNDA ACTIVIDAD: 2ª ACTIVIDAD / 25 EUROS (PILATES, FULL BODY, TRX, BOXEO, ESPALDA, HIPOPRESIVOS Y BAILES DE ENTRETENIMIENTO)

3. INSCRIPCIONES

3.1. MODALIDADES DE INSCRIPCIÓN

EXISTEN DOS FORMAS DE INSCRIBIRSE:

1) PREINSCRIPCIÓN PARA ALUMNOS DEL CURSO ANTERIOR (24-25)

- PLAZO: **DEL 1 AL 31 DE AGOSTO DE 2025.**
- REQUISITOS: SER ALUMNO DE LA MISMA ACTIVIDAD O ACTIVIDADES EN EL CURSO 24-25.
- IMPORTANTE: SI, AUN SIENDO ANTIGUO ALUMNO, SE DESEA CURSAR UNA ACTIVIDAD DIFERENTE A LA REALIZADA EL CURSO ANTERIOR, DEBERÁ REALIZARSE LA INSCRIPCIÓN ORDINARIA.

2) INSCRIPCIÓN ORDINARIA

- PLAZO: **DEL 1 AL 21 DE SEPTIEMBRE DE 2025.**
- DIRIGIDA A:
 - NUEVOS ALUMNOS.
 - ANTIGUOS ALUMNOS QUE NO HAYAN REALIZADO LA PREINSCRIPCIÓN EN PLAZO.



- ANTIGUOS ALUMNOS QUE DESEEN INSCRIBIRSE EN UNA ACTIVIDAD DISTINTA DE LA REALIZADA EL CURSO ANTERIOR.

3.2. FORMAS DE INSCRIPCIÓN

- A TRAVÉS DE LA SEDE ELECTRÓNICA DEL AYUNTAMIENTO.
- PRESENCIALMENTE EN LAS OFICINAS MUNICIPALES LOS **MIÉRCOLES DE 09:00 A 12:00 Y VIERNES DE 09:00 A 11:00.**

3.3. ASIGNACIÓN DE PLAZAS

- LAS PLAZAS SE ASIGNARÁN POR ESTRICTO ORDEN DE SOLICITUD HASTA COMPLETAR EL AFORO.
- LOS MONITORES O TÉCNICOS MUNICIPALES SE PONDRÁN EN CONTACTO ANTES DEL INICIO DE LAS ACTIVIDADES PARA CONFIRMAR LA ADJUDICACIÓN DE PLAZA Y PROPORCIONAR TODA LA INFORMACIÓN NECESARIA.
- EN CASO DE RENUNCIA DE UNA PLAZA YA ADJUDICADA, SE AVISARÁ AL SIGUIENTE SOLICITANTE EN LISTA DE ESPERA.
- 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.

4. NORMAS DE CONVIVENCIA Y USO DE INSTALACIONES

- SE RUEGA RESPETO, EDUCACIÓN Y CUIDADO DE LOS ESPACIOS Y MATERIALES PÚBLICOS.
- EL INCUMPLIMIENTO GRAVE O REITERADO DE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA PODRÁ SUPONER LA PÉRDIDA DE LA PLAZA.
- ALGUNAS ACTIVIDADES, COMO LAS DEL GIMNASIO MUNICIPAL, PODRÁN CONTAR CON NORMATIVA ESPECÍFICA QUE SERÁ COMUNICADA A LOS USUARIOS.

5. FORMA DE PAGO Y BAJAS

- EL PAGO DE LAS ACTIVIDADES SE REALIZARÁ MEDIANTE DOMICILIACIÓN BANCARIA.
- LOS COBROS SE EFECTUARÁN A COMIENZOS DE CADA MES.
- PARA CAUSAR BAJA, DEBERÁ SOLICITARSE EN **LOS PRIMEROS 20 DÍAS DEL MES**; ASÍ SE EVITARÁ EL COBRO DEL MES SIGUIENTE. SE COMUNICARÁ POR SEDE ELECTRÓNICA.



- LAS SOLICITUDES PRESENTADAS FUERA DE PLAZO NO SE HARÁN EFECTIVAS HASTA EL PERIODO SIGUIENTE.
- LA NO ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES NO EXIME DEL PAGO DE LAS MISMAS.
- LOS RECIBOS DEVUELTOS CONLLEVARÁN UN SOBRECARGO EQUIVALENTE A 6€ POR COSTES DE LA TRANSACCIÓN BANCARIA. SE RECOMIENDA CONSULTAR CON EL AYUNTAMIENTO ANTES DE HACER LA DEVOLUCIÓN DE UN COBRO.
- SERÁ IMPRESCINDIBLE ESTAR AL CORRIENTE DE PAGO DE TEMPORADAS ANTERIORES PARA LA MATRICULACIÓN EN CUALQUIER ACTIVIDAD.

6. PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES

EN CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO (UE) 2016/679 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO (RGPD) Y LA LEY ORGÁNICA 3/2018, DE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES Y GARANTÍA DE LOS DERECHOS DIGITALES:

- EL AYUNTAMIENTO DE LOZOYUELA-NAVAS-SIETEIGLESIAS TRATARÁ LOS DATOS PERSONALES EXCLUSIVAMENTE PARA LA GESTIÓN DE LA INSCRIPCIÓN, PARTICIPACIÓN Y CONTROL DE LAS ACTIVIDADES.
- LOS DATOS NO SE CEDERÁN A TERCEROS, SALVO OBLIGACIÓN LEGAL O CONSENTIMIENTO EXPRESO.
- LOS PARTICIPANTES PODRÁN EJERCER SUS DERECHOS DE ACCESO, RECTIFICACIÓN, SUPRESIÓN, LIMITACIÓN DEL TRATAMIENTO, PORTABILIDAD Y OPOSICIÓN, DIRIGIENDO UNA SOLICITUD AL AYUNTAMIENTO A TRAVÉS DEL REGISTRO MUNICIPAL O LA SEDE ELECTRÓNICA.
- SE ADOPTARÁN TODAS LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD NECESARIAS PARA GARANTIZAR LA CONFIDENCIALIDAD E INTEGRIDAD DE LOS DATOS.

7. ACEPTACIÓN DE LA NORMATIVA

LA INSCRIPCIÓN EN CUALQUIERA DE LAS ACTIVIDADES IMPLICA LA ACEPTACIÓN PLENA DE ESTA NORMATIVA, ASÍ COMO DE CUALQUIER DISPOSICIÓN COMPLEMENTARIA QUE PUEDA ESTABLECER EL AYUNTAMIENTO.

8. CONTACTO Y ATENCIÓN AL PÚBLICO

PARA CUALQUIER DUDA O INFORMACIÓN ADICIONAL, LOS INTERESADOS PUEDEN DIRIGIRSE A:

- AYUNTAMIENTO DE LOZOYUELA-NAVAS-SIETEIGLESIAS



- TELÉFONO: 918 69 45 61
- CORREO ELECTRÓNICO: ANIMACION@LOZOYUELA.COM / DEPORTES@LOZOYUELA.COM
- SEDE ELECTRÓNICA: [AQUÍ](#)

¡GRACIAS POR PARTICIPAR Y CONTRIBUIR A QUE NUESTRAS ACTIVIDADES SIGAN SIENDO UN ESPACIO DE CONVIVENCIA, APRENDIZAJE Y DIVERSIÓN!

AYUNTAMIENTO DE LOZOYUELA-NAVAS-SIETEIGLESIAS





ACTIVIDADES EXTRAESCOLORES INFANTILES Y JÓVENES

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

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA



- Patinaje en línea
- Fútbol
- Pádel
- Multideporte



1. 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 Nivel bajo	Miércoles	15:30 - 16:30	Polideportivo-Pista techada Lozoyuela	12 euros





2. 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 2020)	Martes & Jueves	16:30 - 17:30	Polideportivo-Pista techada Lozoyuela	15 euros





3. 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	Lunes & Miércoles	L: 16:30 - 17:30 / X: 15:30 - 16:30	Pistas pádel Lozoyuela	18 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





4. 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





ACTIVIDADES ADULTOS

Acceso a partir de 14 años

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

- Espalda Sana
- Yoga
- Pilates
- Fullbody
- Act.física inclusiva
- Hipopresivos
- Boxeo
- Pádel
- Gimnasia de mantenimiento
- Clases de salsa y bachata

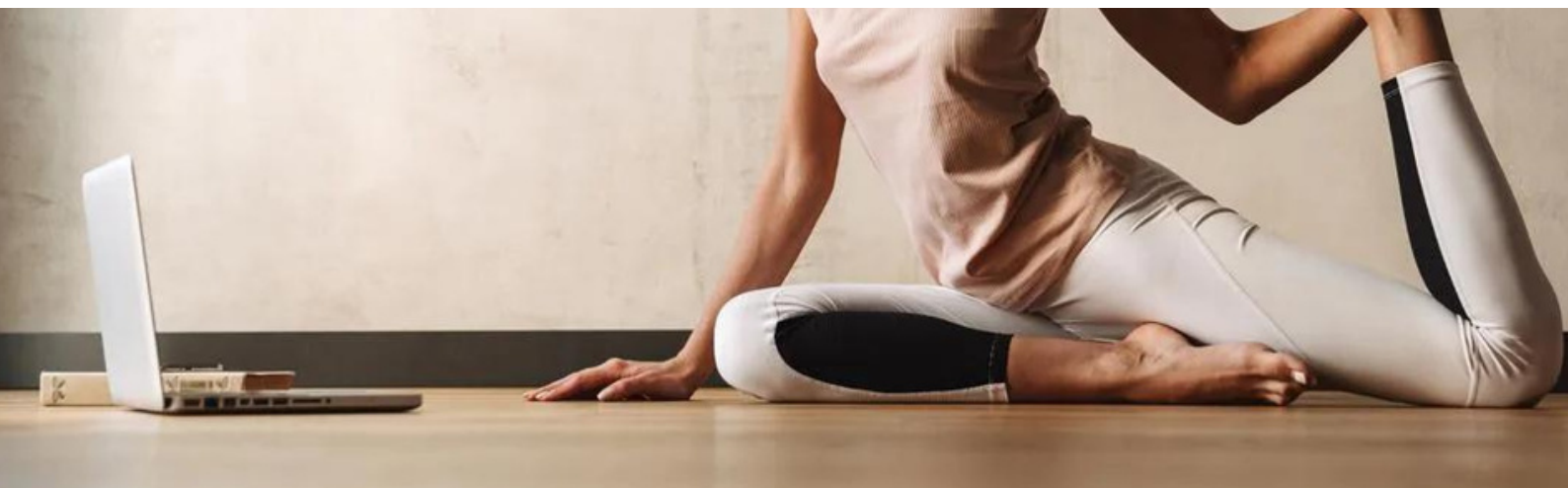


1. ESPALDA SANA

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	18 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	19:30 - 21:00	Centro cívico	22 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	18 euros
Mayores 14 años	Martes & Jueves	17:00 - 18:00	Casa de cultura Salón de abajo	18 euros
Mayores 14 años	Martes y Jueves	18:00 -19:00	Casa de cultura Salón de abajo	18 euros





4. FULLBODY- CIRCUITO DE FUERZA

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	9:45 - 10:45	Casa de cultura Salón de abajo	18 euros
Mayores 14 años	Lunes & Miércoles	17:30 - 18:30	Polideportivo	18 euros





5. ACT.FÍSICA INCLUSIVA

Es una rutina diseñada para trabajar todo el cuerpo en una misma sesión, adaptada a las capacidades y necesidades de personas con discapacidad. Este entrenamiento tiene un enfoque funcional e inclusivo, ya que permite mejorar la fuerza muscular, la coordinación, el equilibrio y la postura, promoviendo al mismo tiempo la autonomía, la socialización y el bienestar general. Se realiza en un ambiente seguro, guiado y motivador, donde se respetan los ritmos individuales y se fomenta la participación activa de todos.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Mayores 14 años	Martes & Jueves	11:00 - 11:45	Casa de cultura Salón de abajo	15 euros





6. HIPOPRESIVOS- SUELO PELVICO

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 al 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	18 euros

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



7. BOXEO

Las actividades del boxeo incluyen todos los ejercicios, técnicas y entrenamientos que se realizan para desarrollar las habilidades necesarias en este deporte. Estas actividades comprenden el calentamiento, el trabajo de sombra (shadowboxing), la práctica de golpes (jab, cruzado, gancho, uppercut), el entrenamiento con saco, el combate con compañero (sparring), así como ejercicios de resistencia, velocidad, coordinación y defensa. Todas estas prácticas tienen como objetivo mejorar el rendimiento físico y técnico del boxeador dentro del ring.

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





8. 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	19:00 - 20:30	Pistas Exteriores de Pádel	20 euros
Mayores 16 años	Miércoles	20:30 - 22:00	Pistas Exteriores de Pádel	20 euros
Mayores 16 años	Jueves	17:30 - 19:00	Pistas Exteriores de Pádel	20 euros
Mayores 16 años	Jueves	19:00 - 20:30	Pistas Exteriores de Pádel	20 euros

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



9. 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	18:15- 20:15	Casa cultura 1º planta	18 euros



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



10. 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	12:00 - 13:00	Casa de cultura Salón de abajo	6 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 CON AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES

**DE LUNES A VIERNES DE 09:00 A 14:00 HORAS Y
DE 16:00 A 22:00. ATENCIÓN AL PÚBLICO.
SÁBADOS 09:00 A 14:00 HORAS.**

Grupo	Edad	Instalación	Cuotas
Entrada de Día (días sueltos)	14 años cumplidos	Área de entrenamiento funcional	5 euros
Pase mensual	14 - 25 años	Área de entrenamiento funcional	18 euros
Pase mensual	+25 años hasta 65 años	Área de entrenamiento funcional	25 euros
Pase mensual	+ 65 años	Área de entrenamiento funcional	18 euros

NORMAS DEL ÁREA DE ENTRENAMIENTO

1. SERÁ OBLIGATORIO ESTAR INSCRITO EN EL ÁREA DE ENTRENAMIENTO PARA ACCEDER A LAS INSTALACIONES O PAGAR EL PASE DE DÍA.
2. SE PROHÍBE LA ENTRADA Y/O PERMANENCIA EN ESTE LOCAL A TODA PERSONA QUE:
 - SE ENCUENTRE EN ESTADO DE EMBRIAGUEZ.
 - PORTE CUALQUIER OBJETO SUSCEPTIBLE DE CAUSAR DAÑO A PERSONAS O COSAS.
 - PORTE O CONSUMA, DENTRO DEL GIMNASIO, CUALQUIER TIPO DE DROGAS O SUSTANCIAS PSICOTRÓPICAS.
 - DENOTE FALTA DE ASEO PERSONAL.
 - LLEVE INDUMENTARIA INADECUADA A LAS EXIGENCIAS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA (CALZADO Y ROPA NO DEPORTIVA).
 - PROVOQUE O INCITE CUALQUIER DESORDEN EN EL GIMNASIO.
3. SE PROHÍBE DEPILARSE, AFEITARSE, CORTARSE LAS UÑAS, EMPLEO DE EXFOLIANTES, COMPORTAMIENTOS SEXUALES INAPROPIADOS Y COMER.
4. SE DEBERÁN REALIZAR LOS EJERCICIOS DEPORTIVOS CON EL MÁXIMO CUIDADO, HACIENDO UN USO ADECUADO DE LA MAQUINARIA, RESPETANDO Y SIN PRODUCIR MOLESTIAS A LOS DEMÁS SOCIOS, SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES DEL PERSONAL DEL CENTRO.
5. SE DEBE ACTUAR EN TODAS LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS CON RESPETO, EDUCACIÓN Y OBSERVANDO QUE LOS COMPORTAMIENTOS NO PUEDAN ATENTAR A LA LIBERTAD DE LOS DEMÁS.
6. POR SU SEGURIDAD, SE RECOMIENDA NO ACCEDER A LAS CLASES COLECTIVAS QUE HAYAN COMENZADO SIN HABER REALIZADO EL PREVIO CALENTAMIENTO. POR MOTIVOS ORGANIZATIVOS SE DEBEN RESPETAR LOS HORARIOS DE INICIO DE CLASES, RESERVANDO EL DERECHO DE ADMISIÓN DEL MONITOR A PERMITIR LA ENTRADA UNA VEZ COMENZADA LA ACTIVIDAD.
7. UNA VEZ FINALIZADOS LOS EJERCICIOS, COLOCAR NUEVAMENTE EL MATERIAL EN SU SITIO. ESTÁ PROHIBIDO TIRAR LAS PESAS DE GOLPE.
8. SERÁ DE USO OBLIGATORIO LA TOALLA EN LOS ENTRENAMIENTOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS.
9. EL CAMBIO DE CALZADO SERÁ OBLIGATORIO EN LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS, TANTO EN EL ÁREA DE ENTRENAMIENTO COMO EN LAS ACTIVIDADES (CENTRO CÍVICO Y CASA DE CULTURA).
10. NO SE DEBEN INTRODUCIR BOLSAS O MOCHILAS EN EL INTERIOR DE LAS SALAS.
11. DENTRO DE LOS VESTUARIOS SE DEBE MANTENER LOS GRIFOS CERRADOS MIENTRAS NO SE USEN.
12. SE PROHÍBE FUMAR DENTRO LAS INSTALACIONES.
13. LOS MENORES DE EDAD DEBERÁN CONTAR CON LA AUTORIZACIÓN DE SUS PADRES, MADRES O TUTORES LEGALES PARA PODER ASISTIR A LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y AL ÁREA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL. LOS MENORES DE 14 A 16 AÑOS DEBERÁN ACCEDER AL ÁREA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ACOMPAÑADOS POR UN ADULTO RESPONSABLE.



CONCEJALÍA DE DEPORTES

Avenida de Madrid
Nº 42 Lozoyuela.

**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

