



Ayuntamiento Lozoyuela -
Navas - Sieteiglesias

Concejalía
DEPORTES

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

TEMPORADA 2026/2027





TEMPORADA 2026/2027

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

Índice:

- Calendario
- Información general
- Normativa
- Actividades extraescolares Infantiles y Jóvenes
- Actividades Adultos (Acceso a partir de 14 años)

COMIENZO DE ACTIVIDADES: 1 DE OCTUBRE

Estas actividades pueden estar sujetas a cambios de horarios.



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

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				

Abril

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	

Mayo

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						

Junio

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				



Inicio de Temporada 2026/2027



Días Festivos SIN ACTIVIDADES



SIN CLASE Periodo Vacacional / Infantiles - Adultos



Fin de Temporada 2026/2027 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.

Ténganse en cuenta que algunas actividades no comienzan con el inicio de temporada.



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 2026 / 2027



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.

3. INSCRIPCIONES

LAS INSCRIPCIONES ESTE CURSO 2026/2027 SE REALIZARÁN MEDIANTE LA NUEVA APLICACIÓN DESTINADA A LA GESTIÓN DE LOS ESPACIOS DEPORTIVOS.

DEBIDO A SU NUEVA IMPLANTACIÓN, INFORMAREMOS A LOS USARIOS DE CUÁNDO Y CÓMO SE DEBEN REALIZAR LAS INSCRIPCIONES TANTO PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE ADULTOS E INFANTILES COMO PARA LA SALA DE MUSCULACIÓN.

EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN NO COMENZARÁ HASTA ESE MOMENTO, EL CUAL SE INFORMARÁ EN LAS PRÓXIMAS SEMANAS MEDIANTE AVISO ESPECÍFICO.

EN EL CASO DE LAS **ESCUELAS DEPORTIVAS** (GIMNASIA RÍTMICA Y FÚTBOL) LES INFORMAMOS QUE LA INSCRIPCIÓN DEFINITIVA SE REALIZARÁ POR MEDIO DE LA APLICACIÓN ANTES MENCIONADA. DADO QUE SON DE NUEVA CREACIÓN, SE PODRÁ HACER UNA **PREINSCRIPCIÓN** DE FORMA ANTICIPADA [AQUÍ](#).



3.1. 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: DEPORTES@LOZOYUELA.COM

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



Ayuntamiento Lozoyuela -
Navas - Sieteiglesias

Concejalía
DEPORTES

ESQUEMA DEPORTIVAS

[PREINSCRIBETE CLICANDO AQUÍ.](#)



1. FÚTBOL SALA Y FÚTBOL 7

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.

CHUPETÍN 2021 / 2022 / 2023	PREBENJAMÍN 2019 / 2020
BENJAMÍN 2017 / 2018	ALEVÍN 2015 / 2016
INFANTIL 2013 / 2014	CADETE 2011 / 2012
JUVENIL 2008 / 2009 / 2010	SÉNIOR 2007 y anteriores

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
EDADES Y CATEGORIAS EN LA TABLA SUPERIOR	Martes & Jueves	A partir de las 16:30 a 17:30 según categoría	Pista Fútbol Tierra- Pista Techada Lozoyuela	30 euros/mes

*Actividad sujeta a un mínimo de participantes.



2. GIMNASIA RÍTMICA

La gimnasia rítmica es una disciplina que combina deporte, danza, música y expresión corporal, favoreciendo el desarrollo físico y personal de niñas y niños.

Entendemos esta actividad como una herramienta educativa donde se fomenta el aprendizaje de valores, como el respeto, la disciplina, la constancia, el esfuerzo y el trabajo en equipo, además de mejorar la coordinación, la flexibilidad, el equilibrio, el ritmo y la psicomotricidad.

El objetivo principal es que cada participante disfrute del deporte, gane confianza y desarrolle sus capacidades en un ambiente positivo y motivador. Que cada entrenamiento sea una oportunidad para aprender, superarse y crecer, haciendo de la gimnasia rítmica una experiencia enriquecedora tanto dentro como fuera del tapiz.

ACTIVIDAD DIRIGIDA A PÚBLICO INFANTIL Y JUVENIL.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
De 4 años en adelante	Lunes y Miércoles	17:00 a 18:00	Polideportivo	30 euros/mes

*Actividad sujeta a un mínimo de participantes.



Ayuntamiento Lozoyuela -
Navas - Sieteiglesias

Concejalía
DEPORTES

Actividades Extraescolares

INFANTILES Y JUVENILES

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



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 a 16:30	Pista techada Lozoyuela	12 euros

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



2. 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
Infantil	Lunes & Miércoles	L: 16:30 a 17:30 X: 15:30 a 16:30	Pistas de pádel	Dos días/semana: 25 euros
Juvenil (cursando ESO)	Lunes & Miércoles	17:30 a 18:30	Pistas de pádel	Un día/semana: 20 euros

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



3. 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 a 18:00	Pista techada Lozoyuela	15 euros

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



Ayuntamiento Lozoyuela -
Navas - Sieteiglesias

Concejalía
DEPORTES

Actividades Adultos

*Acceso a partir de 14 años
salvo que se especifique otra edad*



Packs multiactividad

 PACK CARDIO	• Hiit • Full Body • MMA • GAP • Spinning	+	 Sala de musculación	=	40 € / mes
 PACK BIENESTAR	• Pilates • Espalda sana • Hipopresesivos • Spinning	+	 Sala de musculación	=	40 € / mes
 PACK TOTAL	• Pack cardio • Pack bienestar	+	 Sala de musculación	=	60 € / mes

Previa reserva de la clase a la que se quiere asistir

ORDEN DE PRIORIDAD

1. USUARIOS CON PLAZA
FIJA EN ESA ACTIVIDAD

2. USUARIOS DE PACK
EN ESA ACTIVIDAD

3. USUARIOS CON
ENTRADA DE DÍA

Se dejarán 5 minutos de cortesía a los usuarios con plaza fija para ocupar su plaza. A partir de ese tiempo, esa plaza podrá ser ocupada por usuarios de Pack o entrada de día por el orden establecido.



NORMATIVA DE LOS PACKS

- ACCESO ILIMITADO a la SALA DE MUSCULACIÓN.
- En los Packs CARDIO, BIENESTAR y TOTAL: Acceso ilimitado a todas las actividades y grupos que están dentro de cada Pack.
- Disponibles para MAYORES de 16 años.
- El acceso a las actividades será posible siempre que haya plazas disponibles en los grupos.
- Esté es el orden de PRIORIDAD DE ACCESO a las actividades:

**1. USUARIOS CON PLAZA
FIJA EN ESA ACTIVIDAD**

**2. USUARIOS DE PACK
EN ESA ACTIVIDAD**

**3. USUARIOS CON
ENTRADA DE DÍA**

- Se dejarán 5 minutos de cortesía a los usuarios con plaza fija para ocupar su plaza. A partir de ese tiempo, esa plaza podrá ser ocupada por usuarios de Pack o entrada de día por el orden establecido.

NO SE GARANTIZA PLAZA Y ACCESO A LAS CLASES EN LOS PACK CARDIO, BIENESTAR Y TOTAL.



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 a 20:00	Polideportivo	20 euros

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



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 a 20:30	Polideportivo	25 euros
Mayores 14 años	Martes & Jueves	11:00 a 12:30	Polideportivo	25 euros

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



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 a 12:00	Polideportivo	18 euros
Mayores 14 años	Martes y Jueves	18:00 a 19:00	Polideportivo	18 euros

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



4. FULLBODY

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 a 10:45	Polideportivo	20 euros
Mayores 14 años	Lunes & Miércoles	17:30 a 18:30	Polideportivo	20 euros

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

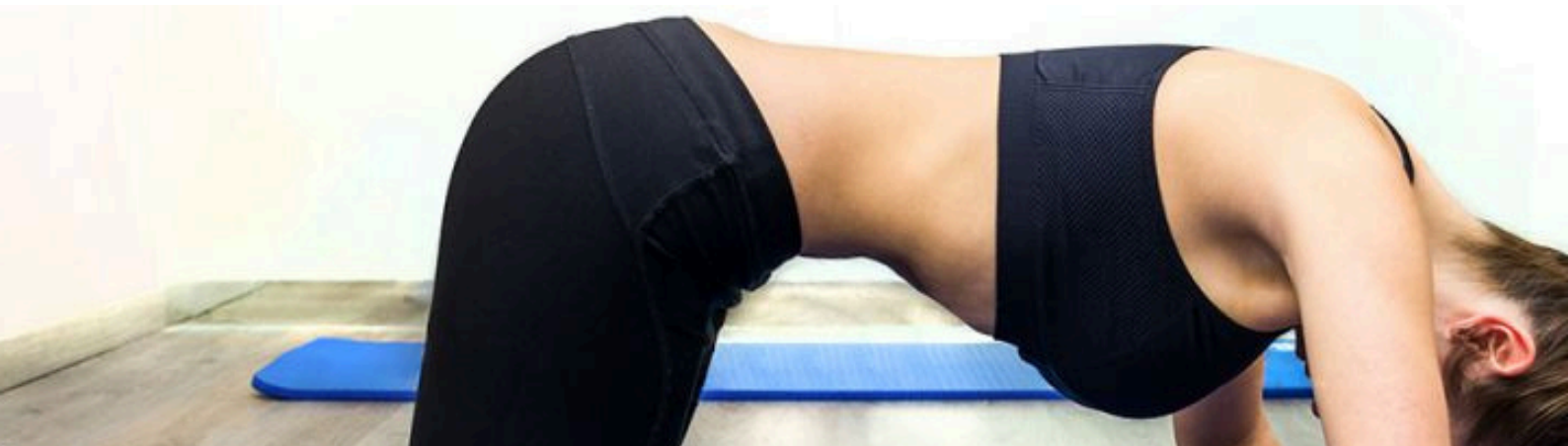


5. ACT.FÍSICA INCLUSIVA

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.

Días	Horario	Instalación	Cuotas
Martes & Jueves	11:00 a 11:45	Polideportivo	Gratuita

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



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 a 11:00	Polideportivo	20 euros

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



7. MMA

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	19:00 a 20:30	Polideportivo	20 euros

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



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	18:30 a 20:00 20:00 a 21:30 (según nivel)	Pistas Exteriores de Pádel	30 euros/un día
Mayores 16 años	Miércoles	18:30 a 20:00 20:00 a 21:30 (según nivel)	Pistas Exteriores de Pádel	45 euros/dos días

*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 a 20:15	Polideportivo	20 euros

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



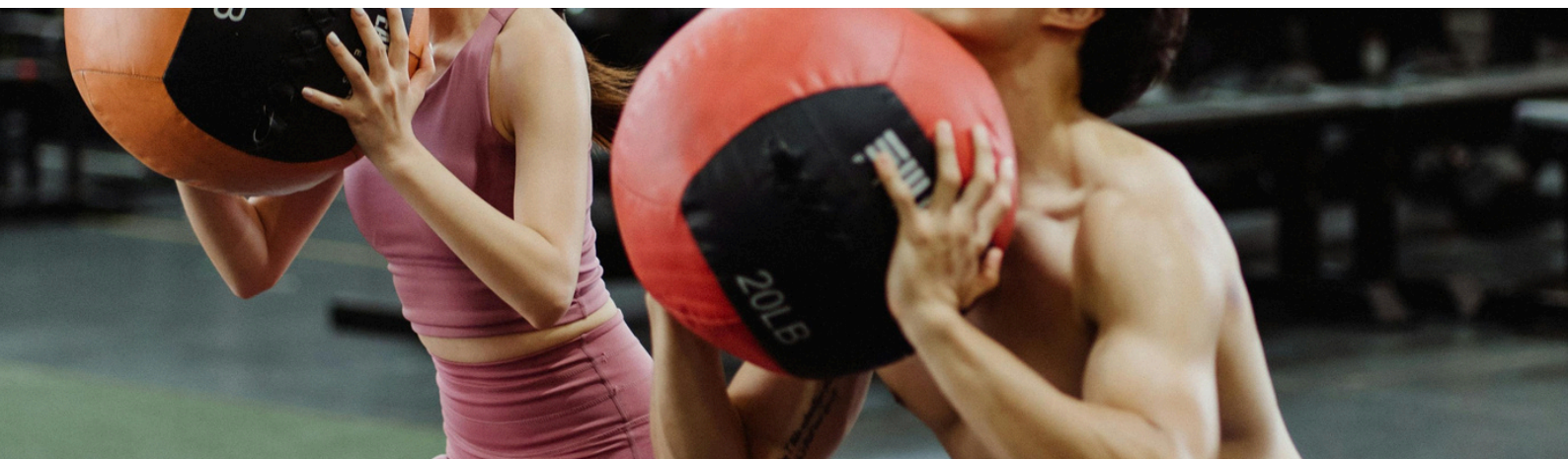
10. GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

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 a 13:00	Polideportivo	10 euros

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



11. HIIT

¿Buscas resultados reales pero tienes poco tiempo? El HIIT (Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad) es la solución perfecta. Olvídate de las rutinas aburridas: combinamos ráfagas cortas de esfuerzo máximo con breves descansos para activar tu cuerpo de forma inteligente y divertida. ¡Logra el máximo impacto en solo 45 minutos!

¿POR QUÉ ELEGIR NUESTRAS CLASES?

- Metabolismo al máximo: Eleva tu gasto calórico durante la sesión y sigue quemando calorías incluso horas después de entrenar.
- Eficacia garantizada: Logra grandes mejoras cardiovasculares en tiempo récord.
- Resistencia total: Incrementa tu capacidad aeróbica y anaeróbica clase a clase.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Mayores de 14 años	Lunes, Martes y Viernes	12:00 a 13:45	Polideportivo	18 euros
Mayores de 14 años	Martes, Miércoles y Viernes	18:00 a 18:45	Polideportivo	18 euros

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



12. GAP

¡FORTALECE, TONIFICA Y DEFINE TU CUERPO CON NUESTRAS CLASES DE GAP!

¿Quieres trabajar las zonas más importantes del cuerpo de forma efectiva y divertida? Nuestras clases de GAP (Glúteos, Abdominales y Piernas) están diseñadas específicamente para esculpir tu figura, mejorar tu postura y ganar fuerza real en solo 45 minutos.

¡RESULTADOS VISIBLES ENFOCADOS EN LO QUE TÚ BUSCAS! ¿POR QUÉ ELEGIR NUESTRAS CLASES DE GAP?

- Tonificación concentrada: Ejercicios localizados de alta efectividad para fortalecer el core, los glúteos y el tren inferior.
- Quema de grasa: El trabajo muscular intenso acelera tu metabolismo y estiliza tu silueta.
- Postura y salud: Un abdomen y unos glúteos fuertes protegen tu espalda y mejoran tu rendimiento diario.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Mayores de 14 años	Martes, Jueves y Viernes	12:00 a 12:45	Polideportivo	18 euros
Mayores de 14 años	Lunes, Miércoles y Viernes	19:00 a 19:45	Polideportivo	18 euros

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



13. ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS

**¡RECONECTA, RELAJA Y RECONSTRUYE TU CUERPO CON
NUESTRAS CLASES DE ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS!**

Regálale a tu cuerpo el alivio que tanto necesita con nuestras sesiones guiadas de Estiramientos Dirigidos, una actividad diseñada para liberar la tensión acumulada, mejorar la flexibilidad y corregir la postura mediante movimientos suaves y respiraciones conscientes controladas por un profesional. Ideal tanto para recuperarte de entrenamientos intensos (como HIIT o GAP) como para combatir el estrés y los dolores causados por el sedentarismo, esta clase te ayudará a ampliar el rango de movimiento de tus articulaciones, prevenir lesiones y acelerar la regeneración muscular.

¡Saldrás de la sesión con una profunda sensación de ligereza, bienestar y con la energía completamente renovada!

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Mayores de 14 años	Lunes, Miércoles y Viernes	9:00 a 9:30	Polideportivo	18 euros
Mayores de 14 años	Lunes, Miércoles y Viernes	16:00 a 16:30	Polideportivo	18 euros

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



14. SPINNING

Actividad dirigida de ciclismo indoor que se realiza sobre bicicletas estáticas especialmente diseñadas para optimizar el entrenamiento físico. Guiada por un instructor y perfectamente sincronizada con música motivadora, la sesión combina diferentes ritmos de pedaleo, ajustes de resistencia y variaciones de postura que simulan trayectos reales al aire libre, tales como exigentes subidas, llanos de velocidad y descensos.

Es una disciplina apta para todo tipo de usuarios, ya que cada participante puede regular la dureza de su bicicleta según su propio nivel. Entre sus principales ventajas destaca la excelente quema de calorías, el fortalecimiento integral del corazón y los pulmones, y una profunda tonificación de las piernas y los glúteos, logrando todo esto sin someter a las articulaciones a impactos bruscos.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Mayores de 14 años	Lunes y Miércoles	11:00 a 12:00	Polideportivo	18 euros
Mayores de 14 años	Lunes y Miércoles	20:00 a 21:00	Polideportivo	18 euros

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



ENTRADA DE DÍA EN ACTIVIDADES DE ADULTOS

**ACCESO A PARTIR DE 14 AÑOS, SALVO QUE SE ESPECIFIQUE
OTRA EDAD PARA LA ACTIVIDAD ESPECÍFICA.**

**El acceso a todas las actividades será posible siempre que haya
plazas disponibles en los grupos.**

**PRECIO POR CADA
ACTIVIDAD SUELTA**

5 EUROS





Sala De Musculación

ACCESO A PARTIR DE 14 AÑOS CON AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES

Horario de apertura:

- 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	Cuota
Entrada de Día (días sueltos)	14 años cumplidos	Polideportivo	5 euros
Pase mensual	14 - 25 años	Polideportivo	18 euros
Pase mensual	+25 años hasta 65 años	Polideportivo	25 euros
Pase mensual	+ 65 años	Polideportivo	18 euros



Ayuntamiento Lozoyuela -
Navas - Sieteiglesias

Concejalía
DEPORTES

Programa Salud

Edad y condiciones a consultar

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.



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

Polideportivo municipal
C/ Lavadero, 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

