



AYUNTAMIENTO DE
TORREJÓN DE LA CALZADA

CONCEJALÍA DE
DEPORTES



Todo el

DEPORTE

en Torrejón de la Calzada



Oferta
deportiva
municipal
2023/2024

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

2023/24

Inicio a partir del día 1 de septiembre de 2023

Escuela municipal de fútbol 7 y 11

Edad: Pitufos, Prebenjamín, Benjamín, Alevín, Infantil, Cadete, Juvenil y Aficionados

Días/Horario

PITUFOS 2018/19	Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h.
PREBENJAMIN 2016/17	Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30h y 18:30 a 19:30 h.
BENJAMÍN 2014/15	lunes y miércoles de 17:30 a 18:30h y 18:30 a 19:30 h.
ALEVIN 2012/13	lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 y martes y jueves 18:30 a 20:30 h.
INFANTIL 2010/11	Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h.
CADETE 2008/09	Martes y jueves de 18:30 a 19:30 h. y 19:30 a 20:30 h.
CADETE FEM 2008/09	Lunes y Miércoles de 19:30 a 20:30 h.
JUVENIL 2005/06/07	Martes y jueves de 19:30 a 20:30 h. y 20:30 a 22:00 h.
AFICIONADO. 2004 y ant.	Martes y jueves de 20:30 a 22:00 h.



Escuela Municipal de Baloncesto

Edad: Baby- Prebenjamín, benjamín, alevín, infantil, junior, senior fem y masc. y veterano

Días/Horario

BABY-PREBENJAMÍN 2016/17/18	Martes y Jueves de 16:30 a 17:20 h.
BENJAMÍN 2014/15	Martes y Jueves de 17:20 a 18:10 h.
ALEVIN 2012/13	Martes y Jueves de 18:20 a 19:10 h.
INFANTIL MASC. 2010/11	Lunes y Miércoles de 17:20 a 18:10 h.
INFANTIL FEM 2010/11	Martes y Jueves de 19:20 a 20:10 h.
CADETE 2008	Lunes y Miércoles de 19:20 a 20:10 h.
CADETE 2009	Lunes y Miércoles de 18:20 a 19:10 h.
JUNOR 2006/07	Martes y Jueves de 20:10 a 21:00 h.
FEMENNO SENOR	Lunes y Miércoles de 20:10 a 21:00 h. *
MASCULINO SENOR "A"	Martes y Jueves de 21:00 a 21:50 h.*
MASCULINO SENOR "B"	Lunes y Miércoles de 21:00 a 21:50 h.*
VETERANO. +35 años	Martes y Jueves de 21:10 a 22:00 h.



Lugar: Pabellón Municipal (Pólideportivo), CEIP Abad y Harija*

Inicio a partir del día 15 de septiembre de 2023

Predeporte y Psicomotricidad

Edad: Niños nacidos entre 2020 al 2014 inclusive. 3 años cumplidos

Días/Horario:

Lunes y Miércoles de 16:00 a 16:50 h. **edad 2017/18/19**

Martes y Jueves de 16:00 a 16:50 h. **edad 2019/20**

Martes y Jueves de 16:00 a 16:50 h. **edad 2014/15/16**

Lugar: Pabellón Municipal (Polideportivo)



Escuela Municipal de Karate

Apartir de 4 años Horarios según Nivel/Edad

Días/Horario:

Edad 2016/17/18/19 Martes y Jueves de 17:20 a 18:10 h.

Edad 2013/14/15 Martes y Jueves de 18:20 a 19:10 h.

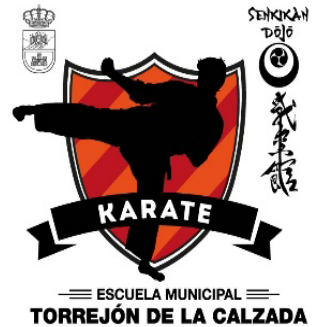
Edad 2010/11/12 Lunes, Miércoles y Viernes de 17:20 a 18:10 h.

Edad 2009 y ant. Lunes, Miércoles y Viernes de 18:20 a 19:10 h.

+INFO E INSCRIPCIONES: 677417636 viktorulopez@hotmail.com

Horarios según Nivel/Edad

Lugar: CEIP Abad y Harija



Escuela Municipal de Gymjazz

Apartir de 4 años Horarios según Nivel/Edad

Días/duración:

BABY'S **Edad 2017/18/19** Martes y Jueves 17:20 a 18:10 h.*

GRUPO 1 **Edad 2016/17** Lunes y Miércoles de 16:10 a 17:00 h.

GRUPO 2 **Edad 2013/14/15** Lunes y Miércoles de 17:20 a 18:10 h.

GRUPO 3 **Edad 2010/11/12** Martes y **Jueves**** de 16:10 a 17:00 h.

GRUPO 4 **Edad 2007 al 2011** Martes y **Jueves**** de 17:20 a 18:10 h.



Lugar: CEIP San José *Pabellón Municipal (Polideportivo) ** Casa de la Cultura

Escuela Municipal de Gimnasia Rítmica y Estética

A partir de 3 años.

Días / Horario:

Chiki - rítmica "las primeras de la clase" Edad 2019/20

Lunes y Miércoles de 16:20 a 17:10 h.

Chiki - rítmica 2 Edad 20016/17/18

Lunes y Miércoles de 17:20 a 18:10 h.

3ª hora Edad 2014/15/16

Lunes, Miércoles de 18:20 a 19:10h.

4ª hora* Edad 2009 al 2014

Lunes, Miércoles y Viernes 19:20 a 20:10 h.

Junior* Edad 2009 y anteriores

Lunes, Miércoles y Viernes 20:10 a 21:00 h.

Veteranas* Edad 1994 y anteriores

Lunes, Miércoles de 20:10 a 21:00 h.

Viernes de 17:20 a 18:10 h.

*(los viernes para estos tres grupos varía el horario según el conjunto de competición.)

Lugar: Pabellón municipal (Polideportivo)



Escuela Municipal de Voley

Horarios según Nivel/Edad

Días / duración:

Edad 2005/06/07 Lunes y Miércoles de 19:30 a 20:30 h.

Lugar: CEIP San José



Escuela Municipal de Pádel

Infantil a partir de 4 años

Días / Horario:

Martes y Jueves de 16:00 a 16:50
Lunes y Miércoles de 16:00 a 16:50

Adultos a partir de 16 años

Días / Horario: (CLASES DE 50 MIN)

Lunes, Miércoles y Viernes de 17:20 a 22:00 h.
Martes y Jueves de 17:20 a 22:00 h.
Horarios según Nivel/Edad

Lugar: Polideportivo Municipal



Escuela Municipal de Tenis

Tenis Infantil iniciación

Días / Horario: (CLASES DE 50 MIN)

Lunes y Miércoles de:
17:20 a 18:10 h. **Edad 2019 al 2014**
18:20 a 19:10 h. **Edad 2013 al 2009**

Martes y jueves de:

17:20 a 18:10 h. **Edad 2019 al 2014**
18:20 a 19:10 h. **Edad 2013 al 2009**

Tenis avanzado

Lunes, Miércoles y Viernes de:
19:10 a 20:00 h. **Edad 2008 y anteriores**

Tenis Adulto iniciación (Adultos a partir de 16 años)

Días / Horario: (CLASES DE 50 MIN)

Lunes, Miércoles y Viernes de 20:00 a 20:50 h.
Lunes y Miércoles de 21:00 a 21:50 h.
Martes y Jueves de 21:00 a 21:50 h.

Tenis Adulto avanzado

Martes y Jueves de 20:20 a 21:10 h.

Lugar: Polideportivo Municipal



CLASES COLECTIVAS A PARTIR DE 16 AÑOS

Inicio a partir del día 15 de septiembre de 2023

Pilates

Días / Horario:

Lunes, miércoles de 18:20 A 19:10 h.*

Martes y Jueves de 11:10 a 12:00 y 18:20 a 19:10 h.*

Lugar: Polideportivo Municipal , y * CEIP San José



Pilates + Hipopresivos



Días / Horario:

Martes y jueves de 9:10 a 10:00 h.

Lunes y miércoles 21:20 a 22:10 h.

Lugar: Polideportivo Municipal

Taichí/Chikung/Meditación

Días / Horario:

Lunes y Miércoles de 10:00 a 11:30 h.

Lugar: Casa de la Cultura

Martes y *Jueves de 20:15 a 21:15 h / 21:15 a 22:30 h.

Lugar: CEIP San José y *Casa de la Cultura

Fechas realización: del 1 de octubre de 2023 al 30 de junio de 2024



Acondicionamiento Físico

Días / Horario: Lunes, miércoles y viernes de 19:10 a 20:00 h.

Lugar: Polideportivo Municipal



TRX®

Días / Horario:

Martes y Jueves de 20:00 a 20:50 h. y 21:00 a 21:50 h.

Lunes y Miércoles de 20:20 a 21:10 h.

Lugar: Polideportivo Municipal



BODYBALANCE



Horario:

Lunes y Miércoles de 19:20 a 20:10 h.*
L, X y V de 11:00 a 11:50 h. y de 16:00 a 16:50 h.
Martes y Jueves de 10:10 a 11:00 h.
y de 20:00 a 20:50 h.*

Lugar:

Polideportivo Municipal y CEIP Abad y Harija*

BENEFICIOS DE <small>LES MILLS</small> BODYBALANCE	MATERIAL	CALORÍAS	DURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Aumenta la fuerza, la flexibilidad y la amplitud de movimientos - Reduce los niveles de estrés - Aporta sensación de calma y bienestar 	- Colchoneta	Aprox. 390	50 minutos

BODYCOMBAT



Horario:

Lunes, Miércoles de 21:00 a 21:50 h.*
Martes y Jueves de 19:20 a 20:10 h.

Lugar:

Polideportivo Municipal y CEIP San José*



BENEFICIOS DE <small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT	MATERIAL	CALORÍAS	DURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Define y tonifica los músculos - Mejora la fuerza y la resistencia cardiovascular - Mejora tu coordinación 	- Sin material	Aprox. 737	50 minutos

BODYPUMP



Horario:

Martes y jueves de 10:00 a 10:50 h. y 18.20 a 19:10 h.

Lugar:

Polideportivo Municipal



BENEFICIOS DE <small>LES MILLS</small> BODYPUMP	MATERIAL	CALORÍAS	DURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Mejora la fuerza y la resistencia - Define y tonifica los músculos - Aumenta la densidad de los huesos 	<ul style="list-style-type: none"> - Barra - Discos - Step ajustable 	Aprox. 560	50 minutos

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

TRX



ENTRENAMIENTO
funcional



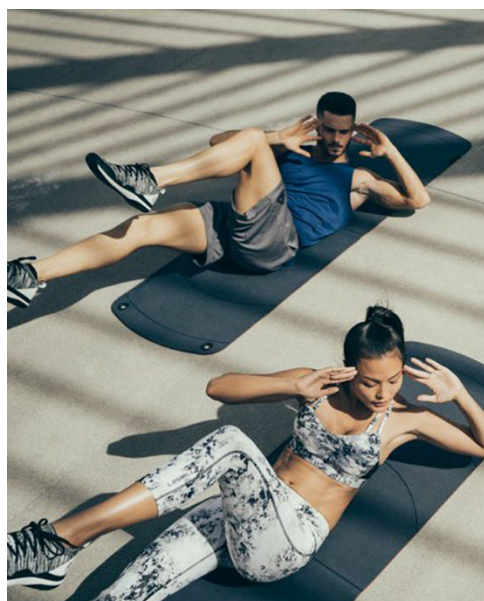
Horario:

Lunes, Miércoles y Viernes de 9:15 a 10:05 h.

Lugar:

Polideportivo Municipal

DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	INTENSIDAD	MATERIAL	RESULTADOS
Entrenamiento interválico de alta intensidad que mejora tu fitness cardiovascular, aumenta tu velocidad y maximizan la quema de grasas	50 minutos	Alta	-----	Mejora el fitness cardiovascular, aumenta la velocidad y maximiza en gasto calórico del entrenamiento



LES MILLS

CORE

Mejora la

✓ **FUERZA DEL CORE**

Horario:
Lunes y Miércoles de 18:30 a 19:20 h.
Martes y jueves de 16:10 a 17:00 h. y 18:10 a 19:00 h.

Lugar:

Polideportivo Municipal

Tonifica

✓ **ABDOMINALES,
GLÚTEOS Y PIERNAS**

Mejora la

✓ **POSTURA**



Días / duración: Martes y Jueves de *19:20 a 20:10h.

Lunes, Miércoles y Viernes de 10:00 a 10:50 y Lunes y Miércoles 20:10 a 21:00 h.

Lugar: Polideportivo Municipal. y CEIP San José *

Gimnasia de Mayores



Edad: Solo empadronados a partir de 65 años.

Días / horario: martes y jueves de 11:00 a 12:00h. / 12:00 a 13:00h.

Lugar: Casa de la Cultura. Precio: gratuito

Fechas realización: del 1 de octubre de 2023 al 15 de junio de 2024

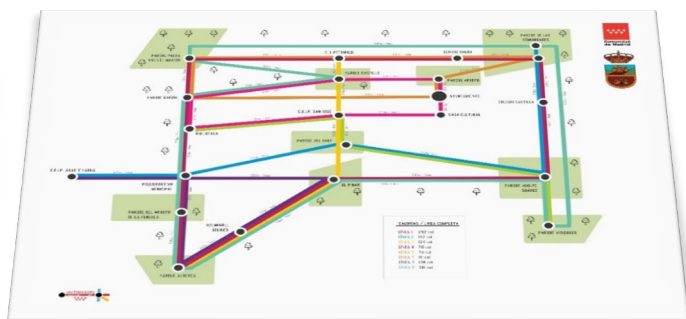
Marcha Nórdica

Días / horario:

Verano - martes y jueves de 19:10 a 20:00h.

Invierno - martes y jueves de 17:20 a 18:10h.

Lugar: Polideportivo Municipal



¿Qué es un **metrominuto**?

Es un mapa que mide distancias entre varios puntos y los tiempos medios que se tarda en desplazarse por ellos, con ello, queremos promocionar el hábito de caminar por tu municipio

ADEMÁS....

**CLUB
GLADIADORES
TRIATLÓN**



INFO TL. 722309774

**C.F. TORREJÓN
DE LA CALZADA**



INFO TL. 649067831

MÁS INFORMACIÓN



Politorrejon calzada

TL. 91.816.92.40