

Todo el

DEPORTE

en Torrejón de la Calzada



**Oferta deportiva municipal
2024/2025**

**Ayuntamiento de
Torrejón de la Calzada**

Concejalía de Deportes



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

2024/25

Inicio a partir del día 1 de septiembre de 2024

Escuela municipal de fútbol 7 y 11

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

Días/Horario

PITUFOS 2019/20	Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h.
PREBENJAMIN 2017/18	Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h y 18:30 a 19:30 h.
BENJAMÍN 2015/16	lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h y 18:30 a 19:30 h.
ALEVIN-7 2013/14	lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 y
ALEVIN-11 2013/14	martes y jueves de 17:30 a 18:30 h.
INFANTIL 2011/12	Martes y jueves de 17:15 a 18:15 h.
CADETE 2009/10	Martes y jueves de 18:30 a 19:30 h. y 19:15 a 20:15 h.
CADETE FEM 2009/10	Lunes y Miércoles de 19:30 a 20:30 h.
JUVENIL 2006/07/08	Martes y jueves de 19:30 a 20:30 h. y 20:30 a 21:30 h.
AFICIONADO 2005 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 2017/18/19	Martes y Jueves de 17:20 a 18:10 h.
BENJAMÍN 2015/16	Martes y Jueves de 17:20 a 18:10 h.
ALEVIN 2013/14	Martes y Jueves de 18:20 a 19:10 h.
INFANTIL MASC 2011/12	Lunes y Miércoles de 17:20 a 18:10 h.
INFANTIL FEM 2011/12	Martes y Jueves de 19:20 a 20:10 h.
CADETE 2009/10	Lunes y Miércoles de 18:20 a 19:10 h.
JUNIOR 2007/08	Martes y Jueves de 20:00 a 21:00 h.
FEMENINO SENIOR 2005 y ant.	Lunes y Miércoles de 20:15 a 21:45 h. *
MASCULINO SENIOR "A" 2005 y ant.	Martes y Jueves de 21:00 a 21:50 h. *
MASCULINO SENIOR "B" 2005 y ant.	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 (Polideportivo), CEIP Abad y Harija*

Predeporte y Psicomotricidad

Inicio a partir del día 1 de octubre de 2024

Edad: Niños nacidos entre 2021 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 2019/20/21**

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

Lugar: Pabellón Municipal (Polideportivo)



Inicio a partir del día 15 de septiembre de 2024

Escuela Municipal de Karate

Apartir de 4 años Horarios según Nivel/Edad

Días/Horario:

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

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

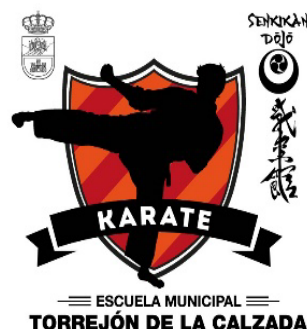
Edad 2010/11/12 Lunes, Miércoles y Viernes de 17:20 a 18:10 h.

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 Hija



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 2008 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 2019/20/21

Lunes y Miércoles de 16:20 a 17:10 h.

Chiki – rítmica 2 Edad 2017/18

Lunes y Miércoles de 17:20 a 18:10 h.

3ª hora Edad 2015/16/17

Lunes, Miércoles de 18:20 a 19:10h.

4ª hora* Edad 2011 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

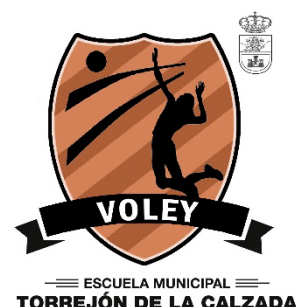
Horarios según Nivel/Edad

Días/duración:

Juvenil Edad 2006/07/08 Lunes y Miércoles de 20:00 a 20:50 h.

Infantil Edad 2010/11/12 Lunes y Miércoles de 19:10 a 20:00 h.

Lugar: CEIP San José



Escuela Municipal de Pádel

Infantil a partir de 4 años Edad 2012 al 2014

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 22:10 h.

Martes y Jueves de 17:20 a 22:10 h.

Horarios según Nivel/Edad



Mañanas NUEVO

Lunes, Miércoles y Viernes de 10:10 a 11:00 h. y 11:00 a 11:50 h.

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 2014 al 2020

18:20 a 19:10 h. Edad 2013 al 2009

Martes y jueves de:

17:20 a 18:10 h. Edad 2020 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)

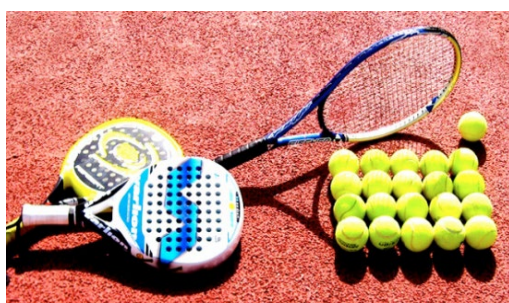
Lunes, Miércoles y Viernes de 20:00 a 20:50 h.

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

Tenis Adulto avanzado

Martes y Jueves de 20:00 a 20:50 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, Miércoles y Viernes de 10:00 a 11:30 h.

Lugar: Casa de la Cultura

Martes 20:15 a 21:45 h. ; *Jueves de 20:00 a 21:35 h

Lugar: CEIP San José y *Casa de la Cultura

Fechas realización: del 1 de octubre de 2024 al 30 de junio de 2025



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

Mañanas **NUEVO** 11:10 a 12:00 h.

20:10 a 21:00 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 LES MILLS BODYBALANCE	MATERIAL	CALORÍAS	DURACIÓN
- 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.*
Mañanas **NUEVO** Martes y Jueves de 09:10 a 10:00 h.

Lugar:

Polideportivo Municipal y CEIP San José*



BENEFICIOS DE LES MILLS BODYCOMBAT	MATERIAL	CALORÍAS	DURACIÓN
- 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 LES MILLS BODYPUMP	MATERIAL	CALORÍAS	DURACIÓN
- Mejora la fuerza y la resistencia - Define y tonifica los músculos - Aumenta la densidad de los huesos	- Barra - Discos - Step ajustable	Aprox. 560	50 minutos

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

TRX



ENTRENAMIENTO
funcional



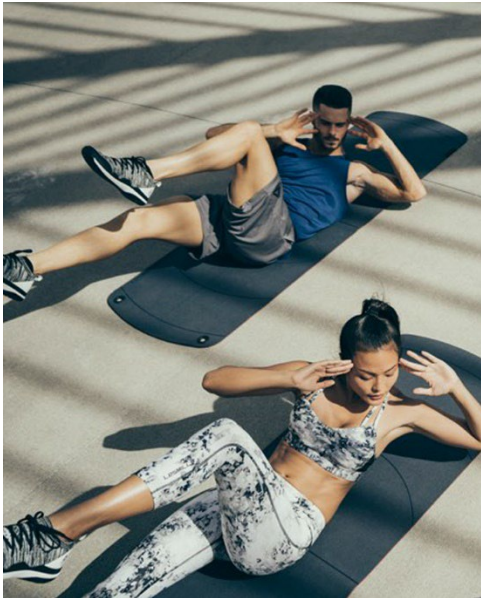
Horario:

Lunes, Miércoles y Viernes de 9:10 a 10:00 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 16:00 a 16:50 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 2024 al 15 de junio de 2025

Marcha Nórdica

Días / horario:

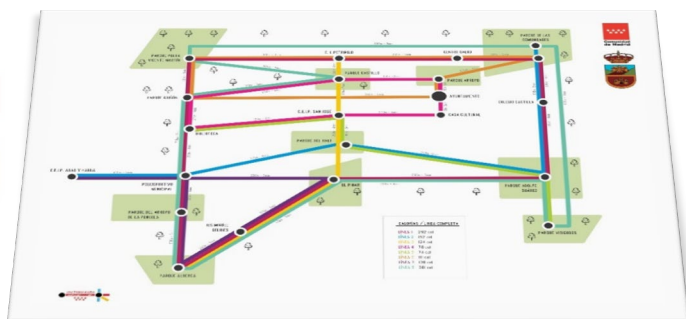
Verano - martes y jueves de 19:10 a 20:00h.

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

Lugar: Polideportivo Municipal



[Click Aquí: INFO](#)



¿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

Concejalía

