



**Ayuntamiento
Torrejón de la Calzada
Concejalía de Deporte**

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PROGRAMACIÓN VERANO



ACTIVIDADES INFANTILES

NATACIÓN INFANTIL A PARTIR DE 4 AÑOS

FECHAS DE REALIZACIÓN:

DEL 1 AL 24 DE JULIO POR QUINCENAS .

DE LUNES A VIERNES DE 10:30 A 11:15, DE 11:15 A 12:00.H
(HORARIOS SEGÚN NIVEL / EDAD)



ACTIVIDADES ADULTOS A partir de 16 años

NATACIÓN ADULTOS

FECHAS DE REALIZACIÓN: DEL 1 AL 24 DE JULIO
POR QUINCENAS

MARTES Y JUEVES DE 20:10 A 21:00

AQUAZUMBA

FECHAS DE REALIZACIÓN:

DEL 1 AL 24 DE JULIO POR QUINCENAS

LUNES Y MIÉRCOLES DE 20:10 A 21:00



PÁDEL

FECHAS DE REALIZACIÓN:

DEL 1 AL 24 DE JULIO POR QUINCENAS.

LUNES, MIÉRCOLES O MARTES Y JUEVES

DE 20:00 A 20:50 H. Y DE 21:00 A 21:50 H.

TENIS

FECHAS DE REALIZACIÓN: DEL 1 AL 24 DE JULIO. POR QUINCENAS

ADULTO: LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES DE 20:10 A 21:00 H

JUVENIL: LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES DE 19:10 A 20:00 H.



CLASES COLECTIVAS A PARTIR DE 16 AÑOS

(MES COMPLETO O POR QUINCENAS)

TRX®



FECHAS DE REALIZACIÓN: DEL 1 AL 24 DE JULIO POR QUINCENAS.
HORARIO: LUNES Y MIÉRCOLES DE 19 A 19:50 H

Pilates + Hipopresivos



FECHAS DE REALIZACIÓN:
DEL 1 AL 24 DE JULIO POR
QUINCENAS
HORARIO:
MARTES Y JUEVES DE
19 A 19:50 H

LES MILLS BODYCOMBAT



FECHAS DE
REALIZACIÓN:
DEL 1 AL 24 DE JULIO
POR QUINCENAS
HORARIO:
LUNES Y MIÉRCOLES
DE 21:00 A 21:50 H

BENEFICIOS DE **LES MILLS
BODYCOMBAT**

- Define y tonifica los músculos
- Mejora la fuerza y la resistencia cardiovascular
- Mejora tu coordinación

MATERIAL

- Sin material

CALORÍAS

Aprox.

737

DURACIÓN

50
minutos



**FECHAS DE
REALIZACIÓN:
DEL 1 AL 24 DE JULIO
POR QUINCENAS
HORARIO:
MARTES Y JUEVES
DE 10:00 A 10:50 H**

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

LES MILLS BODYBALANCE™



**FECHAS DE
REALIZACIÓN:
DEL 1 AL 24 DE JULIO
POR QUINCENAS
HORARIO:
MARTES Y JUEVES DE
19:00 A 19:50 H**

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

CAMPUS DEPORTIVOS



+ información

Haz click en el QR



ADEMÁSTODA LA OFERTA MUNICIPAL:

E.M. KÁRATE, E.M. GIMNASIA RÍTMICA Y ESTÉTICA, E.M. GYMJAZZ, ZUMBA, E.M. TENIS, E.M. PÁDEL, PILATES, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, GIMNASIA DE MAYORES, E.M. BALONCESTO, E. M. DE FÚTBOL , TAICHI, BODY PUMP, BODY COMBAT, BODY BALANCE, FUNCIONAL TRAINING

Para más información de todas las actividades, contactar con el Polideportivo Municipal , C/ Camino de Cubas s/n. **Tel. 918169240**
Visita la web oficial del Ayuntamiento de Torrejón de la Calzada:

www.aytotorrejoncalzada.es y

facebook

[POLITORREJON CALZADA](#)