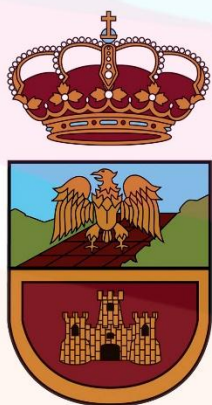


Todo el

DEPORTE

en Torrejón de la Calzada

2025 / 2026



**Ayuntamiento de
Torrejón de la Calzada**

DEPORTES



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

2025/26

Inicio a partir del día 1 de septiembre de 2025

Escuela municipal de fútbol 7 y 11

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

Días/Horario

PITUFOS 2020/21

Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h.

PREBENJAMIN 2018/19

Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30h

BENJAMÍN 2016/17

lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 h.

ALEVIN-7 2014/15

lunes y miércoles de 19:30 a 20:30

ALEVIN-11 2014/15

martes y jueves de 17:30 a 18:30 h.

INFANTIL 2012/13

Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h y 18:30 a 19:30 h.

CADETE 2010/11

Martes y jueves de 18:30 a 19:30 h. y 19:30 a 20:30 h.

JUVENIL 2007/08/09

Martes y jueves de 19:00 a 20:30 h. y 20:30 a 21:30 h.

AFICIONADO 2006 y ant.

Martes y jueves de 20:30 a 22:00 h.



Escuela Municipal de Baloncesto

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

Días/Horario

PREBENJAMÍN 2017/18/19

Martes y Jueves de 17:20 a 18:10 h.

BENJAMÍN 2016/17

Martes y Jueves de 17:20 a 18:10 h.

ALEVIN 2014/15

Martes y Jueves de 18:20 a 19:10 h.

INFANTIL MASC 2012/13

Lunes y Miércoles de 17:20 a 18:10 h. y 18:20 a 19:10 h.

CADETE FEM 2010/11

Martes y Jueves de 19:10 a 20:00 h.

CADETE 2010/11

Lunes y Miércoles de 19:10 a 20:00 h.

JUNIOR 2008/09

Martes y Jueves de 20:00 a 21:00 h y 19:10 a 20:10 h.

FEMENINO SENIOR 2006 y ant.

Lunes y Miércoles de 20:20 a 21:40 h. *

MASCULINO SENIOR 2006 y ant.

Martes y Jueves 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 15 de septiembre de 2025

Edad: Niños nacidos entre 2022 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 2020/21/22**

Lugar: Pabellón Municipal (Polideportivo)



Inicio a partir del día 15 de septiembre de 2025

Escuela Municipal de Karate

A partir de 4 años Horarios según Nivel/Edad

Días/Horario:

Edad 2017/18/19/20/21 Martes y Jueves de 17:20 a 18:10 h.

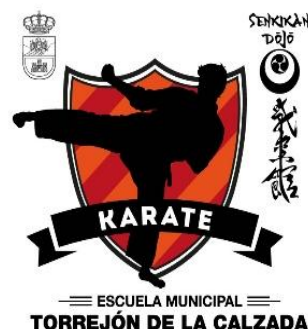
Edad 2015/16 Martes y Jueves de 18:10 a 19:00 h.

Edad 2014 y ant. Lunes, Miércoles y Viernes de 17:20 a 18:10 h.

+ INFO E INSCRIPCIONES: 677417636 vikutorulopez@hotmail.com

Horarios según Nivel/Edad

Lugar: CEIP Abad y Harija



Escuela Municipal de Gymjazz

A partir de 5 años Horarios según Nivel/Edad

Días/duración:

BABY'S Edad 2019/20 Martes y Jueves 17:20 a 18:10 h.*

GRUPO 1 Edad 2017/18/19 Lunes y Miércoles de 16:10 a 17:00 h.

GRUPO 2 Edad 2015/16 Lunes y Miércoles de 17:20 a 18:10 h.

GRUPO 3 Edad 2012/13/14 Martes y Jueves** de 16:10 a 17:00 h.

GRUPO 4 Edad 2011 y ant. 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 2019/20/21/22

Lunes y Miércoles de 16:20 a 17:10 h.

Chiki – rítmica 2 Edad 2017/18/19

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

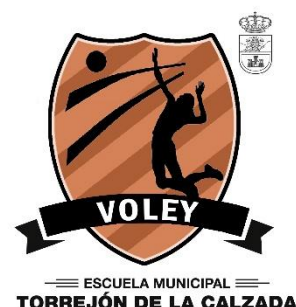
Horarios según Nivel/Edad

Días / duración:

Juvenil Edad 2005/06/07 Lunes y Miércoles de 19:10 a 20:00 h.

Infantil Edad 2010/11/12/13 Lunes y Miércoles de 18:10 a 19:00 h.

Lugar: CEIP Abad y Harija



Escuela Municipal de Pádel

Infantil a partir de 4 años Edad 2011 al 2014

Días / Horario:

Martes y Jueves de 16:00 a 16:50

Lunes y Miércoles de 16:00 a 16:50

Lunes y Miércoles de 17:20 a 18:10

Adultos a partir de 16 años

Días / Horario:

Lunes, Miércoles y Viernes de 18:20 a 22:10 h.

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

Horarios según Nivel/Edad



Mañanas

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:

Lunes y Miércoles de:

17:20 a 18:10 h. Edad 2015 al 2021

18:10 a 19:00 h. Edad 2010 al 2014

Martes y jueves de:

17:20 a 18:10 h. Edad 2015 al 2021

18:20 a 19:10 h. Edad 2010 al 2014

Tenis avanzado

Lunes, Miércoles y Viernes de:

19:10 a 20:00 h. Edad 2009 y anteriores



Tenis Adulto iniciación (Adultos a partir de 16 años)

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

Tenis Adulto medio

Lunes, Miércoles y Viernes de 20:00 a 20:50 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 2025

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 de 10:00 a 11:30 h.

Viernes de 10:00 a 11:30 h.

Lugar: Casa de la Cultura

Martes y jueves de 20:00 a 21:30 h.

Lugar: Escuela de Adultos

Fechas realización: del 1 de octubre de 2025 al 30 de junio de 2026



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

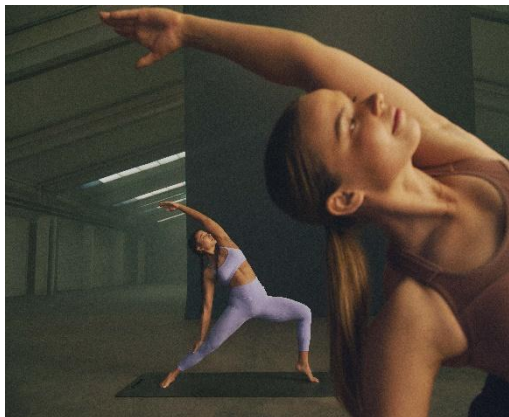
Mañanas **NUEVO** 11:10 a 12:00 h.

20:10 a 21:00 h. y 21:00 a 21:50 h.

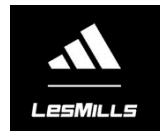
Lunes y Miércoles de 20:20 a 21:10 h.

Lugar:

Polideportivo Municipal



BODYBALANCE



Horario:

Lunes y Miércoles de 19:40 a 20:30 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 19:40 a 20:30 h.*

Lugar:

Polideportivo Municipal y CEIP San José*

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 20:30 a 21:20 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



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**

Mejora la

✓ **ABDOMINALES, GLÚTEOS Y PIERNAS**

Mejora la

✓ **POSTURA**

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



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 Abad y Harija*

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 2025 al 15 de junio de 2026

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

