

PROGRAMACIÓN VERANO 2026

TORREJÓN DE LA CALZADA ACTIVIDADES DEPORTIVAS

ACTIVIDADES INFANTILES

NATACIÓN INFANTIL A PARTIR DE 4 AÑOS

FECHAS DE REALIZACIÓN:

DEL 1 AL 30 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

AQUAFIGHT ¡¡NUEVA ACTIVIDAD!!

FECHAS DE REALIZACIÓN: DEL 16 AL 30 DE JULIO
LUNES Y MIÉRCOLES DE 20:10 A 21:00



NATACIÓN ADULTOS

FECHAS DE REALIZACIÓN: DEL 1 AL 30 DE JULIO
POR QUINCENAS
MARTES Y JUEVES DE 20:10 A 21:00



AQUAZUMBA

FECHAS DE REALIZACIÓN: DEL 1 AL 15 DE JULIO
LUNES Y MIERCOLES DE 20:10 A 21:00



PÁDEL

FECHAS DE REALIZACIÓN:

DEL 1 AL 30 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 30 DE JULIO. POR QUINCENAS
ADULTO: LUNES Y MIERCOLES DE 20:10 A 21:00 H
JUVENIL: LUNES Y MIERCOLES 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 30 DE JULIO POR QUINCENAS.
HORARIO: LUNES Y MIÉRCOLES DE 19 A 19:50 H



LES MILLS
CORE

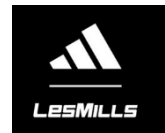
Mejora la
✓ FUERZA DEL CORE

Tonifica
✓ ABDOMINALES,
GLÚTEOS Y PIERNAS

Mejora la
✓ POSTURA

FECHAS DE REALIZACIÓN:
DEL 1 AL 30 DE JULIO POR QUINCENAS
HORARIO: MARTES Y JUEVES DE 19 A 19:50 H

LES MILLS
BODYCOMBAT



FECHAS DE
REALIZACIÓN:
DEL 1 AL 30 DE JULIO
POR QUINCENAS
HORARIO:
LUNES Y MIÉRCOLES
DE 21:00 A 21:50 H

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

LES MILLS BODYPUMP



FECHAS DE REALIZACIÓN:
DEL 1 AL 30 DE JULIO
POR QUINCENAS
HORARIO:
MARTES Y JUEVES
DE 10:00 A 10:50 H
Y 20:10 A 21:00 H

BENEFICIOS DE LES MILLS 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

LES MILLS BODYBALANCE™



FECHAS DE REALIZACIÓN:
DEL 1 AL 30 DE JULIO
POR QUINCENAS
HORARIO:
MARTES Y JUEVES DE
19:00 A 19:50 H

BENEFICIOS DE LES MILLS 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Colchoneta 	Aprox. 390	50 minutos

CAMPUS FÚTBOL 2026



+ información

[PDF INFORMATIVO DEL CAMPUS
CAMPUS FÚTBOL 2026](#)

PARA INSCRIPCIÓN 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.aytorrejoncalzada.es

facebook

[POLITORREJON CALZADA](#)