

MANZANARES 2021-2022



AREA DE DEPORTES
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE MANZANARES

Programa de

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

ESCUELAS DEPORTIVAS:
NIÑOS, ADULTOS y 2ª JUVENTUD



PISCINA CLIMATIZADA





QUESOS
el hidalgo
¡¡Son de Primera!!



FÁBRICA Y OFIC.: Autovía de Andalucía (N-IV) km 172,500 - Tfno: 926 61 05 53 - e-mail: cuquerella@quesoselhidalgo.com - www: quesoselhidalgo.com
 TIENDA: cf. Empedrada, 23 - Tfno: 926 61 22 05 - 13200 MANZANARES (C. Real)

ACTIVIDADES MANZANARES DEPORTIVAS



CONCEJALÍA de DEPORTES



Poco a poco, nuestra sociedad avanza hacia el final de esta pesadilla, que nos ha puesto a prueba como sociedad y que ha cambiado nuestra forma de relacionarnos, de divertirnos o de hacer deporte; en definitiva, nuestra forma de vivir. Pero estamos completamente convencidos de que la práctica deportiva debe ser un pilar fundamental para la vuelta a la normalidad. Y en ese sentido, **Manzanares es, sin ningún lugar a dudas, una ciudad de referencia en el ámbito deportivo**, fruto de su apuesta decidida en todos los ámbitos.

Contamos con una serie de magníficas infraestructuras -entre las mejores de la región- para la práctica de una gran variedad de modalidades deportivas; y es en esta línea donde **el Ayuntamiento de Manzanares continúa trabajando para ampliar, renovar y mejorar nuestras instalaciones**. El claro compromiso, que Manzanares cuenta con una amplia, diversa y accesible infraestructura deportiva, para las 3.000 personas que practican deporte base de manera habitual, y para los más de 20 clubes existentes en nuestra ciudad.

Prueba de ello han sido las importantes mejoras realizadas en las instalaciones, como lo fue la renovación del césped del Campo de Fútbol "José Camacho", que próximamente verá sus gradas renovadas, o la completa remodelación de la *pista polideportiva verde*, que se suma a la ya realizada en la *pista cubierta azul*. También en las próximas semanas, el Pabellón "Antonio Caba" lucirá un nuevo y puntero pavimento, que permitirá albergar competiciones de primer nivel. Y en este sentido, continuaremos poniendo nuestros esfuerzos no solo en las existentes, si no en nuevas infraestructuras, como será la del espacio del **Complejo Deportivo de Los Silos**, una instalación multifuncional que permitirá mejorar la oferta deportiva para nuestros vecinos y vecinas; y a la que se sumará un nuevo equipamiento de calistenia, que se añadirá al ya instalado la legislatura anterior.

Pero también, como saben, estamos iniciando los trabajos para comenzar la construcción de un nuevo Pabellón Polideportivo. Un compromiso de este Equipo de Gobierno, que esperamos esté disponible para el segundo semestre de 2022. Se trata de una instalación deportiva necesaria para nuestra ciudad, no solo por **contar con un club que competirá esta temporada en la máxima categoría de La Liga Nacional de Fútbol Sala, un hecho histórico para la ciudad**, sino también porque los dos pabellones existentes se encuentran ocupados al completo en todas sus franjas horarias, por lo que se hace necesario contar con un espacio cubierto adicional, que dé respuesta a las necesidades de nuestros clubes y deportistas.

Clubes que, por otro lado, son un orgullo para nuestra ciudad, puesto que llevan el nombre de Manzanares por todo el país, y que están logrando resultados excepcionales. Mi felicitación y mi reconocimiento por el esfuerzo que realizan cada semana.

Y parte de estos resultados, tienen que ver con la importancia del deporte base, donde desde el Ayuntamiento de Manzanares continuamos apostando y ampliando la oferta, para que nuestros niños y niñas puedan, desde temprana edad, practicar el deporte que les guste.

En este Programa encontrará una amplia oferta de actividades deportivas, en la que llevamos trabajando para volver a recuperar la normalidad, y donde, como siempre, quedamos a su disposición para cualquier sugerencia o demanda.

Decía Nelson Mandela, que "el deporte tiene el poder de inspirar, de unir a la gente como pocas otras cosas. Tiene el poder de transformar el mundo". **Trabajemos todos y todas como hasta ahora, para hacer del deporte manzanareño una herramienta saludable, inclusiva y socializadora.**

Manuel José Palacios Mira
 Concejál de Deportes

INFORMACIÓN GENERAL

ÁREA DE DEPORTES

C/ Pérez Galdós • Teléfono: 926 62 07 28
email: deportes@manzanares.es • web: www.deportes.manzanares.es

INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

Polígono Industrial, s/n • Teléfono: 696 97 01 30

HORARIO INVIERNO:

Lunes a Sábado: de 09:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 22:00 horas

Domingos: de 08:00 a 12:00 horas y de 16:00 a 19:00 horas

HORARIO VERANO:

Lunes a Domingo: de 08:00 a 12:00 horas y de 18:00 a 22:00 horas

4 Pistas de Tenis - 4 Pistas Polideportivas (2 cubiertas)

3 Pistas Baloncesto - 2 Campos de Fútbol de Hierba Artificial

1 Campo de Fútbol de Tierra

PISCINAS DE VERANO

Polígono Industrial, s/n • Teléfono: 691 10 92 98

HORARIO:

Lunes a Domingo: de 12:00 horas a 20:30 horas

PABELLÓN POLIDEPORTIVO

C/ Maestro Villatoro, s/n • Teléfono: 616 41 27 86

PABELLÓN NUEVO MANZANARES

C/ Duque de Ahumada, s/n • Teléfono: 690 65 89 79

FRONTÓN

C/ Maestro Villatoro, s/n • Teléfono: 616 41 27 86

HORARIO INVIERNO:

Lunes a Viernes: de 16:00 a 22:00 horas

Sábados: de 10:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 22:00 horas

Domingos: de 10:00 a 14:00 horas

HORARIO VERANO:

Lunes a Viernes: de 18:00 a 22:00 horas

Sábados: de 08:00 a 12:00 horas y de 18:00 a 22:00 horas

Domingos: de 08:00 a 12:00 horas

INFORMACIÓN GENERAL

ÁREA DE DEPORTES

C/ Pérez Galdós • Teléfono: 926 62 07 28
email: deportes@manzanares.es • web: www.deportes.manzanares.es

INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

PISTAS DE PÁDEL

Circunvalación N-430 (*frente piscina cubierta*) • Teléfono: 690 65 89 79

HORARIO INVIERNO:

Lunes a Sábado: de 09:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 22:00 horas

Domingos: de 09:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas

HORARIO VERANO:

Lunes a Sábado: de 08:00 a 12:00 horas y de 18:00 a 22:00 horas

Domingos: de 08:00 a 12:00 horas

PISTAS DE ATLETISMO

Carretera N-430 (*frente piscina cubierta*) • Teléfono: 690 65 89 79

HORARIO: Mismo horario que las pistas de pádel

PISCINA CLIMATIZADA

Carretera N-430 (*frente a pista de atletismo*) • Teléfono y Fax: 926 62 00 68

PERÍODO DE APERTURA: de Septiembre a Junio

HORARIO:

Lunes a Viernes: de 09:00 a 22:30 horas

Sábados: de 10:00 a 14:30 horas y de 16:00 a 20:00 horas

Domingos y Festivos: de 10:00 a 14:00 horas

Todas las instalaciones deportivas **permanecerán cerradas los siguientes días:**

24, 25 y 31 de Diciembre; 1 y 6 de Enero; Jueves y Viernes Santo y 14 de Septiembre.

Las tardes del 5 de Enero, así como las del Lunes y Martes de Carnaval.

ALQUILER DE INSTALACIONES

Las instalaciones se podrán alquilar con 24 horas de antelación, llamando a los correspondientes teléfonos o el mismo día de juego en la propia instalación, o telefónicamente.

Si se alquila por internet (cronosweb.manzanares.es), el alquiler se podrá hacer con tres días de antelación. Para poder alquilar por internet, hay que estar registrado en la web del Área de Deportes: www.deportes.manzanares.es

 ESCUELA DE BALONCESTO				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2013 / 2014	PABELLÓN ANTONIO CABA	L - X - V	L de 15:30 a 14:30 X de 15:30 a 14:30 V de 15:30 a 14:30	16
2010 / 2011 / 2012	PABELLÓN ANTONIO CABA	L - X - V	L de 15:30 a 14:30 X de 15:30 a 14:30 V de 15:30 a 14:30	14
2008 / 2009	PABELLÓN ANTONIO CABA	L - X - V	L de 16:30 a 17:30 X de 17:00 a 18:30 V de 17:30 a 18:30	14
2006 / 2007	PABELLÓN ANTONIO CABA	L - X - V	L de 16:30 a 17:30 X de 17:00 a 18:30 V de 17:30 a 18:30	21

 ESCUELA DE BALONMANO				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2013 / 2014	PABELLÓN Nuevo Manzanares	L - X	15:30 a 16:30	12
2010 / 2011 / 2012 MASC	PABELLÓN Nuevo Manzanares	L - X - V	L y X de 16:30 a 17:30 V de 15:30 a 16:30	15
2010 / 2011 / 2012 FEM	PABELLÓN Nuevo Manzanares	M - J - V	M y J de 16:30 a 17:30 V de 15:30 a 16:30	20
2008 / 2009 MASC	PABELLÓN Nuevo Manzanares	L - X - V	L y X de 17:30 a 18:30 V de 16:30 a 17:30	10
2008 / 2009 FEM	PABELLÓN Nuevo Manzanares	M - J - V	M y J de 17:30 a 18:30 V de 16:30 a 17:30	13
2006 / 2007 MASC	PABELLÓN Nuevo Manzanares	L - X - V	19:00 a 20:00	12
2006 / 2007 FEM	PABELLÓN Nuevo Manzanares	M - J - V	M y J de 18:30 a 19:30 V de 17:30 a 18:30	15

 ESCUELA DE FÚTBOL SALA				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2013 / 2014	PABELLÓN ANTONIO CABA	M - J	15:30 a 16:30	15
2010 / 2011 / 2012	PABELLÓN ANTONIO CABA	L - M - J	L de 18:00 a 19:00 M y J de 16:30 a 17:30	13
2008 / 2009	PABELLÓN ANTONIO CABA	M - J	17:30 a 19:00	16
2006 / 2007	PABELLÓN ANTONIO CABA	M - J	17:30 a 19:00	14

 ESCUELA DE FÚTBOL				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2013 / 2014	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	L - X	17:00 a 18:00	22
2010 / 2011 / 2012	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	L - X	18:00 a 19:30	21
2008 / 2009	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	M - J	18:00 a 19:30	10
2006 / 2007	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	M - J	18:00 a 19:30	21

 ESCUELA DE JUDO				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2013 / 2014 / 2015	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	M - S	M de 18:30 a 19:30 S de 16:30 a 17:30	12
2010 / 2011 / 2012	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	M - S	M de 19:30 a 20:30 S de 16:30 a 17:30	12
2008 / 2009	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	J - S	J de 20:45 a 21:45 S de 17:30 a 19:30	12
2006 / 2007	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	J - S	J de 20:45 a 21:45 S de 17:30 a 19:30	12

* Será obligatorio para todos los alumnos de la Escuela de Judo, sacar Licencia Federativa.

 ESCUELA DE TENIS MESA				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2010 / 2011 / 2012	FRONTÓN MUNICIPAL	S	12:00 a 13:30	6
2008 / 2009	FRONTÓN MUNICIPAL	S	10:30 a 12:00	6
2006 / 2007	FRONTÓN MUNICIPAL	S	09:00 a 10:30	6

 ESCUELA DE ATLETISMO				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2013 / 2014	PISTA DE ATLETISMO	L - X	18:00 a 19:00	15
2011 / 2012	PISTA DE ATLETISMO	L - X	18:00 a 19:00	15
2009 / 2010	PISTA DE ATLETISMO	L - X - V	18:00 a 19:00	15
2007 / 2008	PISTA DE ATLETISMO	L - X - V	18:00 a 19:00	15
2005 / 2006	PISTA DE ATLETISMO	L - X - V	18:00 a 19:00	15



ESCUELA DE TENIS

AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2012 / 2013 / 2014	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (Pistas de Tenis)	S	11:30 a 13:00	5
2010 / 2011	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (Pistas de Tenis)	S	10:00 a 11:30	12
2008 / 2009	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (Pistas de Tenis)	X - V	16:00 a 17:30	7
2006 / 2007	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (Pistas de Tenis)	X - V	17:30 a 19:00	3



ESCUELA DE FRONTENIS

AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2013 / 2014	FRONTÓN MUNICIPAL	S	10:00 a 11:30	6
2010 / 2011 / 2012	FRONTÓN MUNICIPAL	S	10:00 a 11:30	6
2008 / 2009	FRONTÓN MUNICIPAL	S	11:30 a 13:00	6
2006 / 2007	FRONTÓN MUNICIPAL	S	11:30 a 13:00	6



ESCUELA DE PREDEPORTIVA

AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2015 / 2016	PABELLÓN Nuevo Manzanares	M - J	16:00 a 17:00	7



ESCUELA DE GIMNASIA RÍTMICA

AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2014 / 2015 / 2016	FRONTÓN MUNICIPAL	M	15:45 a 17:15	15
2011 / 2012 / 2013	FRONTÓN MUNICIPAL	J	15:45 a 17:15	15
2008 / 2009 / 2010	FRONTÓN MUNICIPAL	M	17:30 a 19:00	15



ESCUELA DE NATACIÓN*

AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2006 / 2007 / 2008	PISCINA CLIMATIZADA	L - M - V	19:00 a 20:00	10
2009 / 2010	PISCINA CLIMATIZADA	L - M - V	18:00 a 19:00	10
2011 / 2012	PISCINA CLIMATIZADA	M - V	17:00 a 18:00	10
2013 / 2014 / 2015	PISCINA CLIMATIZADA	M - V	16:00 a 17:00	10

* Será obligatorio participar en 4 pruebas del Campeonato Regional de Deportes en Edad Escolar.

NOTA: La prueba de acceso a la **Escuela de Natación** se hará el día **25 de septiembre, a las 11:00 horas** en la Piscina Cubierta.

IMPORTANTE: Será obligatorio asistir al 80% de las sesiones, contabilizando éstas de forma mensual. Para no contabilizar las faltas de asistencia se deberán justificar debidamente. Si no se cumple este requisito, no se podrá continuar en la Escuela de Natación, perdiendo la plaza correspondiente y el derecho a la devolución de la cuota de inscripción.



NORMAS DE INSCRIPCIÓN:

Para matricularse en las **Escuelas Deportivas Municipales** será imprescindible estar empadronado en Manzanares. En caso de no cubrirse las plazas, se admitirán alumnos no empadronados.

Las inscripciones para las Escuelas Deportivas serán:

ESCUELA	RETIRADA DE NÚMEROS PARA SORTEO	SORTEO DE PLAZAS	MATRÍCULA	COMIENZO DE LA ESCUELA
FÚTBOL	Del 1 al 22 de Agosto	23 de Agosto	A partir del 26 de Agosto (según listas del sorteo)	20 de Septiembre
FÚTBOL SALA	Del 1 al 22 de Agosto	23 de Agosto	A partir del 26 de Agosto (según listas del sorteo)	20 de Septiembre
PREDEPORTIVA	Del 1 al 22 de Agosto	23 de Agosto	A partir del 26 de Agosto (según listas del sorteo)	4 de Octubre
GIMNASIA RÍTMICA	Del 1 al 22 de Agosto	23 de Agosto	A partir del 26 de Agosto (según listas del sorteo)	4 de Octubre

ESCUELA	FECHAS DE MATRÍCULA	COMIENZO DE LA ESCUELA
BALONCESTO y BALONMANO	Del 1 al 10 de Septiembre	20 de Septiembre
NATACIÓN	Del 1 al 20 de Septiembre	A partir del 4 de Octubre
RESTO DE ESCUELAS	Del 15 al 27 de Septiembre	A partir del 4 de Octubre

Los aspirantes a ingresar en la **Escuela de Natación** deberán hacer la **solicitud del 23 de agosto al 14 de septiembre** en la web del ayuntamiento (www.manzanares.es). El día **18 de septiembre** se harán las **pruebas de acceso** en la **Piscina Climatizada**. **A partir del día 22** se procederá a hacer la **matrícula** en las oficinas del Área de Deportes.

Para formalizar la **matrícula es necesario** aportar el **número del DNI** del alumno, y en caso de no tenerlo éste, el del padre o la madre. Se recomienda que todos los niños que se inscriban en los diferentes deportes tengan DNI, ya que **este documento es obligatorio** tenerlo para **poder participar en el programa Somos Deporte** de la Junta de Comunidades.

A los alumnos que participaron en las Escuelas Deportivas (marzo-junio 2021) e hicieron la reserva de plaza, se les cargará en cuenta **el importe de la matrícula en el mes de agosto** (no más tarde del día 25).

Los precios de todas las Escuelas Deportivas son de **30 Euros** la temporada.

El seguro deportivo, 4,50€uros será **obligatorio para todos los alumnos** de las Escuelas Deportivas Municipales. Este seguro podría incrementarse mínimamente, dependiendo del precio ofertado por la **compañía aseguradora**.

El pago de la cuota de inscripción se hará en el Área de Deportes, mediante tarjeta bancaria o ingresando en GLOBALCAJA (c/c ES40 3190 2026 7620 1474 4524) la cuota del curso y aportando el justificante de ingreso.

Las plazas ofertadas se adjudicarán por riguroso orden de llegada, excepto el FÚTBOL, FÚTBOL SALA y PREDEPORTIVA que se realizarán por sorteo.

UNA VEZ INICIADOS LOS CURSOS, NO SE DEVOLVERÁ LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN, NI LA DEL SEGURO. LA INSCRIPCIÓN EN LAS ESCUELAS DEPORTIVAS EN CUALQUIER FECHA, UNA VEZ INICIADAS ESTAS, NO SUPONDRAN NINGUNA REDUCCION DE LA CUOTA.

ESCUELAS DEPORTIVAS ADULTOS



ESCUELA DE PADEL Adultos (de Octubre a Mayo)

GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
INICIO MUJERES	LA SEDE	L - X	19:00 a 20:00	4
MEDIO II HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	17:00 a 18:00	1
MEDIO II HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	18:00 a 19:00	1
MEDIO II MUJERES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	18:00 a 19:00	4
INICIO MUJERES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	17:00 a 18:00	4
MEDIO II MUJERES	TEAM PADEL	M - J	09:00 a 10:00	4
MEDIO II HOMBRES	TEAM PADEL	L - X	09:00 a 10:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	TEAM PADEL	L - X	10:00 a 11:00	1
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	TEAM PADEL	M - J	12:00 a 13:00	4

NOTA.- Sólo se podrá coger número para un nivel.



ESCUELA DE TENIS Adultos (de Octubre a Mayo)

GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	L - X	20:00 a 21:00	6
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	L - X	20:00 a 21:00	6
INICIO HOMBRES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	L - X	19:00 a 20:00	6
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	10:00 a 11:00	6
INICIO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	12:00 a 13:00	6
INICIO AVANZADO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	17:00 a 18:00	6
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	19:00 a 20:00	6
INICIO AVANZADO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	19:00 a 20:00	6
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	20:00 a 21:00	6
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	20:00 a 21:00	6
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	X - V	19:00 a 20:00	6
JUNIORS	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	V - S	V de 19:00 a 20:00 S de 13:00 a 14:00	6



AUTODEFENSA (de Octubre a Mayo)

GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
AUTODEFENSA	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	Sábados	17:30 a 19:00

Este curso será gestionado por el Club de Judo Manzanares. Información en: judomanzanares@gmail.com y *Cartelería Específica*

ESCUELAS DEPORTIVAS ADULTOS



AEROBIC y MANTENIMIENTO FÍSICO Adultos (de Octubre a Mayo)

GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN *	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
MANTENIMIENTO FÍSICO	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	10:00 a 11:00	25
AEROBIC	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	11:00 a 12:00	25
ZUMBA	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	12:00 a 13:00	25
ZUMBA	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	19:00 a 20:00	25
ZUMBA	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	20:00 a 21:00	25
ZUMBA	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	19:00 a 20:00	25
ZUMBA	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	20:00 a 21:00	25



PILATES (de Octubre a Mayo)


GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN *	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	09:00 a 10:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	10:00 a 11:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	11:00 a 12:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	12:00 a 13:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	16:00 a 17:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	17:00 a 18:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	18:00 a 19:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	19:00 a 20:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	20:00 a 21:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	09:00 a 10:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	10:00 a 11:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	11:00 a 12:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	12:00 a 13:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	16:00 a 17:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	17:00 a 18:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	18:00 a 19:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	19:00 a 20:00	15
PILATES	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	20:00 a 21:00	15

ESCUELAS DEPORTIVAS ADULTOS

 CICLO INDOOR (de Octubre a Mayo)				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN *	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
CICLO INDOOR	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	09:00 a 10:00	12
CICLO INDOOR	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	10:00 a 11:00	12
CICLO INDOOR	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	11:00 a 12:00	12
CICLO INDOOR	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	17:00 a 18:00	12
CICLO INDOOR	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	18:00 a 19:00	12
CICLO INDOOR	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	19:00 a 20:00	12
CICLO INDOOR	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	20:00 a 21:00	12

 INICIACIÓN AL RUNNING (de Octubre a Mayo)				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
INICIACIÓN AL RUNNING	PISTA DE ATLETISMO	M - J	18:00 a 19:00	15
INICIACIÓN AL RUNNING	PISTA DE ATLETISMO	M - J	19:00 a 20:00	15
INICIACIÓN AL RUNNING	PISTA DE ATLETISMO	L - X	19:00 a 20:00	15

ESCUELAS DEPORTIVAS 2ª JUVENTUD

 ACTIVIDADES 2ª JUVENTUD (de Octubre a Mayo)				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN *	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
MANTENIMIENTO FÍSICO	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	09:00 a 10:00	15
MANTENIMIENTO FÍSICO	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	10:00 a 11:00	15
MANTENIMIENTO FÍSICO	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	11:00 a 12:00	15
MANTENIMIENTO FÍSICO	PENDIENTE de DETERMINAR	M - J	12:00 a 13:00	15
FISIOTERAPIA	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	09:00 a 10:00	15
FISIOTERAPIA	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	10:00 a 11:00	15
FISIOTERAPIA	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	16:00 a 17:00	15
FISIOTERAPIA	PENDIENTE de DETERMINAR	L - X	17:00 a 18:00	15

* Las instalaciones de las actividades están PENDIENTES DE DETERMINAR. Oportunamente, se informará del lugar donde se desarrollen dichas actividades.

ESCUELAS DEPORTIVAS ADULTOS | 2ª JUVENTUD

PRECIO ACTIVIDADES ADULTOS y 2ª JUVENTUD	
ACTIVIDAD	PRECIO
TENIS	15 € / Mes
PADEL	15 € / Mes
AEROBIC	40 € / Curso
MANTENIMIENTO ADULTOS	40 € / Curso
MANTENIMIENTO 2ª JUVENTUD (MAYORES 65 AÑOS)	20 € / Curso
FISIOTERAPIA	20 € / Curso
INICIACIÓN AL RUNNING	40 € / Curso
PILATES	40 € / Curso
ZUMBA	40 € / Curso
CICLO INDOOR	40 € / Curso

NOTA: En los cursos que no se oferten plazas, se abrirán listas de espera.

NORMAS DE INSCRIPCIÓN:

Para matricularse en las Escuelas Deportivas Municipales de Adultos y 2ª Juventud, será imprescindible estar empadronado en Manzanares. En caso de no cubrirse las plazas, se admitirán no empadronados.

Para **obtener plaza** para las Escuelas de Padel, Aerobic, Mantenimiento, Mantenimiento Físico 2ª Juventud, Fisioterapia, Pilates y Ciclo Indoor, se darán números del **23 de agosto al 9 de septiembre**, pudiéndose coger los números por internet en la página web del Ayuntamiento de Manzanares. El **sorteo de plazas** será el **10 de septiembre a las 09:00 horas** en el Área de Deportes. Las **listas de admitidos** se publicarán **del 11 al 14 de septiembre**. Las **inscripciones se harán en el Área de Deportes** (Casa de la Juventud en C/ Pérez Galdós) los siguientes días:

ACTIVIDAD	DÍA DE MATRÍCULA	HORA DE MATRÍCULA
CICLO INDOOR, PADEL y PILATES	CONSULTAR LISTADO SORTEO	CONSULTAR LISTADO SORTEO
AEROBIC, MANTENIMIENTO ADULTOS, ZUMBA y 2ª JUVENTUD	CONSULTAR LISTADO SORTEO	CONSULTAR LISTADO SORTEO
TENIS ADULTOS	23, 24 y 27 de SEPTIEMBRE	De 09:00 a 14:00 HORAS
INICIO AL RUNNING	23, 24 y 27 de SEPTIEMBRE	De 09:00 a 14:00 HORAS

El pago de la cuota de inscripción se hará en el Área de Deportes, mediante tarjeta bancaria o ingresando en GLOBALCAJA (c/c ES40 3190/2026/7620/1474/4524) el importe del curso y aportando el justificante de ingreso. A la cuota del curso, se le sumará el importe del seguro, que es obligatorio.

Para **formalizar la matrícula tanto en tenis como en padel, es necesario aportar el número de cuenta corriente para domiciliar los pagos mensuales.**

UNA VEZ INICIADOS LOS CURSOS, NO SE DEVOLVERÁ LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN, NI LA DEL SEGURO. LA INSCRIPCIÓN EN LAS ESCUELAS DEPORTIVAS EN CUALQUIER MES, NO SUPONDRÁ LA REDUCCIÓN DE LA CUOTA.

PISCINA CLIMATIZADA

CURSOS DE NATACIÓN PISCINA CLIMATIZADA PROGRAMACIÓN DE CURSOS TEMPORADA 2021/22

CURSO DE OTOÑO			
FECHA CURSO	RECOGIDA DE NÚMEROS	DÍA SORTEO	FECHAS MATRÍCULA
Del 4 de OCTUBRE al 21 de DICIEMBRE	Del 9 al 31 de AGOSTO	2 de SEPTIEMBRE	A partir del 6 de SEPTIEMBRE y según ORDEN del SORTEO

CURSO DE INVIERNO			
FECHA CURSO	RECOGIDA DE NÚMEROS	DÍA SORTEO	FECHAS MATRÍCULA
Del 10 de ENERO al 22 de MARZO	Del 2 al 26 de NOVIEMBRE	29 de NOVIEMBRE	A partir del 9 de DICIEMBRE y según ORDEN del SORTEO

CURSO DE PRIMAVERA			
FECHA CURSO	RECOGIDA DE NÚMEROS	DÍA SORTEO	FECHAS MATRÍCULA
Del 28 de MARZO al 7 de JUNIO	Del 1 al 25 de FEBRERO	28 de FEBRERO	A partir del 3 de MARZO y según ORDEN del SORTEO

-.PRECIO CURSOS.-

BEBÉS / NIÑOS: 44,50 €uros | **ADULTOS:** 54,50 €uros | **MAYORES 65 AÑOS:** 24,50 €uros

[INCLUYE SEGURO DEPORTIVO]

HORARIO DE CURSOS POR NIVELES PARA LOS TRES PERÍODOS

BEBÉS			
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
9 a 24 MESES	M - J	11:15 a 11:45	5
9 a 24 MESES	M - J	17:30 a 18:00	5

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
24 MESES a 3 AÑOS	L - X	17:00 a 17:30	5
24 MESES a 3 AÑOS	L - X	17:30 a 18:00	5
24 MESES a 3 AÑOS	L - X	18:00 a 18:30	5

PISCINA CLIMATIZADA

HORARIO DE CURSOS POR NIVELES PARA LOS TRES PERÍODOS

NIÑOS			
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
INICIO	L - X	16:15 a 17:00	8
INICIO	M - J	16:15 a 17:00	8
INICIO	M - J	18:00 a 18:45	8
INICIO	M - J	18:45 a 19:30	8
INICIO	M - J	19:45 a 20:30	8

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
INICIO II	L - X	17:15 a 18:00	12
INICIO II	L - X	18:00 a 18:45	12
INICIO II	L - X	18:45 a 19:30	12

NIÑOS			
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
MEDIO	L - X	16:15 a 17:00	8
MEDIO	M - J	16:15 a 17:00	8
MEDIO	M - J	18:00 a 18:45	8

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
PERFECCIONAMIENTO	L - X	19:45 a 20:30	8
PERFECCIONAMIENTO	M - J	17:15 a 18:00	8
PERFECCIONAMIENTO	M - J	18:45 a 19:30	8

PISCINA CLIMATIZADA

HORARIO DE CURSOS POR NIVELES PARA LOS TRES PERÍODOS

ADULTOS			
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
INICIO	L - X	10:15 a 11:00	6
INICIO	L - X	19:45 a 20:30	6

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
INICIO II	L - X	09:15 a 10:00	6
INICIO II	L - X	21:15 a 22:00	6
INICIO II	M - J	09:15 a 10:00	6
INICIO II	M - J	19:45 a 20:30	6

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
MEDIO	L - X	09:15 a 10:00	6
MEDIO	L - X	19:45 a 20:30	6
MEDIO	M - J	09:15 a 10:00	6
MEDIO	M - J	21:15 a 22:00	6

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
PERFECCIONAMIENTO	L - X	20:30 a 21:15	6
MASTER NATACIÓN	M - J	10:00 a 11:00	6

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
AQUAGYM	L - X	11:15 a 12:00	8
AQUARUNNING	M - J	20:30 a 21:15	8
GIMNASIA MANTENIMIENTO MAYORES	L - X	12:00 a 12:45	8

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
TERAPÉUTICA 1	L - X	20:30 a 21:15	6
TERAPÉUTICA 2	M - J	20:30 a 21:15	6

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
EMBARAZADAS	M - J	12:00 a 12:45	6

NORMAS GENERALES DE INSCRIPCIÓN PARA TODOS LOS CURSOS

A) FORMALIZACIÓN DE MATRÍCULA:

- Estar empadronado en Manzanares, con la excepción de que no se cubran las plazas ofertadas.
- DNI del alumno y si no lo tiene, el del padre o madre.
- En los cursos de niños que hayan asistido al curso anterior, será obligatorio la presentación de la hoja de nivel entregada por su monitor en los últimos días.
- **Fotografía de carnet**, en caso de no estar abonado a la piscina o ser la primera vez que realiza un curso.
- El pago de la cuota de inscripción se hará en el Área de Deportes, mediante tarjeta bancaria o ingresando en GLOBALCAJA (c/c ES40 3190 2026 7620 1474 4524) el importe del curso y aportando el justificante de ingreso.

B) UNA VEZ COMENZADO EL CURSO NO SE DEVOLVERÁ LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN

ACTIVIDADES Y NIVELES OFERTADOS

Los niños de 4 a 5 años y los adultos a partir de 16 años, tienen a su disposición los cursos de natación en CINCO NIVELES DIFERENTES según su habilidad en el agua, a partir del nivel de iniciación, como se explica a continuación:

- **Natación para EMBARAZADAS:** En el embarazo, la actividad física es fundamental y muy beneficiosa. La natación ayuda a tolerar el embarazo, a estar mejor acondicionada para el momento del parto. Se recomienda iniciar el ejercicio después de los 3 meses de embarazo, hasta los 8 meses.
- **Natación para BEBÉS:** El agua es un instrumento de enriquecimiento básico para el niño desde los primeros meses de vida extrauterina. La **natación para bebés** es para ellos una experiencia afectiva, recreativa, placentera y estimulante.
- **Nivel Iniciación:** Niños y adultos que no saben nadar. Aprendizaje en la piscina pequeña.
- **Nivel Iniciación II:** Especialmente indicado para niños o adultos que han realizado un curso de iniciación, cumpliendo las siguientes condiciones: saber flotar y nadar, desplazarse una cierta distancia (entre 15 y 25 m) a estilo libre de forma más o menos coordinada, y saber mantenerse en la piscina profunda. Aprendizaje en la piscina profunda.
- **Nivel Medio:** Para personas que ya saben nadar, que son capaces de recorrer 25 metros en la piscina profunda, con una coordinación correcta de dos de los cuatro estilos de natación.
- **Nivel Perfeccionamiento:** Para personas que dominan tres estilos, con una técnica aceptable y son capaces de nadar 50 metros o más de forma continuada y coordinada.

- **Nivel Master:** Para nadadores consumados, o con al menos dos cursos de perfeccionamiento. A partir de 16 años.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS como MEDIO PREVENTIVO y TERAPÉUTICO

- **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO ACUÁTICA PARA PERSONAS MAYORES:** Indicado para todas aquellas personas que quieran practicar gimnasia de una manera fiable y sin impactos. Esto significa que el agua disminuye considerablemente la presión sobre las articulaciones en general, columna vertebral, cadera, etc.

- **NATACIÓN TERAPÉUTICA:** Si tienes molestias en la espalda, problemas cervicales...

Mejora tu calidad de vida (Requisito imprescindible: saber nadar en la piscina grande)

GRUPOS: TERAPÉUTICA 1 (para personas que se apuntan por primera vez) y TERAPÉUTICA 2 (para personas que hayan realizado al menos dos cursos de Terapéutica 1)

FITNESS ACUÁTICO

Para seguir fomentando la actividad física acuática, disponemos de actividades enfocadas al **fitness acuático**, como son:

- **AQUAGYM:** Si te gusta el ritmo, pasarlo bien y ponerte en forma, no lo dudes y ámate a probar esta disciplina acuática. Actividad en la piscina pequeña. Intensidad MEDIA. A partir de los 16 años.

- **AQUARUNNING:** Entrenarás la carrera sin impactos para las articulaciones dentro del agua, con elementos de flotación y sin ellos. Actividad en la piscina profunda. Imprescindible saber nadar. Intensidad MEDIA-ALTA. A partir de los 16 años.

PISCINA CLIMATIZADA

PERÍODO DE APERTURA:

Del **6** de **Septiembre** de **2021** al **16** de **Junio** de **2022**

MODALIDADES DE ABONO

TIPO DE ABONO	PISCINA	GIMNASIO	PISCINA y GIMNASIO
TEMPORADA FAMILIAR	175 €		190 €
TEMPORADA INDIVIDUAL	90 €	60 €	100 €
TEMPORADA FAMILIAR ESPECIAL	90 €		95 €
TEMPORADA INDIVIDUAL ESPECIAL	45 €	35 €	50 €
TEMPORADA MENOR DE 15 AÑOS	60 €		
TRIMESTRAL FAMILIAR	70 €		90 €
TRIMESTRAL INDIVIDUAL	35 €	20 €	50 €
TRIMESTRAL FAMILIAR ESPECIAL	35 €		50 €
TRIMESTRAL INDIVIDUAL ESPECIAL	18 €	15 €	30 €
TRIMESTRAL MENOR DE 15 AÑOS	25 €		

Los abonos especiales van dirigidos a personas mayores de 65 años y personas con discapacidad que tengan reconocida esa condición en un porcentaje igual o superior al 60%.

Los abonos de temporada se podrán fraccionar en dos pagos, el 50% en el momento de realizar el abono y el resto al mes siguiente previa domiciliación del recibo.

FORMALIZACIÓN DE ABONOS:

- Se podrán abonar a la piscina y/o gimnasio todas las personas que lo soliciten.
- Rellenar en el Área de Deportes el impreso de solicitud de abonado.
- Abonar la cuota correspondiente haciendo el ingreso en el siguiente número de cuenta c/c ES40 3190/2026/7620/1474/4524 (GLOBALCAJA) y adjuntando el resguardo del ingreso con la hoja de solicitud. También se puede hacer el pago de la cuota en el Área de Deportes con tarjeta bancaria.
- Si es la primera vez que se abona, se deberán aportar fotografías carnet. En el caso de abonos familiares se deberán presentar fotografías de todos los miembros beneficiarios del abono.

ABONOS POR INTERNET:

Los abonos trimestrales de la piscina y/o gimnasio se podrán tramitar por internet, accediendo a la web del Area de Deportes (www.deportes.manzanares.es), y pinchando en "Cronosweb Tramites on line" para lo cual será necesario:

- a) Haber estado alguna vez abonado a la piscina o gimnasio y tener el carnet de abonado
- b) Estar registrado para poder operar por internet

Para registrarse y poder operar por internet hay que pasar a la Web del Área de Deportes, pinchar en "Alta de Usuarios Internet", rellenar el formulario y en el plazo de 48 horas podrá operar por internet con su contraseña.

Estefanía y Andrex

Un equipo sin igual,
capaz de hacer que te tronches de risa.

Clinica Manzanares
926 62 29 45
C/ Pérez Galdós, 53
13200 Manzanares
Ciudad Real - España

Clinica Daimiel
926 85 27 53
C/Arenas, 3 - Local
13250 Daimiel
Ciudad Real - España



Lourdes Verbo
Clínica Dental
clinica@lourdesverbo.com
www.lourdesverbo.com

Hazte socio de

FEDER CLUB

El Club de los peques de Federópticos



FEDERBONO

Con tus gafas graduadas, un
reemplazo de lentes

GRATIS*

*¡Y además consigue tu
pasaporte Federclub
y regalos exclusivos!*



* Reemplazo gratuito de las lentes monofocales del niño/a, en caso de rotura o cambio de graduación. Será canjeable una sola vez durante los primeros 12 meses desde la compra de las gafas. El reemplazo gratuito se realizará por una pareja de lentes monofocales de la misma gama que las iniciales. Aplicable a lentes monofocales de stock hasta índice 1.6 y Esf. +4 Clí +2. Válido por la compra de montura y lentes. No acumulable a otras ofertas.

Toledo, 9 · Manzanares

Tel. 926 61 03 49

Encomienda, 2 · La Solana

Tel. 926 64 85 12



federópticos
Selu