¡VIVE EL DEPORTE!

OFERTA DEPORTIVA

SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

INSTALACIONES CLUBES SUPERABONO ALQUILER HORARIOS ACTIVIDADES

AOSSA SPORT DEHESA BOYAL

Sanse deporte

VIÑA FITNESS

Oferta Deportiva
San Sebastián de los Reyes

ÍNDICE

Clubes Deportivos con convenio	1
Superabono deportivo	12
Oferta deportiva Polideportivo Municipal Dehesa Boyal	15
Oferta deportiva Viña Fitness - Polideportivo Municipal Miguel Ángel Martín Perdiguero	17
Escuelas y Cursos Deportivos Dehesa Boyal	22
Tarifas Actividades Dehesa Boyal	25
Escuelas y Cursos Deportivos Claudio Rodríguez	35
Tarifas Actividades Claudio Rodríguez	36
Escuelas y Cursos Deportivos Viña Fitness	37
Tarifas Actividades Viña Fitness	40
Instalaciones Deportivas Municipales	43
Tarifas alquiler de instalaciones	50
Programas Deportivos en Edad Escolar	54
Programas Deportivos y de Salud	57
Eventos Deportivos Municipales	58

Edita: Sanse Deporte. Tel. 696 18 81 15. comunicacion@sansedeporte.es || **Redacción:** 696 18 81 15. comunicacion@sansedeporte.es
Producción editorial: Punto de Mira Comunicación S.L || **Distribución:** Punto de Mira Comunicación S.L || **Depósito Legal:** M-8238-2023

AYUNTAMIENTO DE San Sebastián de los Reyes

VIÑA FITNESS

AOSSA

Sansedeporte

EN SANSE TIENES

TODO EL DEPORTE EN TU MANO

¡SUPERABÓNATE!

Polideportivo Municipal Dehesa Boyal | Centro Deportivo Municipal Miguel Ángel Martín Perdiguero

CLUBES DEPORTIVOS, UN VALOR SEGURO

AJEDREZ V CENTENARIO

AJEDREZ

- **Ubicación:** Av. de Baunatal, 18 Anexo, 28701 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Escuela de Ajedrez | Deporte en la Escuela | Cursos de Adultos | Tecnificación
- **Edades:** Para todas las edades y niveles

El Club de Ajedrez V Centenario de San Sebastián de los Reyes fue fundado el 30 de marzo de 1990 con el objetivo de promover y practicar el ajedrez.

vcentenariossreyes@gmail.com	+34 616 573 059	www.vcentenario.com

ESCUELA VICTORIA TAEKWONDO

ARTES MARCIALES Y LUCHAS

- **Ubicación:** C/ Carlos Ruiz, 18, 28703 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Deporte en la Escuela | Defensa Personal
- **Edades:** Deporte en la Escuela (3-18 años) | Defensa Personal

El Centro Deportivo Victoria motiva y educa a personas de diferentes edades y capacidades para mejorar su salud y bienestar a través de programas de acondicionamiento físico.

info@gimnasiovictoria.es	+34 91 653 04 46	www.gimnasiovictoria.es

HANKUK INTERNATIONAL SCHOOL

ARTES MARCIALES Y LUCHAS

- **Ubicación:** Pasaje de la Viña, 28701 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Escuela | Tecnificación | Tecnificación adultos
- **Edades:** Pre-TKD (3-6 años) | TKD Infantil (7-13 años) | TKD Juvenil & Adulto (+14 años)

El Club Hankuk es una escuela internacional de taekwondo, que ofrece programas específicos para diferentes edades, incluyendo niños, jóvenes y adultos, con el fin de fomentar y promover la práctica de esta disciplina.

tkdhankuk@gmail.com	+34 674 627 387	www.hankuk.es

ESCUELA LAMAKAI

ARTES MARCIALES Y LUCHAS

- **Ubicación:** Av. de Navarrondán, s/n, 28702 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Escuela | Tecnificación (Defensa personal)
- **Edades:** Desde 4 años hasta +18 años

La Escuela Lamakai es la primera escuela europea de LIMALAMA-ARTE MARCIAL POLINÉSICA, fundada en 1985 en el municipio de San Sebastián de los Reyes.

info@lamakai.com	+34 949 86 46 24	www.lamakai.com

FRAIMOR JUDO

ARTES MARCIALES Y LUCHAS

- **Ubicación:** C/ de Ntra. Sra. del Rosario, 38, 28701 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Deporte en la Escuela | Tecnificación
- **Edades:** Deporte en la Escuela (3 - 12 años) | Tecnificación (+13 años)

Fraimor Judo es una escuela deportiva con más de 25 años de experiencia que se dedica a promover el Judo en todas sus técnicas.

fraimor@fraimor.com	+34 91 623 92 61	www.fraimor.com

AIKIDO SHOSHINSHAKAI

ARTES MARCIALES Y LUCHAS

- **Ubicación:** C/ Real, 114, 28703, San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Tecnificación
- **Edades:** A partir de 18 años

El espíritu de Shoshinshakai es el fomento de la práctica del Aikido, principalmente en la zona norte de Madrid.

informacion@shoshinshakai.org	+34 639 155 441	www.shoshinshakai.org

CLUB ALPHA

ARTES MARCIALES Y LUCHAS

- **Ubicación:** Av. de Valencia, 5, 28702 San Sebastián de los Reyes. Pabellón Polideportivo, CP Antonio Machado, San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Escuela | Tecnificación
- **Edades:** Escuela (16-18 años) | Tecnificación (+18 años)

Un grupo joven pero competitivo que ofrece entrenamientos en diferentes modalidades de deportes de combate para cualquier persona que quiera aprender, mantenerse en forma o competir.

jaandrinal@gmail.com	+34 647 39 73 71

CLUB ATLETISMO S.S. DE LOS REYES

ATLETISMO

- **Ubicación:** Av. de Navarrondán, s/n, San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Escuela de menores | Escuela de adultos
- **Edades:** Escuela de menores (7-18 años) | Escuela de adultos (+18 años)

Club de Atletismo San Sebastián de los Reyes-Centro Clínicas Menorca es un club de tradición fondista, con casi una década de historia y muchos triunfos a sus espaldas.

info@ssreyes-ccmenorca.es	+34 91 651 48 85	www.ssreyescmenorca.com

CLUB CORREDORES

ATLETISMO

- **Ubicación:** Av. de Navarrondán, s/n, San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Tecnificación
- **Edades:** A partir de 18 años

Grupo de corredores amateur que comparte la pasión por correr. Diversión, superación personal y la oportunidad de compartir grandes momentos a través del deporte.

corredor@clubcorredores.com	+34 91 397 38 93	www.clubcorredores.com

BAILE

ESZENA DANZA

- **Ubicación:** Eszena Main Stage: Calle Diego de León, 12, San Sebastián de los Reyes | Eszena Studio: Calle Formentera, 7, San Sebastián de los Reyes
- **Programas:** Ballet Clásico (Niños) | Danza Española y Flamenco (Niños) | Profesional de Ballet Clásico | Profesional de Danza Española y Flamenco | Ballet (Adultos) | Flamenco, Danza Española, Sevillanas y Castañuelas (Adultos) | Danza Contemporánea | Danza Urbana.
- **Edades:** A partir de 4 años

Centro Autorizado de Enseñanzas Profesionales de danza, especializada en varios estilos, incluyendo ballet clásico, danza española y flamenco, danza contemporánea y danza urbana.

eszena@eszena.es	**+34 644 306 807**	**www.eszena.es**

BALONCESTO

BALONCESTO ZONA PRESS

- **Ubicación:** Av. Castilla León, 49, 28702 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Predeporte | Deporte en la Escuela | Tecnificación | Adultos
- **Edades:** Predeporte (3-6 años) | Deporte en la Escuela (7-18 años) | Tecnificación (11-18 años) | Tecnificación adultos (+18 años)

Club deportivo cuyo objetivo es formar deportistas a través del baloncesto y otras actividades lúdicas y educativas. Entre nuestros valores destacan: el compromiso, la responsabilidad y el respeto.

info@cbzonapress.com	**+34 91 652 92 11**	**www.cbzonapress.com/es**

CLUB BALONMANO S.S. DE LOS REYES

BALONMANO

- **Ubicación:** Av. de la Sierra, s/n, 28701 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Predeporte | Deporte en la Escuela | Tecnificación | Adultos
- **Edades:** Predeporte (3-6 años) | Deporte en la Escuela (7-18 años) Tecnificación (11 a 18 años) | Tecnificación adultos (+18 años)

Uno de los clubes de balonmano más grandes de España, que ofrece múltiples programas que promueven la práctica deportiva y valores del balonmano, como el esfuerzo, la amistad y la disciplina.

info@balonmanosanse.es	+34 608 374 135	www.balonmanosanse.es

UNIÓN CICLISTA S.S. DE LOS REYES

CICLISMO

- **Ubicación:** Av. de Aragón, s/n, San Sebastián de los Reyes, 28702 (Madrid)
- **Programas:** Escuelas Promesas (4-8 años) | Escuelas Principiantes (9-10 años) | Escuela Alevines (11-12 años) | Escuela Infantiles (13-14 años) | Cadetes (15-16 años) | Junior (17-18 años) | Cicloturistas (+18 años)

Con una larga historia, la Unión Ciclista de San Sebastián de los Reyes fue fundada en 1975 por un grupo de apasionados de la localidad con la meta de difundir el ciclismo y sus valores.

info@ucssreyes.com	+34 679 15 16 40	www.ucssreyes.es

CLUB DEPORTIVO APADIS

DEPORTE ADAPTADO

- **Ubicación:** Av. Aragón, 14, 28701, San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Iniciación (fútbol sala, natación y golf) | Tecnificación +18 (fútbol sala y natación)
- **Edades:** Consultar con el club

APADIS se fundó como asociación en 1981 y se ha convertido en una entidad de referencia en el norte de Madrid para brindar apoyo y desarrollo a personas con discapacidad intelectual, así como a sus familias.

info@apadis.es	+34 91 654 42 07	www.apadis.es

FUNDACIÓN FDI

DEPORTE ADAPTADO

- **Ubicación:** Colegio Público de Educación Especial Vicente Ferrer, San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Iniciación (3-10 años) | Orientación hacia un deporte (11-14 años) | Valoración de aptitudes (15-18 años)

La Fundación FDI se estableció en 2010 con la intención de promover la educación, la cooperación, el crecimiento personal y, sobre todo, la inclusión social, especialmente para aquellos en situaciones de vulnerabilidad.

soraya.vidal@fundacionfdi.org	+34 656 587 840	www.fundacionfdi.org

UNIÓN DEPORTIVA S.S. DE LOS REYES

FÚTBOL

- **Ubicación:** Av. de Navarrondán, s/n, 28702 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Escuela | Tecnificación | Adultos
- **Edades:** Escuela (4 a 18 años) | Tecnificación (8-18 años) | Tecnificación adultos (+18 años)

La Unión Deportiva San Sebastián de los Reyes, es un club emblemático de fútbol en la Comunidad de Madrid, fundado en 1971 y con la mayor categoría en fútbol de la ciudad.

info@ud-sanse.com	+34 91 651 86 54	www.ud-sanse.com

UNIÓN EUROPA SANSE

FÚTBOL

- **Ubicación:** Av. Navarrondán, s/n, 28073 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Escuela | Tecnificación | Adultos
- **Edades:** Iniciación al deporte (3-10 años) | Actividad deportiva (10 a +18 años) | Tecnificación adultos (+18 años)

Club fundado el 17 de mayo de 2017 con el propósito de utilizar el deporte como método de transmisión de valores como el respeto, el compañerismo, el trabajo en equipo y el afán de superación.

info@unioneuropasanse.es	+34 659 273 471	www.unioneuropasanse.es

ESCUELA DE FÚTBOL JUVENTUD SANSE

FÚTBOL

- **Ubicación:** Av. de la Dehesa, s/n, 28702 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Escuela | Tecnificación | Adultos
- **Edades:** Prefútbol (4-5 años) | Escuela (8-11 años) | Tecnificación (11-18 años) | Tecnificación adultos (+18 años)

El Club Juventud Sanse es una de las principales escuelas de fútbol de San Sebastián de los Reyes y uno de los clubes más grandes de la Comunidad de Madrid.

direcciondeportiva@juventudsanse.es	+34 671 019 202	www.juventudsanse.es

CLUB DEPORTIVO CARRANZA

FÚTBOL

- **Ubicación:** Av. de Navarrondán, s/n, 28703 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Escuela | Tecnificación | Adultos
- **Edades:** Escuela (3 a 18 años) | Tecnificación (8-18 años) | Tecnificación adultos (+18 años)

El Club Deportivo Carranza es una entidad de fútbol de larga trayectoria en San Sebastián de los Reyes con 18 equipos desde categorías infantiles hasta seniors.

escuela@cdcarranza.com	+34 91 651 63 64	www.cdcarranza.es

CLUB FUTSAL SANSE

FÚTBOL SALA

- **Ubicación:** Oficina C/Matapiñoneras, s/n, Pabellón Infantas, San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Deporte en la Escuela | Tecnificación | Adultos
- **Edades:** Deporte en la Escuela (7-18 años) | Tecnificación (10 a 18 años) | Tecnificación Adultos (+18 años)

El Futsal Sanse es un club joven, fundado en 2009, que ha conseguido ser el Club Oficial de Fútbol Sala de San Sebastián de los Reyes gracias al convenio firmado con el Ayuntamiento.

administracion@futsalsanse.com	+34 678 332 114	www.futsalsanse.com

CLUB GIMNASIA RÍTMICA SANSE

GIMNASIA RÍTMICA

- **Ubicación:** Av. de Baunatal, 18, 28073 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Predeporte | Escuela | Tecnificación | Adultos
- **Edades:** Rítmica en el Cole (3-11 años) | Escuelas (3-17 años) | Rítmica Máster (+18 años)

El Club Rítmica Sanse cuenta con grupos de todos los niveles, desde escuela de iniciación hasta competición. Desde los 3 años en adelante diviértete y pasa a formar parte de una gran familia.

administracion@ritmicasanse.es	+34 91 040 23 45	www.ritmicasanse.es

SANSE COMPLUTENSE HOCKEY

HOCKEY

- **Ubicación:** Av. de Euzkadi, s/n, 28702 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Escuela | Tecnificación | Adultos
- **Edades:** Escuela (7-18 años) | Tecnificación menores (11-18 años) | Tecnificación adultos (+18 años)

El Club Sanse Complutense Hockey tiene más de cincuenta años de experiencia. Cuenta con una oferta de equipos y escuelas desde los 4 años hasta veteranos.

lourdes.spvcomplutense@gmail.com	+34 677 822 897	www.sansecomplutense.es

SANSE HOCKEY PATINES

HOCKEY PATINES

- **Ubicación:** C/Salvador de Madariaga, s/n, 28702 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Escuela de Iniciación
- **Edades:** Escuela (4-18 años)

El Club Sanse de Hockey sobre Patines, con sede en San Sebastián de los Reyes, es una organización deportiva sin ánimo de lucro creada por el amor por este deporte.

club@partinkid.es	+34 686 785 972	www.patinkid.com

CLUB PATÍN ROLLART SANSE

PATINAJE
HOCKEY
PATINES

- **Ubicación:** Av. Navarrondán, s/n, 28702 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Escuela | Tecnificación
- **Edades:** Escuela (7-18 años) | Tecnificación (10-18 años)

Club Patín Rollart Sanse, fundado en 2017, es un club con 200 familias que ofrece patinaje artístico y hockey patines en 4 ruedas a todos los vecinos del municipio.

clubrollart@gmail.com	+34 639 26 02 96	www.rollartsanse.com

MADRID PATINA

PATINAJE

- **Ubicación:** Calle Real, 112, 28073 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Cursos Intensivo Niño/Adulto (Iniciación, refuerzo y disciplinas) | Escuela de Patines
- **Edades:** Cursos para niños (+7 años) | Cursos para adultos (+11 años) | Escuela de Patines (5 a +18 años)

Madridpatina es una Asociación fundada en 2003 reconocida como entidad de utilidad pública, que busca promover el patinaje como actividad recreativa, deportiva y medio de transporte sostenible y ecológico.

info@madridpatina.com	+34 666 63 17 96	www.madridpatina.com

SANSE SCRUM RUGBY

RUGBY

- **Ubicación:** Av. de Navarrondán, s/n, 28702 S.S. de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Tecnificación | Adultos
- **Edades:** Tecnificación (3-18 años) | Tecnificación adultos (+18 años)

El Sanse Scrum es un club de rugby en San Sebastián de los Reyes con equipos senior para hombres y mujeres, una academia para jóvenes de 14 a 18 años y una escuela para niños de 3 a 14 años.

direccion.deportiva@xvsansescrumrugby.com	+34 647 875 572	www.xvsansescrumrugby.com

CLUB TENIS DE MESA S.S DE LOS REYES

TENIS DE MESA

- **Ubicación:** Av. Navarrondán, 19, 28703 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Escuela | Tecnificación
- **Edades:** Escuela (7-18 años) | Tecnificación (+18 años)

El Club de Tenis de Mesa San Sebastián de los Reyes es un referente del tenis de mesa nacional. Cuyo objetivo principal es la promoción y divulgación del tenis de mesa.

antonio.perez@tmesassr.org	34 693 30 21 01	www.tmesassr.org

CLUB TRIATLÓN SANSE

TRIATLÓN

- **Ubicación:** Plaza Abogados de Atocha, 1, 28701 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Escuela | Tecnificación
- **Edades:** Escuela (7-18 años) | Tecnificación (+18 años)

El Club Triatlón San Sebastián de los Reyes, fundado en 2015, busca popularizar el triatlón entre la población, desde deportistas amateur hasta profesionales, con la filosofía de disfrutar el deporte.

trisanse@triatlonsanse.com	+34 653 312 988	www.triatlonsanse.com

CLUB VOLEIBOL SANSE

VOLEIBOL

- **Ubicación:** Av. Castilla y León, 49, 28702 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- **Programas:** Predeporte | Deporte en la Escuela | Tecnificación
- **Edades:** Predeporte (3-6 años) | Deporte en la Escuela (7-18 años) Tecnificación (11 a +18 años)

Una entidad deportiva que fomenta la práctica y el disfrute del voleibol en todas sus modalidades. Con más de 30 años de historia, cuenta con equipos masculinos y femeninos en todas las categorías.

coordinacion@voleysanse.com	+34 91 663 95 25	www.voleysanse.com

SUPERABONO DEPORTIVO

La pulsera que te abre las puertas del deporte

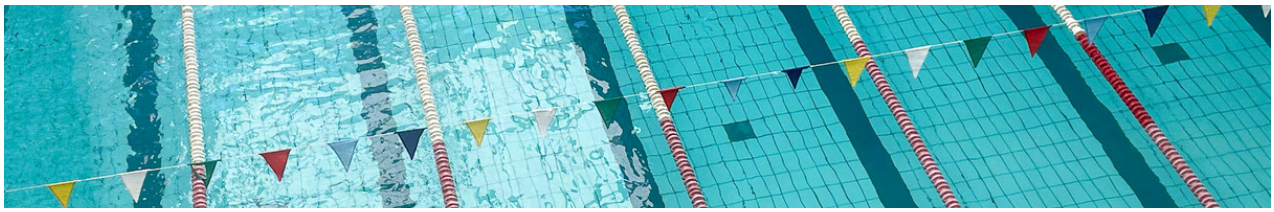
El Superabono Deporte, la conocida pulsera roja que da acceso total a los 150.000 m² de instalaciones, se convierte en el pasaporte perfecto que se adapta a todo tipo de usuarios y clientes para concebir el deporte como un vehículo transmisor de valores sociales, de integración y de educación.

¿QUÉ INCLUYE?

Con el Superabono el usuario tiene acceso a todo el deporte de San Sebastián de los Reyes. Un producto que unifica los servicios deportivos fitness y de agua del municipio a un precio totalmente popular. Mediante la pulsera roja, identificativa del Superabono, se puede acceder a las tres instalaciones municipales de San Sebastián de los Reyes, como son el centro deportivo municipal Miguel Ángel Martín Perdiguero Viña Fitness, el Polideportivo Municipal Dehesa Boyal y el Centro Socio Cultural Claudio Rodríguez.

ZONAS DE AGUA

San Sebastián de los Reyes cuenta con una de las zonas acuáticas con más extensión de la Comunidad de Madrid. Se incluye una de chorros y relajación de más de 1.000m², dos piscinas de 25 metros, vasos de enseñanza, un río de corriente, dos spas, un tobogán interior y un complejo de piscinas exteriores y atracciones lúdicas con pradera para los meses de verano.



CLASES COLECTIVAS

La oferta deportiva del Superabono en San Sebastián de los Reyes, también incluye más de 800 clases colectivas al mes entre los dos centros deportivos, descuentos en actividades de grupos cerrados, entrenamientos personales, así como en alquileres de pistas de tenis, pádel, rocódromo, campos de fútbol, y descuentos en la inscripción de cursos de natación y pádel.

ALTA ONLINE

Este nuevo servicio se ha incorporado al programa de digitalización del Servicio de Deportes, en el que ya está incluida. La gestión de reservas y el lanzamiento de una App móvil, que incluye entre otras cosas: clases online para los usuarios del Superabono en todo el municipio, servicio de entrenamiento personalizado, plataforma de gestión de entrenamientos, herramienta de gamificación y acceso a un banco de "videoclases" para que el usuario pueda disfrutar de su clase colectiva preferida, cuando y donde quiera.

Para realizar el alta online visita la web: www.aossasport.es

APP AOSSA SPORT

Una de las últimas incorporaciones a los servicios del Superabono Deporte, es el acceso a una App móvil para que los usuarios dispongan de la mejor herramienta de programación deportiva, desde su terminal móvil.

Mediante un usuario y contraseña que te facilitan en la inscripción, tienes acceso a un servicio deportivo digital personalizado. Rutinas que se adaptan a tu tipo de entrenamiento, programas de entrenamientos “ad hoc”, clases dirigidas en directo y repositorio de clases, ejercicios para realizar desde casa, hasta un acceso directo con tu entrenador personal, son algunas de las cosas que puedes realizar con esta nueva App, y que se te habilita por el hecho de ser “Superabonado”.

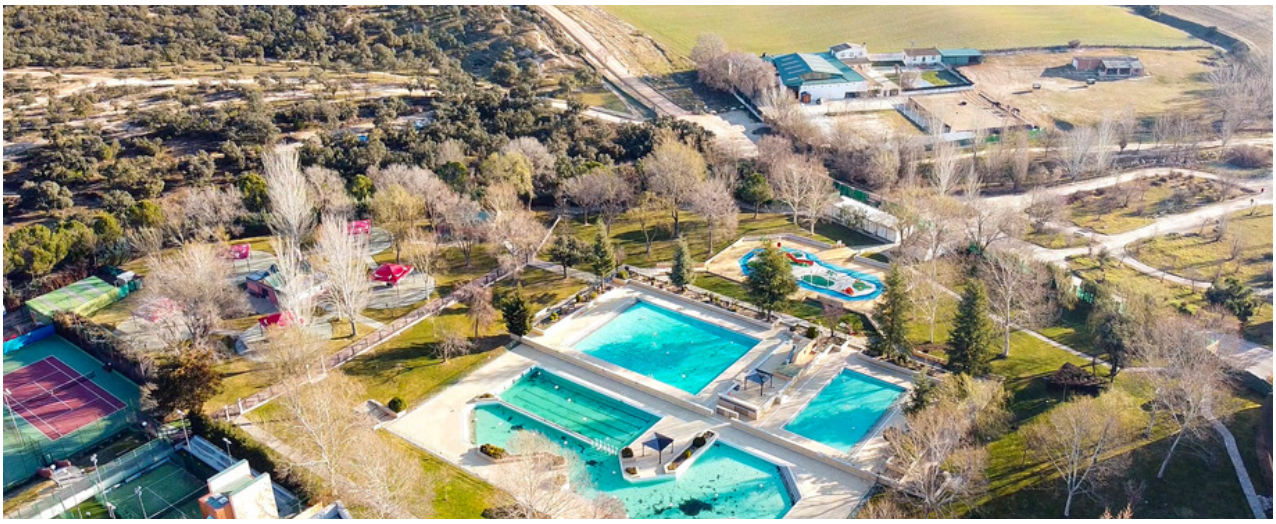
También desde esta misma herramienta puedes realizar reservas de tus clases colectivas, así como alquileres de pistas de pádel y otros servicios. Una aplicación a altura de uno de los mejores programas deportivos de la Comunidad de Madrid.

¡DESCÁRGALA YA!

Available on the iPhone App Store

ANDROID APP ON Google play

ACTIVIDADES SUPERABONO - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEHESA BOYAL



HIIT

Entrenamiento cardiaco de alta intensidad, diseñado como fuerza explosiva de la capacidad atlética y funcional con un importante gasto calórico y de aceleración metabólica.

BIKE

Clase de ciclismo indoor en la que se pedalea a ritmo de la música, emulando el entrenamiento real con la motivación de un instructor que le otorga gran dinamismo.

HIIT CORE

Método de entrenamiento quemagrasa, tonificación y potenciación de la forma física, series rápidas alternadas con descansos con trabajo específico de abdomen.

CARDIO BOX

Actividad aérobica con combinación de diferentes movimientos de artes marciales a ritmo de música, flexibilidad, fuerza, tonificación y resistencia.

ESTILOS

Clase coreografiada en la que se combinan diferentes estilos como dance, Funk, etc. Ayuda a liberar tensión con grandes dosis de tonificación, fuerza y resistencia.

STEP

Clase coreografiada al ritmo de la música donde se trabaja una coreografía utilizando como material auxiliar el step. Pérdida de peso y gran tonificación en extremidades y glúteos.

ACTIVIDADES SUPERABONO - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEHESA BOYAL

AQUA FITNESS

Actividad amable de fortalecimiento y mejora general diseñada para obtener buenos resultados como mejora capacidad respiratoria, coordinación, tonificación, etc.

PILATES

Control, fuerza, movimiento, respiración, concentración, estiramiento, etc. Programa adaptado a música con resultados y grandes beneficios en salud y mente.

TAICHI

Arte marcial de origen chino, aumenta la energía, concentración, seguridad, equilibrio y agilidad, con un importante gasto energético y trabajo muscular.

YOGA

Actividad de inspiración reflexiva con notables beneficios sobre el estado de salud y fortalecimiento muscular, respiración, equilibrio y flexibilidad.

PILATES + ESTIRAMIENTOS

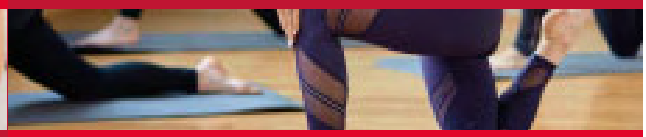
Método de trabajo ideado para tonificar el cuerpo con mejoras de flexibilidad, coordinación, respiración, postural y reducción del estrés.

STRETCHING

Actividad preparatoria para otras de mayor carga, flexibilidad, tonificación, estiramientos, movimiento, también mantenimiento saludable.

ZUMBA SENIOR

Programa de entrenamiento físico dirigido a mayores de 60 años, combina diversión y el deporte para obtener múltiples beneficios de salud.



YOGUILATES

Actividad que recoge elementos del yoga y el pilates. Ideal para aliviar tensiones, flexibilidad articular, tonificación, equilibrio, agilidad y fuerza.

ACTIVIDAD FÍSICA SENIOR

Actividad variada combinada con trabajo aeróbico, tonificación, equilibrio y flexibilidad dirigida a usuarios mayores de 60 años.

CROSS TRAINING

Sistema de entrenamiento no convencional para el desarrollo exponencial de todas las capacidades físicas primarias (fuerza, velocidad, resistencia, etc.)

ACTIVIDADES SUPERABONO - CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MIGUEL ÁNGEL MARTÍN PERDIGUERO - VIÑA FITNESS

SH BAM

Es un programa divertido que combina movimientos de baile sencillos y actuales.

BODY STEP

Entrenamiento interválico que proporciona resultados rápidos. Combina el trabajo cardiovascular con el de fuerza y resistencia muscular.

BIKE

Actividad realizada sobre una bicicleta estática al ritmo de la música, en la que se efectúa un trabajo predominantemente cardiovascular de alta intensidad.

BIKE VIRTUAL

Consiste en la utilización de un programa para ofrecer una experiencia similar a la de una clase presencial, en esta ocasión el técnico está a través de una pantalla.

BIKE SPRINT

Entrenamiento interválico de alta intensidad (HITT) que se desarrolla sobre una bicicleta estática. La duración de la clase será de 25 minutos.

ZUMBA

Entrenamiento cardiovascular con música fundamentalmente latina, como salsa, merengue o reggaeton.

ACTIVIDADES SUPERABONO - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL MIGUEL ÁNGEL MARTÍN PERDIGUERO VIÑA FITNESS

ESTIRAMIENTOS

Ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimientos.

PILATES

Es un método de ejercicio y movimiento físico diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Con la práctica sistemática de ejercicios específicos junto con los patrones de respiración.

FITBALL

Ejercicio realizado con una pelota redonda, rellena de aire y de grandes dimensiones, utilizada como método de tonificación y fortalecimiento muscular.

YOGA

Conjunto de técnicas de concentración derivadas de esta doctrina filosófica que se practican para conseguir un mayor control físico y mental.

CORE

Se centra en el trabajo de los abdominales, espalda y glúteo, aumenta la fuerza funcional necesaria para mejorar la estabilidad postural y prevenir lesiones.

BODY ATTACK

Entrenamiento interválico que combina movimientos aeróbicos atléticos con ejercicios de fuerza y estabilización postural.

BODY BALANCE

Entrenamiento inspirado en el Yoga, Tai Chi y Pilates que busca la mejora de flexibilidad y fuerza. Aporta la sensación de calma, armonía y bienestar.

BODY COMBAT

Entrenamiento inspirado en las artes marciales, coreografiado en base a una buena música. Los participantes realizan golpes, puñetazos, patadas y katas.

BODY JAM

Entrenamiento cardiovascular con el que disfrutarás bailando, donde se fusionan diferentes estilos.

BODY PUMP

Clase de coreografía con barra y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo.

ACTIVIDADES SUPERABONO - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL MIGUEL ÁNGEL MARTÍN PERDIGUERO VIÑA FITNESS

CROSS LIMIT

Sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados, realizados a una alta intensidad.

FUNCIONAL TRAINING

Entrenamiento basado fundamentalmente en ejercicios globales, se pueden añadir elementos como el saco búlgaro, kettbell y battle rope.

RETO 30´

Ejercicios con el propio peso corporal enfocados en la velocidad e intensidad para quemar grasa rápidamente y mejorar el nivel cardiovascular.

HIDROHIT

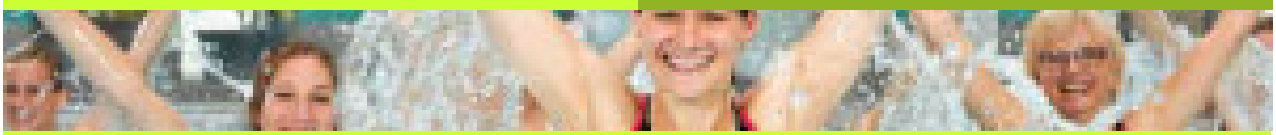
Entrenamiento interválico de alta intensidad (High Intensity Interval Training), adaptando los esfuerzos al medio acuático.

AQUAFIT

Actividad de medio impacto cuya estructura y contenido combina, de forma dinámica y lúdica, coreografía y música en la piscina.

AQUATONIC

El objetivo principal es una adaptación de las actividades físicas que se realizan normalmente en la sala fitness, pero realizadas en el medio acuático.



AQUASALUD

Se trata de una actividad física que se realiza en el medio acuático con el principal objetivo de mejorar la condición física, además de realizar una función rehabilitadora.

TARIFAS SUPERABONO

TARIFAS				
	Empadronados		No empadronados	
	Matrícula	Mensualidad	Matrícula	Mensualidad
Menores • De 6 a 17 años	**23,75 €**	**23,75 €**	**29,57 €**	**29,57 €**
Joven • De 18 a 25 años	**36,19 €**	**36,19 €**	**46,50 €**	**46,50 €**
Adultos • De 26 a 59 años	**47,40 €**	**47,40 €**	**59,05 €**	**59,05 €**
Adultos • De 26 a 59 años) – desempleados (solo se podrá utilizar las instalaciones de 13 a 17 horas)	**23,70 €**	**23,70 €**	**59,05 €**	**59,05 €**
Mayores • Más de 60 años	**23,75 €**	**23,75 €**	**29,57 €**	**29,57 €**
Personas con discapacidad reconocida	**23,75 €**	**23,75 €**	**29,57 €**	**29,57 €**
Familiar • Cobertura de los hijos hasta los 25 años	**50,00 €**	**92,06 €**	**127,95 €**	**127,95 €**
Empleado Sanse	**53,45 €**	**53,45 €**	**53,45 €**	**53,45 €**
Entrada de día (jornada superabono) Precio único	**16,20 €**	**16,20 €**	**16,20 €**	**16,20 €**

Los miembros de familia numerosa están exentos del pago de la matrícula.

*Tarifas sujetas a cambios

ESCUELAS Y CURSOS DEPORTIVOS

Centro Deportivo Municipal Miguel Ángel Martín Perdiguero
Centro Socio Cultural Claudio Rodríguez
Polideportivo Municipal Dehesa Boyal

El Servicio de Deportes de San Sebastián de los Reyes cuenta en sus respectivas instalaciones, con los cursos y escuelas deportivas de mayor demanda, adaptadas a todas las edades y niveles y siempre con los mejores y más formados técnicos deportivos. Podrás encontrar desde escuelas de espalda y pre mamá, cursos de aprendizaje y tecnificación de natación, clases de boxeo, triatlón, hipopresivos, yoga, hasta escuelas de tenis y pádel, entre muchas otras.

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEHESA BOYAL

El Servicio de Deportes de San Sebastián de los Reyes, cuenta con una serie de actividades deportivas, fitness y acuáticas, que son la herramienta perfecta para la iniciación o el perfeccionamiento y tecnificación de tu actividad preferida: cursos de natación para adultos y niños, matronatación, clases de pádel y tenis, Triatlón, Yoga, marcha nórdica, hipopresivos y muchos más. Además, si eres Superabonado, tendrás un exclusivo descuento al darte de alta en cualquiera de estas actividades.

ESCUELA DE RAQUETA	
OFERTA	**HORARIOS**
CLASES DE PÁDEL Y TENIS • De 4 a 8 años	• **Lunes y viernes:** 17:00 a 19:00 • **Sábados y domingos:** 10:00 a 14:00
CLASES DE PÁDEL Y TENIS • De 8 a 16 años	• **Lunes y viernes:** 17:00 a 19:00 • **Sábados y domingos:** 10:00 a 14:00
CLASES DE PÁDEL Y TENIS • +16 años	• **De lunes a viernes:** 9:00 a 22:00 • **Sábados y domingos:** 10:00 a 14:00

ESCUELA AIRE LIBRE	
OFERTA	**HORARIOS**
ESCUELA DE ESCALADA	
ADULTOS	• **Lunes y miércoles:** 16:30 | 18:00 | 19:00 | 21:00 • **Martes y jueves:** 9:00 | 10:30 | 12:00 | 16:30 | 18:00 | 19:30 | 21:00 • **Viernes:** 16:30 | 18:00 | 19:30
JUVENIL • De 12 a 15 años	• **Sábado:** 12:00 | 13:00 • **Domingo:** 12:00 | 13:00
INFANTIL • De 8 a 12 años	• **Sábado:** 10:00 | 11:00 • **Domingo:** 10:00 | 11:00

ACTIVIDADES ACUÁTICAS	
OFERTA	**HORARIOS**
AQUAGYM	• **Viernes**: 20:45
ACTIVIDAD ADAPTADA	• **Viernes:** 20:00

ESCUELA DE NATACIÓN	
NATACIÓN PREMAMÁ	• **Lunes y miércoles:** 11:15 | 20:15 • **Martes y jueves:** 16:30 • **Viernes:** 9:45
NATACIÓN PREINFANTIL • De 9 meses a 3 años	• **Lunes y miércoles:** 10:30 | 11:00 | 16:30 a 19:30 (cada 30 min) • **Martes y jueves:** 16:30 a 19.30 (cada 30 min) • **Viernes:** 10:30 | 11.00 | 16:00 a 19:30 (cada 30 min) • **Sábado y domingos:** 9:30 a 12:30 (cada 30 min) • **Sábados:** 16:30 a 18:00 (cada 30 min)
NATACIÓN INFANTIL • De 3 a 5 años **Nivel A0**	• **Lunes y miércoles:** 17:00 | 17:45 | 18:30 | 19:15 • **Martes y jueves:** 17:00 | 17:45 | 18:30 | 19:15 • **Viernes:** 17:00 | 17:45 | 18.30 | 19:15 • **Sábados y domingos:** 9:30 | 10:15 | 11:00 | 11:45 | 12:30 • **Sábados:** 16:30 | 17:15 | 18:00 | 18:45
NATACIÓN MENOR • De 6 a 15 años **Niveles A1. P1, P2, P3 Y P4**	• **Lunes y miércoles:** 17:15 | 18:00 | 18:45 | 19:30 • **Martes y jueves:** 17:15 | 18:00 | 18.45 | 19:30 • **Viernes:** 16:30 | 17:15 | 18:00 | 18:45 | 19:30 • **Sábado:** 16:30 | 17:15 | 18:00 | 18:45 • **Sábados y domingos:** 9:45 | 10:30 | 11:15 | 12:00 | 12:45
NATACIÓN ADULTOS • +16 años	• **Lunes, martes, miércoles y jueves:** 9:00 | 9:45 | 10:30 | 11.15 | 15:00 | 15:45 | 18:45 | 19:30 | 20:15 | 21:00 • **Viernes:** 9:45 | 19:30 | 20:15 | 21:00 • **Sábado y domingo:** 9:00

ACTIVIDADES FÍSICAS	
OFERTA	**HORARIOS**
CONDICIÓN FÍSICA FITNESS	• **Martes y jueves:** 10:00 | 11:00 • **Lunes, miércoles y viernes:** 10:00
BOXEO	• **Lunes y miércoles:** 11:00 | 14:30 | 20:00 | 21:00 • **Martes y jueves:** 10:00 | 14:30 | 19.30 | 20:30 | 21:30 • **Viernes:** 10:00 | 18:00
ESCUELA DE ESPALDA	• **Lunes, martes y jueves:** 8:30 | 9:15 | 10:00 | 11:15 | 12:00 | 12:45 • **Lunes, miércoles y viernes:** 15:30 | 16:15 | 17:00
FITNESS JOVEN	• **Martes y jueves:** 17:00
PILATES	• **Martes y jueves:** 11:00 - Pabellón Dehesa Boyal
PILATES GRUPOS REDUCIDOS	• **Lunes y miércoles:** 11:00 | 14:30 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 • **Martes y jueves:** 17:00 | 18:00 | 19:00
PILATES HIPOPRESIVOS	• **Lunes y miércoles:** 14:30
TRIATLÓN	• **Martes (piscina) y jueves (atletismo):** 14:30 | 21:00
YOGA	• **Sábado:** 12:00
YOGA + HIPOPRESIVOS	• **Martes y jueves:** 20:00 | 21:00
YOGA GRUPO REDUCIDO	• **Lunes y miércoles:** 12:00 • **Martes y jueves:** 20:00

MÉTODO FENÓMENO	
SESIONES DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO	• Evaluación del estado físico • Planificación de entrenamientos • Control del entrenamiento: monitorización • Análisis del estilo de vida: Holter 24
CONTACTO	
+34 672340855	atencion@metodofenomeno.com

*Horarios sujetos a modificaciones

PISCINAS Y SPA - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEHESA BOYAL				
	Piscina climatizada		Bonos de piscina	
	Empadronado	No empadronado	Empadronado	No Empadronado
Menores	3,60 €	4,10 €	28,50 €	32,80 €
Adultos	7 €	8,10 €	56 €	64,80 €
Mayores 60 años	3,30 €	3,80 €	26,40 €	30,40 €
Pensionistas	3,30 €	3,80 €	26,40 €	30,40 €
Familia numerosa	3,30 €	3,80 €	26,40 €	30,40 €
Personas con discapacidad y usuarios acompañante				
Hasta un 33%	3,30 €	3,30 €	26,40 €	26,40 €
Del 34 al 64%	1,65 €	1,65 €	13,20 €	13,20 €
Igual o superior al 65%	Gratuito para el usuario y acompañante			
	Spa		Bonos de Spa	
	Superabonado	No superabonado	Superabonado	No superabonado
Adultos	4,70 €	16,20 €	42,50 €	146,00 €
Mayores 60 años	2,20 €	8,00 €	19,40 €	72,10 €
Discapacitados	2,20 €	8,00 €	19,40 €	72,10 €
Pensionistas	2,20 €	8,00 €	19,40 €	72,10 €
Familia numerosa (menores)	2,20 €	7,10 €	19,40 €	72,10 €
Familia numerosa (adultos)	4,70 €	14,30 €	42,50 €	128,50 €
Spa cursillistas	8 €			
Entrada COMBI	16,20 €			

ESCUELA DE RAQUETA - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEHESA BOYAL				
Todos los pagos se realizarán de forma mensual				
	Alumnos	**Horas**	**No abonados**	**Abonados**
Mini Pádel (menores 9 años)	**10** alumnos	**1 h/semana**	**23,35 €**	**14,00 €**
		2 h/semana	**47,00 €**	**28,00 €**
Pádel (menores 9-17 años)	**4** alumnos	**1 h/semana**	**50,00 €**	**30,00 €**
		2 h/semana	**100,00 €**	**59,90 €**
	6 alumnos	**1 h/semana**	**45,50 €**	**27,20 €**
		2 h/semana	**91,10 €**	**54,50 €**
	8 alumnos	**1 h/semana**	**37,40 €**	**22,30 €**
		2 h/semana	**74,75 €**	**44,85 €**
Pádel (adultos +18 años)	**1** alumno	**1 h/semana**	**134,50 €**	**125,20 €**
	2 alumnos	**1 h/semana**	**84,90 €**	**78,80 €**
	4 alumnos	**1 h/semana**	**56,90 €**	**34,30 €**
		2 h/semana	**108,10 €**	**64,90 €**
	6 alumnos	**2 h/semana**	**100,30 €**	**60,20 €**
Ranking de Pádel			**20,7 €**	**13,20 €**

ESCUELA DE RAQUETA - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEHESA BOYAL				
Todos los pagos se realizarán de forma mensual				
	Alumnos	**Horas**	**No abonados**	**Abonados**
Mini Tenis (menores 9 años)	**10** alumnos	**1 h/semana**	**23,35 €**	**14,00 €**
		2 h/semana	**47,00 €**	**28,00 €**
Tenis (menores 9-17 años)	**4** alumnos	**1 h/semana**	**50,00 €**	**30,00 €**
		2 h/semana	**100,00 €**	**59,90 €**
	6 alumnos	**1 h/semana**	**45,50 €**	**27,20 €**
		2 h/semana	**91,10 €**	**54,50 €**
	8 alumnos	**1 h/semana**	**37,40 €**	**22,30 €**
		2 h/semana	**74,75 €**	**44,85 €**
Tenis (adultos +18 años)	**1** alumno	**1 h/semana**	**134,50 €**	**125,20 €**
	2 alumnos	**1 h/semana**	**84,90 €**	**78,80 €**
	4 alumnos	**1 h/semana**	**56,90 €**	**34,30 €**
		2 h/semana	**108,10 €**	**64,90 €**
	6 alumnos	**2 h/semana**	**100,30 €**	**60,20 €**
Ranking de Tenis			**29,2 €**	**18,70 €**

ESCUELA AIRE LIBRE - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEHESA BOYAL			
Todos los pagos se realizarán de forma mensual			
	No superabonados	**Superabonados**	**Días**
Escalada adulto (a partir de 16 años)	**19,55 €**	**11,70 €**	1 día
	39,20 €	**23,60 €**	2 días
Escalada infantil (a partir de 8 años)	**19,55 €**	**11,70 €**	1 día
Escalada juvenil (a partir de 12 años)	**19,55 €**	**11,70 €**	1 día
Monográfico	**9,20 €**		
Un día en mi poli	**14,70 €**		

ABONOS - PARQUE DE ESCALADA		
	No superabonados	**Superabonado**
Anual (sin material)	**84,20 €**	Incluido
Sesión adulto	**4,50 €**	Incluido
	2,40 €	Incluido
Sesión menor	**2,40 €**	Incluido
Cumpleaños Rocódromo (2 h/niño)	**16,45 €**	

ACTIVIDADES ACUÁTICAS MAYORES			
Todos los pagos se realizarán de forma mensual			
	No superabonados	**Superabonados**	**Días**
Actividad adaptada nado	**8,60 €**	**6,00 €**	1 día
Aquagym senior	**17,25 €**	**12,00 €**	2 días

ACTIVIDADES FÍSICAS MAYORES			
Todos los pagos se realizarán de forma mensual			
	No superabonados	**Superabonados**	**Días**
Actividad física funcional	**8,60 €**	**6,00 €**	1 día
	17,25 €	**12,00 €**	2 días
Estiramientos	**8,60 €**	**6,00 €**	1 día
Actividad física exterior	**8,60 €**	**6,00 €**	1 día
Pilates senior	**17,25 €**	**12,00 €**	2 días
Hatha Yoga	**17,25 €**	**12,00 €**	2 días
Yoga + Pilates	**17,25 €**	**12,00 €**	2 días
Zumba senior	**17,25 €**	**12,00 €**	2 días

ACTIVIDADES FÍSICAS - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEHESA BOYAL			
Mayores de 16 años	**No abonados**	**Abonados**	**Pago**
Condición física fitness (2 días)	**63,95 €**	**38,30 €**	Trimestral
Educación física fitness (3 días)	**96,70 €**	**58,00 €**	Trimestral
Condición física joven	**63,90 €**	**38,30 €**	Trimestral
Gimnasia suave	**93,40 €**	**56,00 €**	Trimestral
Gimnasia suave piscina	**56,35 €**	**33,80 €**	Trimestral
Pilates (2 días)	**68,70 €**	**41,10 €**	Trimestral
Pilates grupos reducidos (2 días)	**155,50 €**	**93,00 €**	Trimestral
Pilates + Hipopresivos (2 días)	**155,50 €**	**93,00 €**	Trimestral
Boxeo (1 día)	**15,35 €**	**11,80 €**	Mensual
Boxeo (2 días)	**30,70 €**	**23,60 €**	Mensual
Boxeo premium	**59,80 €**	**48,30 €**	Mensual
Yoga (2 días)	**89,10 €**	**53,50 €**	Trimestral
Yoga reducido (2 días)	**155,50 €**	**93,00 €**	Trimestral
Yoga + hipopresivos (2 días)	**155,50 €**	**93,00 €**	Trimestral
Escuela de espalda (3 días)	**233,10 €**	**139,70 €**	Trimestral
Triatlón	**96,70 €**	**58,00 €**	Trimestral
Triatlón aguas abiertas	**48,40 €**	**29,00 €**	Trimestral
Marcha nórdica	**32,10 €**	**19,20 €**	Trimestral

ACTIVIDADES FÍSICAS - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEHESA BOYAL			
Mayores de 16 años	**No abonados**	**Abonados**	**Pago**
Taichi (2 días)	**74,30 €**	**44,60 €**	Trimestral
Gimnasia embarazadas (2 días)	**51,75 €**	**31,05 €**	Mensual
Post-parto bebé	**7,00 €**	**5,00 €**	Sesión
Entrenamiento funcional (1 día)	**63,90 €**	**38, 30 €**	Trimestral
Entrenamiento funcional (2 días)	**32,10 €**	**19,15 €**	Trimestral

ACTIVIDADES ACUÁTICAS - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEHESA BOYAL			
Actividad	**No abonados**	**Abonados**	**Pago**
Natación bebés (1 día) • 9 a 36 meses	**52,70 €**	**31,50 €**	TRIMESTRAL
Natación bebés (2 días) • 9 a 36 meses	**96,70 €**	**58,00 €**	TRIMESTRAL
Natación infantil (1 día) • A partir de 3 años	**39,20 €**	**23,60 €**	TRIMESTRAL
Natación infantil (2 días) • A partir de 3 años	**64,75 €**	**38,80 €**	TRIMESTRAL
Natación infantil (1 día) • De 6 a 15 años	**40,25 €**	**24,40 €**	TRIMESTRAL
Natación infantil (2 días) • De 6 a 15 años	**81,30 €**	**48,90 €**	TRIMESTRAL
Natación adultos (1 día) • A partir de 16 años	**54,50 €**	**32,50 €**	TRIMESTRAL
Natación adultos (2 días) • A partir de 16 años	**109,50 €**	**65,60 €**	TRIMESTRAL
Natación premamá (1 día)	**21,05 €**	**12,65 €**	MENSUAL
Natación premamá (2 días)	**42,10 €**	**25,20 €**	MENSUAL
Natación adaptada (1 día)	**67,70 €**	**40,60 €**	TRIMESTRAL
Natación adaptada (2 días)	**135,40 €**	**81,20 €**	TRIMESTRAL
Natación adaptada infantil (2 días)	**70,70 €**	**42,50 €**	TRIMESTRAL
Natación juvenil	**109,50 €**	**65,60 €**	TRIMESTRAL

ABONOS - SALA FITNESS MASCULACIÓN			
Instalación	**Modalidad**	**No superabonados**	**Superabonado**
Sesión: Dehesa Boya/Viña Fitness		**16,20 €**	Incluido
Sesión de entrenamiento o Estudio de pilates	**Individual**	**40,25 €**	**28,75 €**
	Pareja	**77,00 €**	**55,00 €**
Bono 10 entrenamientos personales o estudio pilates	**Individual**	**362,25 €**	**258,75 €**
	Pareja	**693,45 €**	**496,80 €**

ABONOS - PISTA DE ATLETISMO			
Instalación	**Modalidad**	**No superabonados**	**Superabonado**
Bono anual (sin material)		**50,60 €**	Incluido
Entrada de día	**Adultos**	**4,50 €**	Incluido
	Niños	**2,40 €**	Incluido
PISTA DE ATLETISMO GRUPOS			
Uso compartido	**Sin material**	**101,00 €/hora**	**Suplemento de luz**
	Con material	**202,50 €/hora**	
Cierre total	**Sin material**	**151,80 €/hora**	
	Con material	**303,60 €/hora**	**95,20 €**

*Tarifas sujetas a modificaciones

FISIOTERAPIA - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEHESA BOYAL			
Tratamiento	**Sesión**	**No superabonados**	**Superabonado**
Tratamiento especializado	**Sesión**	**40,00 €**	**36,00 €**
	Bono de 5 sesiones	**185,00 €**	**170,00 €**
Ecografía	**Sesión**	**65,00 €**	**60,00 €**
Electrolisis ecoguiado	**Sesión**	**25,00 €**	**20,00 €**
Fisioterapia en grupo • 4 personas máximo • 45 minutos	**1 sesión semanal**	**55,00 €**	**48,00 €**
Electroterapia	**Sesión**	**45,00 €**	**40,00 €**

CENTRO SOCIO CULTURAL CLAUDIO RODRÍGUEZ

PROGRAMA DE ADULTOS	
OFERTA	**HORARIOS**
PILATES	• **Lunes y miércoles:** 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21.00 • **Martes y jueves:** 17:00 | 18:00
YOGA HATHA	• **Lunes y miércoles:** 9:00 | 19:00 • **Martes y jueves:** 13:30 | 18:00 | 19:00
TAI CHI	• **Lunes y miércoles:** 20:00 | 21:00 • **Martes y jueves:** 20:00
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	• **Lunes y miércoles:** 13:00 • **Viernes:** 12:00
CONDICIÓN FÍSICA FITNESS	• **Lunes y miércoles:** 9:30 | 14:30 | 17:00 | 21:00 • **Martes y jueves:** 10:30 | 14:30 | 19:00 | 20:00 | 21:00 • **Viernes:** 10:00
GIMNASIA SUAVE	• **Martes y jueves:** 18:00
DANCE	• **Martes y jueves:** 12:00
ACTIVIDAD FÍSICA FUNCIONAL SENIOR	• **Lunes y miércoles:** 8:30 | 9:30 | 10:30 | 12:00 | 13:00 • **Martes y jueves:** 8:30 | 9:30 | 10.30 | 12:00 | 13:00 • **Viernes:** 11:00
PILATES SENIOR	• **Lunes y miércoles:** 9:30 | 10:30 • **Martes y jueves:** 8:30 | 13:00
ESTIRAMIENTOS	• **Viernes:** 9:00
ZUMBA SENIOR	• **Lunes y miércoles:** 8:30
EXTERIOR SENIOR	• **Viernes:** 10:00 | 11:00

*Horarios sujetos a modificaciones

ACTIVIDADES FÍSICAS			
Instalación	**No superabonados**	**Superabonado**	**Pago**
Condición Física Fitness • 2 días	**63,95 €**	**38,30 €**	TRIMESTRAL
Pilates • 2 días	**68,70 €**	**41,10 €**	TRIMESTRAL
Hatha Yoga • 2 días	**68,70 €**	**41,10 €**	TRIMESTRAL
Tai chi • 2 días	**74,30 €**	**44,60 €**	TRIMESTRAL
Dance	**23,60 €**	**14,20 €**	TRIMESTRAL
Entrenamiento funcional • 1 día	**32,10 €**	**19,15 €**	TRIMESTRAL
Entrenamiento funcional • 2 días	**63,90 €**	**38,30 €**	TRIMESTRAL

ACTIVIDADES FÍSICAS MAYORES			
Todos los pagos se realizarán de forma mensual			
Mayores de 60 años	**No superabonados**	**Superabonados**	**Días**
Actividad física funcional	**8,60 €**	**6,00 €**	1 día
Actividad física funcional	**17,25 €**	**12,00 €**	2 días
Estiramientos	**8,60 €**	**6,00 €**	1 día
Actividad física exterior	**8,60 €**	**6,00 €**	1 día
Pilates senior	**17,25 €**	**12,00 €**	2 días
Hatha Yoga	**17,25 €**	**12,00 €**	2 días
Yoga + pilates	**17,25 €**	**12,00 €**	2 días
Zumba senior	**17,25 €**	**12,00 €**	2 días

*Tarifas sujetas a modificaciones

CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MIGUEL ÁNGEL MARTÍN PERDIGUERO - VIÑA FITNESS

Iníciate o perfecciona tu técnica en cualquiera de las actividades deportivas o cursos que ofrece el servicio de deportes, en el Centro Deportivo Municipal Miguel Ángel Martín Perdiguero - Viña Fitness. Cursos de natación para niños y adulto, pádel, sevillanas o flamenco, Programa por objetivos, hipopresivos o entrenamiento personal. Y ya sabes, si eres superabonado tendrás un descuesto exclusivo.

ACTIVIDADES FÍSICAS	
OFERTA	**HORARIOS**
ACTIVIDADES INFANTIL (6-15 AÑOS)	
DANCE JUNIOR	• **De lunes a jueves:** 17:00 a 18:00
FUNCIONAL JUNIOR	• **Martes y jueves:** 18:00 a 19:00

ACTIVIADES ADULTOS	
HIPOPRESIVOS	• **Lunes y viernes:** 11:30 a 12:00 • **Lunes:** 19:30 a 20.00 | 20:00 a 20:30 • **Jueves:** 19:00 a 19:30
PILATES ESPALDA	• **Lunes:** 18:30 a 19:30 • **Martes:** 10:00 a 11:00 | 18:00 a 19:00 • **Miércoles:** 20:00 a 21:00 • **Jueves:** 10:00 a 11:00 | 18:00 a 19:00 • **Viernes:** 17:00 a 18:00 | 20:00 a 21:00
YOGA	• **Martes y jueves:** 17:00 a 18:00
FLAMENCO, SEVILLANAS Y RUMBAS	• **Martes:** 11:00 a 12.00 • **Miércoles:** 20:30 a 21:30
CROSS LIMIT	• **Lunes y martes:** 19:00 a 20:00 • **Miércoles y jueves:** 20:00 a 21:00
PROGRAMAS POR OBJETIVOS INDIVIDUALIZADO (POI)	• A cualquier hora de apertura de sala fitness

ADULTOS SENIOR (+60 AÑOS)	
SENIOR FIT	• **Lunes y miércoles:** 12:00
HIPOPRESIVOS	• **Lunes y viernes:** 11:30 a 12:00 • **Lunes:** 19:30 a 20:00 | 20.00 a 20:30 • **Jueves:** 19:00 a 19:30
PILATES ESPALDA	• **Lunes:** 18:30 a 19:30 • **Martes:** 10:00 a 11:00 | 18:00 a 19:00 • **Miércoles:** 20:00 a 21:00 • **Jueves:** 10:00 a 11h | 18:00 a 19:00 • **Viernes:** 17:00 a 18.00 | 20:00 a 21:00
YOGA	• **Martes y jueves:** 17:00 a 18:00
FLAMENCO, SEVILLANAS Y RUMBAS	• **Martes:** 11:00 a 12.00 • **Miércoles:** 20:30 a 21:30
PROGRAMAS POR OBJETIVOS INDIVIDUALIZADO (POI)	• A cualquier hora de apertura de sala fitness

ESCUELA DE PÁDEL	
OFERTA	**HORARIOS**
PÁDEL MENORES	• **Martes:** 17:30 • **Jueves:** 16:30 y 17:30 • **Viernes:** 16:30 y 17:30
PÁDEL INFANTIL	• **Lunes, miércoles y viernes:** 17:30
PÁDEL ADULTOS	• **Lunes:** 9:00 a 13:00 | 18:30 a 20:30 (clases de 1h) • **Martes:** 9:00 a 13:00 | 18:30 a 20:30 (clases de 1h) • **Miércoles:** 9:00 a 13:00 | 18:30 a 20:30 (clases de 1h) • **Jueves:** 9:00 a 13:00 | 18:30 a 20:30 (clases de 1h) • **Viernes:** 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 19:30

ESCUELA DE NATACIÓN	
OFERTA	**HORARIOS**
MATRONATACIÓN • De 9-36 meses	• **Lunes y miércoles:** 17:00 a 19:30 (cada 30 min) • **Martes y jueves:** 16:30 a 19:30 (cada 30 min) • **Viernes:** 11:15 y de 16:30 a 20:00 horas (cada 30 min) • **Sábados y domingos:** 10:30 a 12:30 • **Sábados:** 18:00 y 18:30
NATACIÓN INFANTIL • De 3-5 años **Niveles A01, A02, A03 y A11**	• **Lunes y miércoles:** 16:30 | 17:15 | 18:00 | 18:45 | 19:30 • **Martes y jueves:** 16:30 | 17:15 | 18:00 | 18:45 | 19:30 • **Viernes:** 16:30 | 17:15 | 18:00 | 18:45 | 19:30 • **Sábado y domingo:** 9:45 | 10:30 | 11:15 | 12:00 • **Sábados:** 16:00 | 16:45 | 17:30 | 18:15
NATACIÓN MENOR • De 6-15 años **Niveles A12, A13, P1, P2 y P3**	• **Lunes y miércoles:** 16:45 | 17:30 | 18:15 | 19:00 | 19:45 • **Martes y jueves:** 16:45 | 17:30 | 18:15 | 19:00 | 19:45 • **Viernes:** 16:45 | 17:30 | 18:15 | 19:00 | 19:45 • **Sábado y domingo:** 10:00 | 10:45 | 11:30 | 12:15 • **Sábados:** 16:15 | 17:00 | 17:45 | 18:30
NATACIÓN ADULTOS • + 16 años	• **Lunes y miércoles:** 9:45 | 10:30 | 15:45 | 19:45 | 20:30 • **Martes y jueves:** 9:00 | 9:45 | 10:30 | 11:15 | 20:30 • **Viernes:** 9:45 | 10:30 | 11:15 | 20:30 • **Sábado y domingo:** 9:00 | 12:45
POWER NATACIÓN	• **De lunes a viernes:** 14:00 a 15:00
AQUAFITNESS	• **Lunes:** 11:15 • **Martes:** 13:00 | 21:15 • **Miércoles:** 11:15 | 21:15 • **Jueves:** 13:00 | 21:15 • **Viernes:** 13:00 • **Sábados y domingos:** 9:15
HIDROHIIT	• **Lunes:** 9:00
AQUATONIC	• **Miércoles:** 9:00
AQUASALUD	• **Viernes:** 9:00
PROGRAMA MAYORES • +60 años	• **Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes:** 12:00 • **Martes y jueves:** 11:00

*Horarios sujetos a modificaciones

ACTIVIDADES ACUÁTICAS - VIÑA FITNESS			
Actividad	**NO Superabonado**	**Superabonado**	**Pago**
Matronatación (1 día) • 9 a 36 meses	**52,70 €**	**31,53 €**	TRIMESTRAL
Matronatación (2 días) • 9 a 36 meses	**96,70 €**	**57,95 €**	TRIMESTRAL
Infantil (1 día) • 3 a 5 años	**39,20 €**	**23,56 €**	TRIMESTRAL
Infantil (2 días) • 3 a 5 años	**64,70 €**	**38,72 €**	TRIMESTRAL
Menor (1 día) • 6 a 15 años	**40,25 €**	**24,38 €**	TRIMESTRAL
Menor (2 días) • 6 a 15 años	**81,30 €**	**48,94 €**	TRIMESTRAL
Adulto (1 día)	**54,50 €**	**32,50 €**	TRIMESTRAL
Adulto (2 días)	**109,50 €**	**65,60 €**	TRIMESTRAL

SMALL GROUP - VIÑA FITNESS			
Actividad	**NO Superabonado**	**Superabonado**	**Pago**
Small Group • 1 h/semana	**25,90 €**	**15,50 €**	MENSUAL
Small Group • 2 h/semana	**51,75 €**	**31,00 €**	MENSUAL
Small Group • 1 h/semana	**77,70 €**	**46,50 €**	MENSUAL
CROSS LIMIT - VIÑA FITNESS			
Cross Limit • 2 días/semana	**51,75 €**	**33,71 €**	MENSUAL
Cross Limit • Ilimitado	**67,42 €**	**103,50 €**	MENSUAL

POWERNATACIÓN - VIÑA FITNESS			
Actividad	**NO Superabonado**	**Superabonado**	**Pago**
Powernatación (1 día/semana)	**69,00 €**	**41,40 €**	TRIMESTRAL
Powernatación (2 días/semana)	**138,00 €**	**82,80 €**	TRIMESTRAL
Powernatación (3 días/semana)	**224,25 €**	**134,21 €**	TRIMESTRAL

ESCUELA DE PÁDEL - VIÑA FITNESS			
Actividad	**NO Superabonado**	**Superabonado**	**Pago**
Minipádel (10 alumnos) • 1 h/semana	**20,30 €**	**12,20 €**	MENSUAL
Menor (4 alumnos) • 1 h/semana	**43,50 €**	**26,10 €**	MENSUAL
Adultos (4 alumnos) • 1 h/semana	**45,00 €**	**27,00 €**	MENSUAL
Adultos (mañana) • 1 h/semana	**18,75 €**	**17,50 €**	MENSUAL

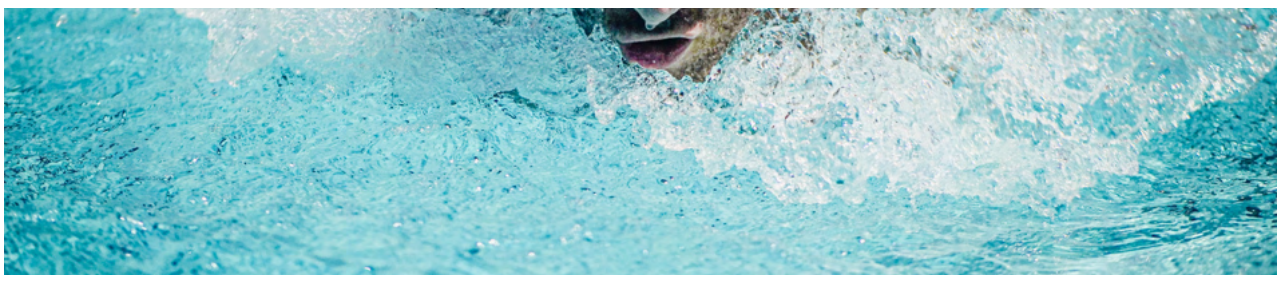
ESCUELA DE PÁDEL - VIÑA FITNESS			
Actividad	**NO Superabonado**	**Superabonado**	**Pago**
Minipádel (10 alumnos) • 1 h/semana	**20,30 €**	**12,20 €**	MENSUAL
Menor (4 alumnos) • 1 h/semana	**43,50 €**	**26,10 €**	MENSUAL
Adultos (4 alumnos) • 1 h/semana	**45,00 €**	**27,00 €**	MENSUAL
Adultos (mañana) • 1 h/semana	**18,75 €**	**17,50 €**	MENSUAL

ENTRENAMIENTO PERSONAL - VIÑA FITNESS			
Actividad	**NO Superabonado**	**Superabonado**	**Pago**
Sesión individual	**40,25 €**	**28,80 €**	Sesión
Sesión pareja	**70,10 €**	**55,20 €**	Sesión
Bono sesión individual	**362,25 €**	**258,80 €**	10 sesiones
Bono sesión pareja	**693,45 €**	**496,80 €**	10 sesiones

ACCESO A PISCINA - VIÑA FITNESS				
	Acceso de día		**Bono de 10**	
	NO Empadronados	**Empadronados**	**NO Empadronados**	**Empadronados**
Acceso (6 a 17 años)	**4,10 €**	**3,60 €**	**32,80 €**	**28,50 €**
Acceso (18 a 59 años)	**8,10 €**	**7,00 €**	**64,80 €**	**56,00 €**
Acceso (más de 60 años, discapacitados y pensionistas)	**3,80 €**	**3,30 €**	**30,40 €**	**26,40 €**
Familia numerosa	**3,80 €**	**3,30 €**	**30,40 €**	**26,40 €**

ENTRADA MIX (PISCINA + FITNESS)		
NO superabonado	**Acceso de 1 día**	**16,20 €**

*Tarifas sujetas a modificaciones



LAS MEJORES INSTALACIONES DEPORTIVAS A TU ALCANCE

150.000 m² de instalaciones deportivas en San Sebastián de los Reyes

Instalaciones deportivas de referencia, para un municipio innovador en la gestión de instalaciones deportivas.

Los vecinos de San Sebastián de los Reyes tenemos a nuestro alcance todo un mundo de posibilidades para la práctica y disfrute del deporte.

Pistas de pádel, campos de fútbol, pabellones polideportivos municipales, un velódromo, estadio de atletismo, piscinas cubiertas y de verano, haciendo un total de 150.000 m² de instalaciones deportivas, gestionadas y preparadas con un único objetivo, ¡vivir el deporte!

ALQUILER DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

Las mejores Instalaciones deportivas a tu alcance. Estés o no empadronado en San Sebastián de los Reyes, tendrás acceso al alquiler de los espacios e instalaciones deportivas del municipio. Pistas de pádel, campos de fútbol, pabellones polideportivos municipales, un velódromo, estadio de atletismo, pabellones, piscinas cubiertas y de verano, hasta un total de 150.000 m² de instalaciones deportivas a tu disposición.

- Pistas de fútbol
- Pistas de pádel
- Campo de rugby
- Pistas de tenis
- Estadio de atletismo
- Pabellones
- Pista de vóley
- Campo de hockey

ALQUILER Y RESERVA

¿Quieres hacer deporte? Tienes más de 150.000 m² de instalaciones deportivas a tu disposición. Simplemente elige el deporte y nosotros nos encargamos de que las instalaciones estén en perfectas condiciones y a tu disposición para que puedas alquilarlas.

CAMPOS DE FÚTBOL GABRIEL PEDREGAL - 17.000 m² de instalaciones deportivas	
info.dehesa@aossa.es	**+34 916 59 29 23**

CAMPO DE F11 DE HIERBA ARTIFICIAL

- **Dimensiones:** 106 x 69 m
- **Superficie:** 7.314 m²
- **Pavimento:** Hierba artificial
- **Iluminación:** Sí
- **Graderío:** 1.900 espectadores

CAMPO DE F11 DE HIERBA ARTIFICIAL

- **Dimensiones:** 106 x 69 m
- **Superficie:** 7.314 m²
- **Pavimento:** Hierba artificial
- **Iluminación:** Sí
- **Graderío:** 1.200 espectadores

CAMPO DE F7 DE HIERBA ARTIFICIAL

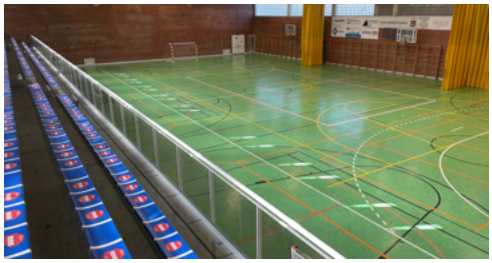
- **Dimensiones:** 60 x 40 m
- **Superficie:** 2.400 m²
- **Pavimento:** Hierba artificial
- **Iluminación:** Sí
- **Graderío:** No

CAMPO MUNICIPAL HOCKEY HIERBA - 6.000 m² de instalaciones deportivas	
info.dehesa@aossa.es	+34 916 59 29 23

CAMPO DE HOCKEY HIERBA

- **Dimensiones:** 91.40 x 55 m
- **Superficie:** 5.027 m²
- **Pavimento:** Hierba artificial (césped de agua)
- **Iluminación:** Sí
- **Graderío:** 265 espectadores

POLIDEPORTIVO EDUARDO LÓPEZ MATEO - 6.000 m² de instalaciones deportivas	
info.dehesa@aossa.es	+34 916 59 29 23



PISTA CENTRAL PABELLÓN

- **Dimensiones:** 45 x 27 m
- **Superficie:** 1.215 m²
- **Pavimento:** Linóleo
- **Iluminación:** Sí
- **Graderío:** 250 espectadores

CAMPO DE F7 DE CÉSPED ARTIFICIAL

- **Dimensiones:** 54 x 30 m
- **Superficie:** 1.408 m²
- **Pavimento:** Césped artificial
- **Iluminación:** Sí
- **Graderío:** 200 espectadores

CAMPOS DE VOLEIBOL PLAYA (POLIDEPORTIVO EDUARDO LÓPEZ MATEO)	
Alquiler por medio de Club de Voleibol S.S. de los Reyes	
voleyplaya@voleysanse.com	+34 665646369

CAMPO VOLEIBOL PLAYA

- **Dimensiones:** 27 x 19 m
- **Superficie:** 513 m²
- **Pavimento:** Arena de playa
- **Iluminación:** Sí
- **Actividad principal:** Vóley playa

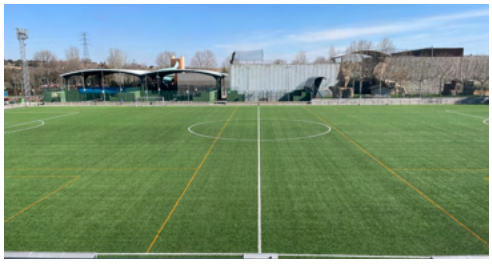
CAMPO VOLEIBOL PLAYA

- **Dimensiones:** 27 x 19 m
- **Superficie:** 513 m²
- **Pavimento:** Arena de playa
- **Iluminación:** Sí
- **Actividad principal:** Vóley playa

POLIDEPOTIVO MUNICIPAL DEHESA BOYAL - 110.000 m² de instalaciones deportivas	
info.dehesa@aossa.es	+34 916 59 29 23

CAMPO DE F7 "JAULA"

- **Dimensiones:** 50 x 31 m
- **Superficie:** 1.550 m²
- **Pavimento:** Hierba artificial
- **Iluminación:** Óptima
- **Graderío:** 200 espectadores



CAMPO DE F11 "RAFAEL DELGADO SEVILLA"

- **Dimensiones:** 105 x 74 m
- **Superficie:** 7.770 m²
- **Pavimento:** Hierba artificial
- **Iluminación:** Sí
- **Graderío:** 350 espectadores

CAMPO DE RUGBY

- **Dimensiones:** 108 x 68 m
- **Superficie:** 7.344 m²
- **Pavimento:** Hierba artificial
- **Iluminación:** Sí
- **Actividad principal:** Rugby

PISTA DE ATLETISMO

- **Superficie:** 15.271 m²
- **Pavimento:** Poliuretano
- **Iluminación:** Sí
- **Graderío:** 2.000-5.000 espectadores
- **Actividad principal:** Atletismo

PISTA CENTRAL PABELLÓN

- **Dimensiones:** 45,35 x 30,60 m
- **Superficie:** 1.387,71 m²
- **Pavimento:** Poliuretano sobre subbase de madera.
- **Iluminación:** Sí
- **Graderío:** 699 + 46 sentados | 200 de pie.

PISTAS DE FRONTÓN

- **Dimensiones:** 40 x 13 m
- **Superficie:** 520 m²
- **Pavimento:** Hormigón pulido
- **Iluminación:** Sí
- **Actividad principal:** Frontenis

POLIDEPOTIVO MUNICIPAL DEHESA BOYAL		
Alquiler mediante plataforma online o número y correo de contacto		
info.dehesa@aossa.es	www.reservas.ssreyes.org	+34 916 59 29 23

PISTAS DE TENIS

- **Dimensiones:** 36 x 18 m
- **Superficie:** 648 m²
- **Pavimento:** Hormigón poroso
- **Iluminación:** Sí
- **Graderío:** No

PISTAS DE PÁDEL (CRISTAL)

- **Dimensiones:** 20 x 10 m
- **Superficie:** 200 m²
- **Pavimento:** Hierba artificial
- **Iluminación:** Sí
- **Graderío:** 330 espectadores

PISTAS DE PÁDEL (TECHADAS)

- **Dimensiones:** 20 x 10 m
- **Superficie:** 200 m²
- **Pavimento:** Hierba artificial
- **Iluminación:** Sí
- **Graderío:** No

PISTAS DE PÁDEL (DESCUBIERTAS)

- **Dimensiones:** 20 x 10 m
- **Superficie:** 200 m²
- **Pavimento:** Hierba artificial
- **Iluminación:** Sí
- **Graderío:** No

POLIDEPOTIVO MUNICIPAL DEHESA BOYAL

info.dehesa@aossa.es	+34 916 59 29 23

PISTAS POLIDEPORTIVAS

- **Dimensiones:** 44 m x 22 m (2 uds.) y 44 x 30 m (1 ud.)
- **Superficie:** 968 m² y 1.320 m²
- **Pavimento:** Resina sintética
- **Graderío:** No

AULAS

AULA EXTERIOR	AULA 2º PLANTA

- Anexo oficinas 45 m²
- Anexo a pabellón 50 m²

PABELLÓN POLIDEPORTIVO VALVANERA

info.dehesa@aossa.es	+34 916 59 29 23

PABELLÓN PISTA CENTRAL

- **Dimensiones:** 45 x 27 m
- **Superficie:** 1.215 m²
- **Pavimento:** Madera
- **Iluminación:** Sí
- **Capacidad:** 500 espectadores

PABELLÓN V CENTENARIO

info.dehesa@aossa.es	+34 916 59 29 23

PABELLÓN PISTA CENTRAL

- **Dimensiones:** 32 m x 19 m
- **Superficie:** 608 m²
- **Pavimento:** Linóleo sobre base elástica
- **Iluminación:** Sí
- **Actividad principal:** Multidisciplinar

TARIFAS DE ALQUILER - POLIDEPORTIVO DEHESA BOYAL

INSTALACIONES DEPORTIVAS RAQUETA Y SALÓN			
	No superabonado	**Superabonado**	**Suplemento de luz**
Frontón-tenis	**8,20 €**	**5,10 €**	**2,60 €**
Pista de pádel 1/2 hora	**4,35 €**	**2,65 €**	**1,35 €**
Pista de pádel 1 hora	**8,70 €**	**5,30 €**	**2,70 €**
Suplemento cubierto (1/2 hora)	**1,50 €**	**0,90 €**	
Suplemento cubierto (1 hora)	**3,00 €**	**1,80 €**	
Evento pádel torneo (hora/pista)	**14,35 €**	**14,35 €**	**2,70 €**

BONO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS DE RAQUETA Y SALÓN		
	20 BONOS (NO superabonado)	**20 BONOS (superabonado)**
Frontón-tenis	**73,40 €**	**45,70 €**
Pádel	**78,70 €**	**47,80 €**

TARIFAS DE ALQUILER

INSTALACIONES DE DEPORTES COLECTIVOS

	Equipo no local	Equipo local	Suplemento de luz
Campo F7 (1 hora)	45,00 €	26,80 €	23,20 €
Campo de F11 (1 hora)	90,30 €	53,90 €	46,90 €
Pabellón (1 hora)	43,20 €	26,10 €	28,60 €
Pabellón 1/3 (1 hora)	20,60 €	12,30 €	9,10 €
Pista polideportiva (1 hora)	18,30 €	11,05 €	22,30 €
Vóley playa (1 hora)	12,30 €	7,25 €	4,00 €
V Centenario (1 hora)	30,90 €	18,50 €	14,30 €
Campo de Hockey (1 hora)	101,20 €	60,80 €	47,60 €
Campo de Rugby (1 hora)	101,20 €	60,80 €	47,60 €
Sala Claudio Rodríguez	20,60 €	12,30 €	9,10 €
Sala negra Valvanera	20,60 €	12,30 €	9,10 €
Vaso deportivo (1 hora)	47,00 €		
Vaso terapéutico (1 hora)	157,00 €		
Aula de formación (1 hora)	58,00 €		
Uso de megafonía (jornada)	345,00 €		
Uso marcadores (partido)	57,50 €		

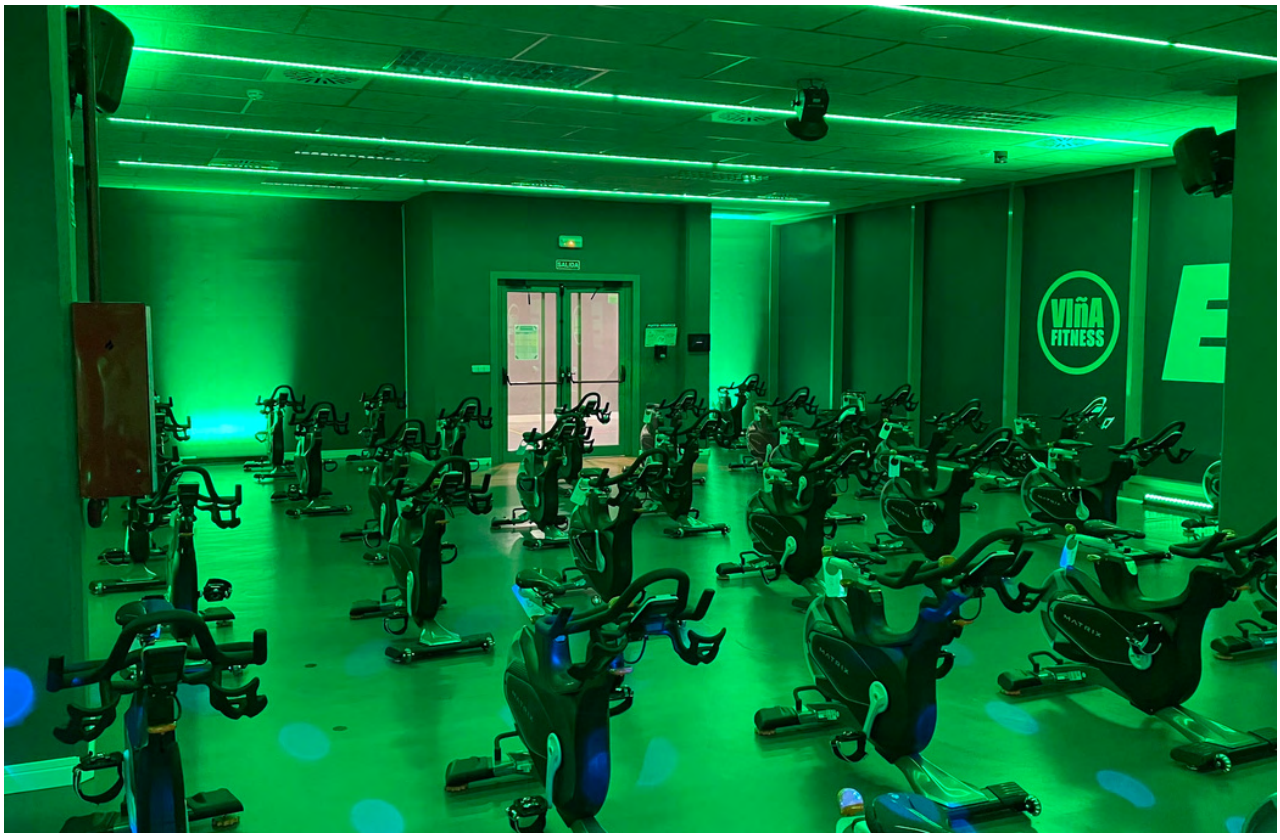
LUDOTECA - POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEHESA BOYAL		
	No abonado	**Superabonado**
Sesión individual	**4,30 €**	**2,10 €**
Bono de 10 horas	**38,30 €**	**18,40 €**
Sesión individual miembros unidad familiar	**4,30 €**	**1,70 €**
Cumpleaños • De lunes a jueves • 2 horas de juegos + menú +tarta)	**9,80 €**	
Cumpleaños • Viernes, sábado y domingo • 2 horas de juegos + menú +tarta)	**10,90 €**	
Día sin cole • Solo mañanas	**17,25 €**	**15,50 €**
Día sin cole • Horario completo	**29,30 €**	**27,00 €**
Cumpleaños • Sábado y domingo • De 7 a 12 + Piscina con monitor + menú + tarta	**16,00 €**	**16,00 €**

CENTRO DEPORTIVO MUNCIPAL MIGUEL ÁNGEL MARTÍN PERDIGUERO - VIÑA FITNESS - 7.500 m² de instalaciones deportivas	
info@viñafitness.es	+34 916 51 93 61

PISTA DE PÁDEL

- **Dimensiones:** 20 x 10 m
- **Superficie:** 200 m²
- **Pavimento:** Hierba artificial
- **Iluminación:** Sí
- **Graderío:** No

TARIFAS DE ALQUILER - VIÑA FITNESS			
	No superabonado	**Superabonado**	**Suplemento de luz**
Pista de pádel (1 hora)	**8,70 €**	**5,27 €**	**2,70 €**
Pista de pádel (1/2 hora)	**4,35 €**	**2,63 €**	**1,35 €**



LA FUERZA DEL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

Programas deportivos municipales

PROMOCIÓN DEPORTIVA

MAÑANAS EN EL POLI

Es un programa que da la oportunidad a los escolares de 3 a 18 años de nuestros centros educativos a disfrutar en el Polideportivo Municipal Dehesa Boyal de diferentes prácticas deportivas durante 3 horas de su horario escolar. En 2022, más de 3.700 alumnos y alumnas de los colegios e institutos de San Sebastián de los Reyes han accedido a las instalaciones y actividades del Polideportivo Dehesa Boyal.

OLIMPIADAS ESCOLARES

Un programa de promoción deportiva en colaboración con los clubes deportivos municipales. El objetivo es dar a conocer las diferentes opciones del servicio deportivo del municipio en el entorno de Polideportivo Municipal Dehesa Boyal. En un formato mixto y con 10 disciplinas deportivas, la participación en 2022 ha sido de 3.200 alumnos, divididos en 14 colegios y 4 institutos del municipio.

CAMPUS PREDEPORTIVOS

Una de las "joyas" de la gestión deportiva de nuestro municipio, y el programa de mayor conciliación familiar con más de 7.000 participantes. 470.000 de euros de subvención y un total de 720 plazas destinadas a servicios sociales.

INICIACIÓN DEPORTIVA

PREDEPORTE

Un programa cuyo objetivo es crear hábitos deportivos y de salud en niños y niñas de 3 a 6 años, mediante unidades didácticas focalizadas en habilidades psicomotrices de coordinación y de expresión corporal. Con una metodología dividida en dos sesiones por semana de 45 minutos, se trabaja para que los más pequeños disfruten y se desarrollen en sus primeros pasos en el mundo de la actividad física.

DEPORTE EN LA ESCUELA

Programa desarrollado en las instalaciones deportivas de los colegios e institutos de San Sebastián de los Reyes, dirigido a niños y niñas entre 7 a 18 años de edad, enfocado en el conocimiento y práctica de diferentes disciplinas deportivas. Con dos sesiones semanales de 1 hora y 15 minutos y con la posibilidad de iniciarse en la competición mediante los "Juegos Deportivos Municipales".

PROGRAMAS SOCIALES Y DE SALUD

RECETA DEPORTIVA

Programa de Receta Deportiva en colaboración con los servicios sanitarios de nuestra localidad. Promueve la adherencia a la práctica de actividad física y la adquisición de hábitos nutricionales, gestión emocional y autoliderazgo en el manejo de la propia enfermedad crónica:

Receta Deportiva Hospital (RDH): En colaboración con el servicio de oncología del Hospital Infanta Sofía, y mediante selección de pacientes en estadio de su enfermedad compatible con una práctica físico deportiva adaptada y progresiva, con una duración de cuatro meses. Actualmente, en desarrollo la tercera edición con un total de plazas de 72 participantes.

Receta Deportiva Atención Primaria: En colaboración con los Centros de Atención Primaria.

Receta Deportiva Social: En colaboración con Servicios Sociales.

CHEQUE SALUD

Una iniciativa a través de la cual el Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes ha evaluado el estado físico y de salud de más de 3.000 ciudadanos del municipio invirtiendo en el proyecto más de 120.000 €.

PLAN DE ACCESIBILIDAD SOCIAL

Plan de Accesibilidad Social, implantado con el objeto de facilitar la práctica físico deportiva a la población en situación de vulnerabilidad económica y riesgo de exclusión social, ofreciéndoles una bonificación total o parcial sobre las tarifas en función de la renta de la unidad familiar, a través de la valoración del indicador IPREM.

Este plan está gestionado por la ACDSSREYES y cuenta con la colaboración de las concesionarias del Servicio de Deportes, aunando sinergias en pro de reducir las desigualdades socioeconómicas.

ESCUELA DE ESPALDA

Programa de Escuela de Espalda, fue desarrollado con el objetivo prevenir las patologías de columna vertebral. Su principio es educar y enseñar a los pacientes a cuidar de su columna vertebral. Aprendiendo y desarrollando habilidades para protegerla.

3 GRANDES EVENTOS MUNICIPALES

FIESTA DEL DEPORTE (JUNIO)

La Fiesta del Deporte por excelencia de San Sebastián de los Reyes. Un evento multitudinario en el que se pone el broche final a la temporada de Deporte en la Escuela con la entrega de trofeos. Un día en el que los niños y mayores disfrutan de un sin fin actividades de recreación, en el entorno privilegiado del Polideportivo Municipal Dehesa Boyal.

GALA DEL DEPORTE (NOVIEMBRE)

Un evento histórico en San Sebastián de los Reyes, donde se realiza la entrega de premios a los mejores deportistas, clubes, centros escolares e institutos del certamen "Paco Sánchez". Una tarde llena de emoción, espectáculos, humor y, sobre todo, mucho deporte.

CROSS DE SANSE (FEBRERO)

El clásico Cross de Sanse es un evento con mucha trayectoria en nuestro municipio. Una mañana en la que adultos y niños pueden disfrutar de una de las pruebas más bonitas del atletismo en familia. El Circuito Arroyo de los Quiñones, en el entorno de la Dehesa Boyal acoge esta gran fiesta del deporte municipal.

Sansedeporte

Cheque Salud
Mes de la Salud

San Sebastián de los Reyes — AOSSA DEHESA BOYAL
Entidad — #ViveElDeporte
Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes

Valor 40€ en Salud

Beneficiario: AL PORTADOR

Concepto: EVALUAR EL ESTADO FÍSICO Y LA SALUD

El Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes en colaboración con Aossa Sport, lanzan esta campaña de promoción y fomento de la salud, a través de este Cheque Salud. El valor del Cheque Salud corresponde al coste de la evaluación física y de salud, desarrollada por un entrenador personal, y a la emisión del informe final. El desarrollo de la prueba está supeditada a la disposición y horario de los entrenadores. Es imprescindible presentar este cheque el día de la evaluación.

Visita el siguiente enlace para reservar tu evaluación: sansedeporte.es/contacto

Solo se podrá hacer una evaluación por ciudadano / no tiene valor monetario de curso legal

www.sansedeporte.es

nueva apertura

tercer tiempo

DEHESA BOYAL

cafetería restaurante

comidaszumos**desayunos**

cafés**bebidas**tapas**menús**

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DEHESA BOYAL

AV. NAVARRONDAN, S/N, 28702 SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES, MADRID

info@cafeteriatercertiempo.es RESERVAS: 914392362/648678224

Sanse deporte

WWW.SANSEDEPORTE.ES