ANEXO 4 PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS.

Según lo recogido en el Pliego de Condiciones Técnicas, la empresa adjudicataria desarrollará el Programa de Actividades Físico-Deportivas, previa aprobación cada temporada de las actualizaciones que se determinen y las propuestas que la propia empresa realice.

ÁREA DE RAQUETA

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL

- **TENIS** (a partir 17 años)

GRUPO	NIVEL	DÍAS	PLAZAS	HORARIO	ESPACIO
TENIS-1	MEDIO	X	6	20:00-20:55	PISTA-1
TENIS-2	MEDIO	L-X-V	6	11:00-11:55	PISTA-1
TENIS-3	AVANZ.	L-X-V	6	12:00-12:55	PISTA-1
TENIS-4	AVANZ.	L-X-V	6	19:00-19:55	PISTA-1
TENIS-5	AVANZ.	M-J	6	11:00-11:55	PISTA-1
TENIS-6	MEDIO	M-J	6	12:00-12:55	PISTA-1
TENIS-7	MEDIO	M-J	6	19:00-19:55	PISTA-1
TENIS-8	MEDIO	S	6	12:00-13:55	PISTA-1
TENIS-9	MEDIO	S	6	12:00-13:55	PISTA-2
TENIS-10	INIC.	D	6	10:00-10:55	PISTA-2
TENIS-11	INIC.	D	6	11:00-11:55	PISTA-2
TENIS-12	AVAN.	D	6	12:00-13:55	PISTA-1
TENIS-13	MEDIO	D	6	12:00-12:55	PISTA-2

- **TENIS INFANTIL** (9 a 16 años)

GRUPO	NIVEL	DÍAS	PLAZAS	HORARIO	ESPACIO
TENISINF-1	MEDIO	L-X	6	17:00-17:55	PISTA-1
TENISINF-2	MEDIO	L-X	6	17:00-17:55	PISTA-2
TENISINF-3	MEDIO	L-X	6	18:00-18:55	PISTA-2
TENISINF-4	AVANZ.	L-X-V	6	18:00-18:55	PISTA-1
TENISINF-5	AVANZ.	M-J	6	17:00-17:55	PISTA-1
TENISINF-6	MEDIO	M-J	6	17:00-17:55	PISTA-4
TENISINF-7	MEDIO	M-J	6	18:00-18:55	PISTA-1
TENISINF-8	AVANZ.	M-J	6	18:00-18:55	PISTA-2
TENISINF-9	INIC.	M-J	6	18:00-18:55	PISTA-4
TENISINF-10	INIC.	M-J	6	19:00-19:55	PISTA-4
TENISINF-11	MEDIO	M-J	6	19:00-19:55	PISTA-2
TENISINF-12	MEDIO	M-J	6	19:00-19:55	PISTA-3
TENISINF-13	MEDIO	S	6	10:00-10:55	PISTA-1
TENISINF-14	MEDIO	S	6	10:00-10:55	PISTA-2
TENISINF-15	MEDIO	S	6	11:00-11:55	PISTA-1
TENISINF-16	MEDIO	S	6	11:00-11:55	PISTA-2

TENISINF-17	MEDIO	D	6	10:00-10:55	PISTA-1
TENISINF-18	AVANZ	D	6	11:00-11:55	PISTA-1
TENISINF-19	INIC	D	6	13:00-13:55	PISTA-2

- **MINITENIS** (7 a 8 años)

GRUPO	NIVEL	DÍAS	PLAZAS	HORARIO	ESPACIO
MINITEN-1	INIC.	M-J	8	17:00-17:55	PISTA-3
MINITEN-2	INIC.	M-J	8	18:00-18:55	PISTA-3
MINITEN-3	INIC.	V	8	17:00-17:55	PISTA-1
MINITEN-4	MEDIO	V	8	18:00-18:55	PISTA-2

- **BABYTENIS** (5 a 6 años)

GRUPO	NIVEL	DÍAS	PLAZAS	HORARIO	ESPACIO
BABYTN-1	MEDIO	M-J	8	17:00-17:55	PISTA-2
BABYTN-2	INIC.	V	8	17:00-17:55	PISTA-2

- **PÁDEL** (a partir 17 años)

GRUPO	NIVEL	DÍAS	PLAZAS	HORARIO	ESPACIO
PADEL-DC		X	4	12:00-12:55	PISTA-1
PADEL-1	INIC.	L	4	18:00-18:55	PISTA-1
PADEL-2	INIC.	L	4	19:00-19:55	PISTA-1
PADEL-3	INIC.	L	4	21:00-21:55	PISTA-1
PADEL-4	MEDIO	L	4	20:00-20:55	PISTA-2
PADEL-5	INIC.	X	4	10:00-10:55	PISTA-1
PADEL-6	INIC.	X	4	18:00-18:55	PISTA-1
PADEL-7	INIC.	X	4	19:00-19:55	PISTA-1
PADEL-8	AVANZ.	X	4	21:00-21:55	PISTA-1
PADEL-9	MEDIO	X	4	11:00-11:55	PISTA-1
		V		10:00-10:55	
PADEL-10	AVANZ.	L-X	4	17:00-17:55	PISTA-2
PADEL-11	AVANZ.	L-X	4	18:00-18:55	PISTA-2
PADEL-12	AVANZ.	L-X	4	20:00-20:55	PISTA-1
PADEL-13	MEDIO	M	4	20:00-20:55	PISTA-1
PADEL-14	AVANZ	M	4	21:00-21:55	PISTA-1
PADEL-15	INIC.	J	4	20:00-20:55	PISTA-1
PADEL-16	MEDIO	J	4	21:00-21:55	PISTA-1
PADEL-17	INIC.	M-J	4	10:00-10:55	PISTA-1
PADEL-18	MEDIO	M-J	4	11:00-11:55	PISTA-1
PADEL-19	AVANZ.	M-J	4	12:00-12:55	PISTA-1
PADEL-20	MEDIO	M-J	4	17:00-17:55	PISTA-2
PADEL-21	MEDIO	M-J	4	18:00-18:55	PISTA-1
PADEL-22	INIC.	M-J	4	18:00-18:55	PISTA-2
PADEL-23	AVANZ.	M-J	4	19:00-19:55	PISTA-1
PADEL-24	MEDIO	V	4	11:00-11:55	PISTA-1
PADEL-25	MEDIO	V	4	12:00-12:55	PISTA-1

PADEL-26	MEDIO	V	4	18:00-18:55	PISTA-1
PADEL-27	AVANZ.	V	4	19:00-19:55	PISTA-1
PADEL-28	AVANZ.	V	4	20:00-20:55	PISTA-1
PADEL-29	AVANZ.	V	4	20:00-20:55	PISTA-2
PADEL-30	AVANZ.	V	4	21:00-21:55	PISTA-1
PADEL-31	AVANZ.	V	4	21:00-21:55	PISTA-2
PADEL-32	AVANZ.	S	4	10:00-11:55	PISTA-1
PADEL-33	MEDIO	S	4	12:00-13:55	PISTA-1
PADEL-34	AVANZ.	S	4	13:00-13:55	PISTA-2
PADEL-35	AVANZ.	D	4	10:00-11:55	PISTA-1
PADEL-36	MEDIO	D	4	12:00-13:55	PISTA-1

- **PÁDEL INFANTIL** (9 a 16 años)

GRUPO	NIVEL	DÍAS	PLAZAS	HORARIO	ESPACIO
PADEL INF-1	AVANZ.	L-X	4	17:00-17:55	PISTA-1
PADEL INF-2	AVANZ.	M-J	4	17:00-17:55	PISTA-1
PADEL INF-3	MEDIO	V	4	17:00-17:55	PISTA-1
PADEL INF-4	MEDIO	S	4	11:00-11:55	PISTA-2
PADEL INF-5	INIC	S	4	12:00-12:55	PISTA-2

ACTIVIDADES COLECTIVAS: PABELLÓN PRINCIPE D. FELIPE.

❖ AERÓBIC + STEPS

GRUPO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	ESPACIO
AE+STP-1P	M-J	15:00-15:55	25	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE
AE+STP-2P	M-J	19:00-19:55	25	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE

❖ GAP (Glúteos, Abdominales y Piernas)

GRUPO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	ESPACIO
GAP-1P	M-J	20:00-20:55	25	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE

❖ TAI CHI

GRUPO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	ESPACIO
TC-1P AVANZADO	L-X-V	12:00-12:55	20	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE
TC-2P MEDIO	L-X-V	13:00-13:55	20	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE
TC-3P MEDIO	L-X	21:00-21:55	20	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE

❖ PILATES

GRUPO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	ESPACIO
PLT-1P MEDIO	L-X	15:00-15:55	10	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE
PLT-2P INICIACIÓN	L-X	17:00-17:55	10	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE
PLT-3P MEDIO	L-X	18:00-18:55	10	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE
PLT-4P INICIACIÓN	L-X	19:00-19:55	10	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE
PLT-5P AVANZADO	M-J	9:00-9:55	10	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE
PLT-6P MEDIO	M-J	10:00-10:55	10	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE
PLT-7P MEDIO	M-J	12:00-12:55	10	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE
PLT-8P AVANZADO	M-J	17:00-17:55	10	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE
PLT-9P INICIACIÓN	M-J	21:00-21:55	10	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE
PLT-10P MEDIO	V	15:00-15:55	10	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE
PLT-11P MEDIO	V	18:00-18:55	10	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE
PLT-12P INICIACIÓN	V	19:00-19:55	10	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE

❖ TONIFICACIÓN

GRUPO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	ESPACIO
TONIF-1P	M-J	18:00-18:55	25	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE

❖ ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

GRUPO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	ESPACIO
AFG-1P	M-J	13:00-13:55	25	S. ACTIV. PRÍNCIPE FELIPE

ESCUELA DEL DEPORTE 2010/2011

ACTIVIDAD PARA NIÑOS DE 3 A 9 AÑOS

ESCUELA DE EDUCACIÓN MOTRIZ O PEQUE-MOTRICIDAD (3 años).

GRUPO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PLAZAS
PQMT-1	L-X	16:00-16:55	PABELLÓN C.E.I.P P. FELIPE	10
PQMT-2	L-X	17:30-18:25	GIMNASIO C.E.I.P TERESA BERGANZA	10
PQMT-3	M-J	16:30-17:25	C.E.I.P ÁGORA	10
PQMT-4	M-J	16:00-16:55	C.E.I.P JOSÉ BERGAMÍN	10

ESCUELA DE EDUCACIÓN MOTRIZ O PEQUE-MOTRICIDAD (4-5 años).

GRUPO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PLAZAS
PQMT-5	L-X	16:00-16:55	AULA SPICOMOTRICIDAD C.E.I.P JOSÉ BERGAMÍN	12
PQMT-6	L-X	16:30-17:25	AULA SPICOMOTRICIDAD C.E.I.P FEDERICO GARCÍA LORCA	12
PQMT-7	L-X	17:30-18:25	GIMNASIO C.E.I.P TERESA BERGANZA	12
PQMT-8	M-J	16:00-16:55	PABELLÓN C.E.I.P P. FELIPE	12
PQMT-9	M-J	16:30-17:25	AULA SPICOMOTRICIDAD C.E.I.P ÁGORA	12

ESCUELA PREDEPORTIVA O PRE-DEPORTE (6-9 años).

GRUPO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PLAZAS
PD-1	L-X	16:30-17:25	GIMNASIO C.E.I.P ÁGORA	15

PD-2	M-J	16:00-16:55	GIMNASIO C.E.I.P JOSÉ BERGAMÍN	15
PD-3	M-J	17:00-17:55	PABELLÓN C.E.I.P P. FELIPE	15
PD-4	M-J	17:30-18:25	GIMNASIO C.E.I.P TERESA BERGANZA	15

Nota importante: El programa de la **Escuela del Deporte** finaliza el día 31 de mayo de 2011, realizándose, en este caso, el pago de la cuota proporcional correspondiente a dos meses.

Los días y horarios aquí expuestos son provisionales, pudiendo estar sujetos a cambios.

PROGRAMA DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA MAYORES EN SALA.

*** Los mayores de 65 años, jubilados y pensionistas** Empadronados en Boadilla del Monte **obtendrán un descuento del 50% sobre los precios establecidos en las actividades físico-deportivas ofertadas y del** 100% en el caso de la matrícula de inscripción por temporada.

TAICHI PARA MAYORES (A partir de 60 años)

GRUPO Y NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	ESPACIO
TCMAY-1 INICICIACIÓN	L-X-V	11:00-11:55	20	S. ACTIV. C.IE.P. PRÍNCIPE D.FELIPE

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA MAYORES (A partir de 60 años)

GRUPO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	ESPACIO
AFM-1	M-J	11:00-11:55	20	S. ACTIV. C.IE.P. PRÍNCIPE D.FELIPE
AFM-2	M-J	16:00-16:55	20	S. ACTIV. C.IE.P. PRÍNCIPE D.FELIPE

ACTIVIDADES VERANO – MES DE JULIO 2010

(Complejo Deportivo Municipal)

PÁDEL

PADEL ADULTO (a partir de 17 años).

GRUPO	DÍAS	QUINCENA	NIVEL	HORARIO	ESPACIO	PRECIOS Abonados	No Abonados	No Empadronados
Matrícula						**18 €**	**26 €**	**42 €**
PADELV-1	L a V	1 al 15 Julio	INICIACIÓN	9:00-9:55	PISTA 1	60 €	90 €	175 €
PADELV-2	L a V	1 al 15 Julio	MEDIO	9:00-9:55	PISTA 2	60 €	90 €	175 €
PADELV-3	L a V	1 al 15 Julio	INICIACIÓN	11:00-11:55	PISTA 1	60 €	90 €	175 €
PADELV-4	L a V	1 al 15 Julio	MEDIO	11:00-11:55	PISTA 2	60 €	90 €	175 €
PADELV-5	L a V	1 al 15 Julio	INICIACIÓN	19:00-19:55	PISTA 1	60 €	90 €	175 €
PADELV-6	L a V	1 al 15 Julio	MEDIO	20:00-20:55	PISTA 1	60 €	90 €	175 €
PADELV-7	L a V	1 al 15 Julio	PERFECCIONAMIENTO	21:00-21:55	PISTA 1	60 €	90 €	175 €
PADELV-8	L a V	16 al 30 Julio	PERFECCIONAMIENTO	9:00-9:55	PISTA 1	60 €	90 €	175 €
PADELV-9	L a V	16 al 30 Julio	INICIACIÓN	9:00-9:55	PISTA 2	60 €	90 €	175 €
PADELV-10	L a V	16 al 30 Julio	PERFECCIONAMIENTO	11:00-11:55	PISTA 1	60 €	90 €	175 €
PADELV-11	L a V	16 al 30 Julio	PERFECCIONAMIENTO	19:00-19:55	PISTA 1	60 €	90 €	175 €
PADELV-12	L a V	16 al 30 Julio	INICIACIÓN	20:00-20:55	PISTA 1	60 €	90 €	175 €
PADELV-13	L a V	16 al 30 Julio	MEDIO	21:00-21:55	PISTA 1	60 €	90 €	175 €

PADEL INFANTIL (9 a 16 años).

GRUPO	DÍAS	QUINCENA	EDADES	NIVEL	HORARIO	ESPACIO	PRECIOS Abonados	No Abonados	No Empadronados
Matrícula							**18 €**	**26 €**	**42 €**
PADELINFV-1	L a V	1 al 15 Julio	9 a 12 años	INICIACIÓN	10:00-10:55	PISTA 1	50 €	80 €	160 €
PADELINFV-2	L a V	1 al 15 Julio	13 a 16 años	INICIACIÓN	10:00-10:55	PISTA 2	50 €	80 €	160 €
PADELINFV-3	L a V	16 al 30 Julio	9 a 12 años	MEDIO	10:00-10:55	PISTA 1	50 €	80 €	160 €
PADELINFV-4	L a V	16 al 30 Julio	13 a 16 años	MEDIO	10:00-10:55	PISTA 2	50 €	80 €	160 €

TENIS

TENIS ADULTO (a partir de 17 años).

GRUPO	DÍAS	QUINCENA	NIVEL	HORARIO	ESPACIO	PRECIOS Abonados	No Abonados	No Empadronados
Matrícula						**18 €**	**26 €**	**42 €**
TENISV-1	L a V	1 al 15 Julio	INICIACIÓN	9:00-9:55	PISTA 1	60 €	90 €	175 €
TENISV-2	L a V	1 al 15 Julio	MEDIO	9:00-9:55	PISTA 2	60 €	90 €	175 €
TENISV-3	L a V	1 al 15 Julio	PERFECCIONAMIENTO	9:00-9:55	PISTA 3	60 €	90 €	175 €
TENISV-4	L a V	1 al 15 Julio	INICIACIÓN	19:00-19:55	PISTA 1	60 €	90 €	175 €
TENISV-5	L a V	1 al 15 Julio	MEDIO	19:00-19:55	PISTA 2	60 €	90 €	175 €
TENISV-6	L a V	1 al 15 Julio	PERFECCIONAMIENTO	20:00-20:55	PISTA 1	60 €	90 €	175 €
TENISV-7	L a V	1 al 15 Julio	INICIACIÓN	20:00-20:55	PISTA 2	60 €	90 €	175 €
TENISV-8	L a V	16 al 30 Julio	INICIACIÓN	9:00-9:55	PISTA 1	60 €	90 €	175 €
TENISV-9	L a V	16 al 30 Julio	MEDIO	9:00-9:55	PISTA 2	60 €	90 €	175 €
TENISV-10	L a V	16 al 30 Julio	PERFECCIONAMIENTO	9:00-9:55	PISTA 3	60 €	90 €	175 €
TENISV-11	L a V	16 al 30 Julio	INICIACIÓN	19:00-19:55	PISTA 1	60 €	90 €	175 €
TENISV-12	L a V	16 al 30 Julio	MEDIOO	19:00-19:55	PISTA 2	60 €	90 €	175 €
TENISV-13	L a V	16 al 30 Julio	PERFECIONAMIENTO	20:00-20:55	PISTA 1	60 €	90 €	175 €
TENISV-14	L a V	16 al 30 Julio	INICIACIÓN	20:00-20:55	PISTA 2	60 €	90 €	175 €

TENIS INFANTIL (9 a 16 años).

GRUPO	DÍAS	QUINCENA	EDADES	NIVEL	HORARIO	ESPACIO	PRECIOS Abonados	No Abonados	No Empadronados
Matrícula							**18 €**	**26 €**	**42 €**
T.INFV-1	L a V	1 al 15 Julio	9 a 12 años	INICIACIÓN	10:00-10:55	PISTA 1	50 €	80 €	160 €
T.INFV-2	L a V	1 al 15 Julio	9 a 12 años	MEDIO	10:00-10:55	PISTA 2	50 €	80 €	160 €
T.INFV-3	L a V	1 al 15 Julio	13 a 16 años	INICIACIÓN	10:00-10:55	PISTA 3	50 €	80 €	160 €
T.INFV-4	L a V	16 al 30 Julio	9 a 12 años	PERFEC.	10:00-10:55	PISTA 1	50 €	80 €	160 €
T.INFV-5	L a V	16 al 30 Julio	13 a 16 años	MEDIO	10:00-10:55	PISTA 2	50 €	80 €	160 €
T.INFV-6	L a V	16 al 30 Julio	13 a 16 años	PERFEC.	10:00-10:55	PISTA 3	50 €	80 €	160 €

MINITENIS (7 a 8 años)

GRUPO	DÍAS	QUINCENA	EDADES	NIVEL	HORARIO	ESPACIO	PRECIOS Abonados	No Abonados	No Empadronados
Matrícula							**18 €**	**26 €**	**42 €**
MINTV-1	L a V	1 al 15 Julio	7 a 8 años	INICIACIÓN	11:00-11:55	PISTA 2	50 €	80 €	160 €
MINTV-2	L a V	1 al 15 Julio	7 a 8 años	MEDIO	11:00-11:55	PISTA 3	50 €	80 €	160 €
MINTV-3	L a V	16 al 30 Julio	7 a 8 años	PERFEC.	11:00-11:55	PISTA 3	50 €	80 €	160 €

BABYTENIS (5 a 6 años).

GRUPO	DÍAS	QUINCENA	EDADES	NIVEL	HORARIO	ESPACIO	PRECIOS Abonados	No Abonados	No Empadronados
Matrícula							**18 €**	**26 €**	**42 €**
BABYTNV-1	L a V	1 al 15 Julio	5 a 6 años	INICIACIÓN	11:00-11:55	PISTA 1	50 €	80 €	160 €
BABYTNV-2	L a V	16 al 30 Julio	5 a 6 años	INICIACIÓN	11:00-11:55	PISTA 2	50 €	80 €	160 €
BABYTNV-3	L a V	16 al 30 Julio	5 a 6 años	INICIACIÓN	11:00-11:55	PISTA 3	50 €	80 €	160 €