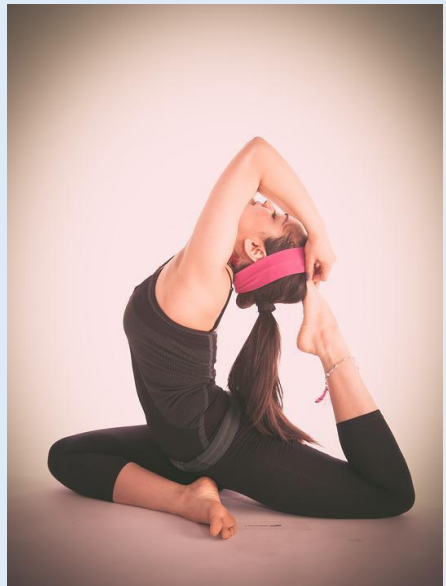


ACTIVIDADES MUNICIPALES 2022/2023

Ayuntamiento de Cobeña





CARTA DE DEPORTES

Querid@s vecin@s,

Nuevamente iniciamos nuestro programa de actividades deportivas

Atendiendo a vuestras peticiones, volvemos a presentar la oferta de Pequedeporte, cuando el niño es muy pequeño, puede ser complicado introducirlo en las complejas normas de un deporte. En estos casos, el Pequedeporte permite a los más pequeños desarrollar sus habilidades psicomotrices a través de divertidos juegos. De esta forma, los niños aprenderán a ver el deporte como algo divertido al mismo tiempo que mejoran sus destrezas motrices.

Esperamos que este amplio abanico de posibilidades que os brindamos, os anime a participar y a disfrutar de los beneficios que aporta a nuestra salud el desarrollo de alguna actividad física.

Un saludo

Ignacio Hidalgo
Concejal de Deportes



CARTA DE CULTURA

Estimados vecin@s

Otro año más, me dirijo a todos vosotros para presentaros el amplio abanico de actividades que se impartirán desde las concejalías de cultura y deporte.

Además de todas las actividades que se han venido realizando hasta ahora, este año os damos la oportunidad de inscribiros en dos nuevas actividades.

Una de ellas llevaba tiempo sin llevarse a cabo, como es el taller de Cata de Vinos. Esperamos que sea de vuestro agrado y que tenga una gran acogida por vuestra parte.

También damos la bienvenida al Taller de Costura, que ha sido solicitado por varios vecinos para incluirse como actividad en este programa. Nos hemos puesto manos a la obra logrando así, incluirlo finalmente.

Daros las gracias por la participación e interés que venís mostrando durante todos estos años. Animar a todos los vecinos a participar para que sigan siendo tan exitosas como siempre.

Y como siempre digo, las puertas de mi despacho están abiertas para recibir cualquier petición por parte de los vecinos.

Un saludo

Laura Barroso
Concejala de Cultura

INFORMACIÓN IMPORTANTE ACTIVIDADES DEPORTIVAS/CULTURALES
Se aconseja leer detenidamente la información de estos apartados

CONFIRMACIÓN DE ACTIVIDADES Y BAJAS

- Si no has recibido SMS de confirmación de inscripción o lista de espera en actividades, ponte en contacto con el polideportivo en el 916208690 o deportes@ayto-cobena.org y realiza la consulta.
- En el caso de que tengas confirmación de plaza de 2 actividades, y quieras renunciar y darte de baja en una de ellas, **únicamente hasta el 30 de septiembre puedes hacerlo por teléfono de 10.00 a 14.00**. También puedes comunicarlo a través del correo deportes@ayto-cobena.org indicando nombre y apellidos y actividad.
- **A partir del 1 de octubre ya no será válida la baja telefónica y todas las bajas deberán comunicarse por medio de correo electrónico al correo electrónico deportes@ayto-cobena.org o bien entregando formulario cumplimentado en Polideportivo o Ayuntamiento, antes del día 20 del mes anterior al que se desea que surta efecto la baja.**
- No son válidas las bajas comunicadas a los entrenadores de las actividades.
- Las personas que no hayan comunicado la renuncia en la actividad que no deseen comenzar, en la forma y plazos establecidos, se les cobrará el alta y el primer mes de las actividades en las que esté inscrita
- Las bajas en tenis, pádel y escalada se gestionan directamente con estas Escuelas.

A PARTIR DEL 4 DE OCTUBRE SE ABRE DE NUEVO EL PLAZO DE INSCRIPCIONES.

Desde el 15 hasta el 30 de septiembre no se tramitarán inscripciones en las actividades gestionadas directamente por el Ayto

A partir del 4 de octubre se abre indefinidamente, y durante todo el curso, el plazo de nuevas inscripciones. Estas inscripciones ya NO serán online, sino que serán bajo consulta directa de disponibilidad de plazas en el 916208690 o en deportes@ayto-cobena.org

El personal municipal le indicará como inscribirse en una actividad o en lista de espera según el caso.

FAMILIAS NUMEROSAS. DESCUENTOS

Es imprescindible, para beneficiarse de este descuento, envíen copia del título/carnet de Familia Numerosa al correo electrónico deportes@ayto-cobena.org, indicando que persona o personas de la unidad de familia numerosa realizarán actividad y qué actividad llevarán a cabo cada una de ellas.

No son válidas las copias entregadas en temporadas anteriores. Cada temporada se debe entregar una copia del título. Los descuentos por este concepto se aplicarán a partir de la entrega de la fotocopia del título, en la emisión de recibos que corresponda. En ningún caso se realizarán los descuentos con carácter retroactivo. Debe aparecer en esta copia, el nombre y apellidos de todos los miembros familiares que realizan actividad. Solo se aplica el descuento a las personas que figuran en las copias enviadas. El descuento que se aplicará por este concepto según ordenanza en vigor son los siguientes:

- Adultos: Descuento 100% de la tasa de alta de la actividad
- Niños: Descuento 100% de la tasa de alta de la actividad y descuento del 30 % en la cuota mensual.

Para las actividades de Padel, Tenis, Escalada y Escuela de Música entregar directamente copia de Familia Numerosa a las propias Escuelas

FORMA DE PAGO DE ACTIVIDADES

El pago de las actividades que cobra directamente el Ayto se realiza por domiciliación bancaria, a mes vencido.

DESCUENTO DEL 100% DEL ALTA A PARTIR DE LA SEGUNDA ACTIVIDAD (POR PERSONA)

Con el ánimo de facilitar el acceso al deporte, si realizas más de una actividad, estarás exentos del pago de la tasa de alta/matricula, a partir de la segunda. A los efectos de exención de pago de matrícula a partir de la segunda actividad, las escuelas de Tenis, Pádel o Escalada, se considerarán siempre como primera actividad, en relación con las actividades que gestiona directamente el Ayto. **Quedan excluidas de este descuento las actividades de Escuela de Música, Adultos y Escuela de Inglés.** Consultar en el Polideportivo las dudas sobre la gestión de este descuento.

FORMA DE PAGO ACTIVIDADES

Los pagos de las actividades se realizarán por domiciliación bancaria.

CAMBIO DE ESCUELAS O ACTIVIDADES DURANTE EL CURSO

Para cambiar de horario o de actividad el alumno deberá consultar previamente en el Polideportivo, 916208690 y/o deportes@ayto-cobena.org si hay plazas disponibles en la clase deseada, lista de espera, etc.

REGLAMENTO DE SERVICIOS DE ACTIVIDADES E INSTALACIONES

Todas las actividades estarán sujetas al Reglamento de Servicios de Actividades e Instalaciones del Ayto de Cobeña (disponible en www.ayto-cobena.org). Todas las inscripciones conllevarán implícitamente la aceptación total del mismo por parte de la persona usuaria. Todas las actividades y grupos se pondrán en marcha finalmente en base al mínimo y máximo de alumn@s inscritos que establezca el Ayuntamiento. **Muy importante: L@s usuari@s únicamente puede asistir al horario específico de clase al que se ha inscrito. Está prohibido acudir en otros horarios diferentes**

BAJAS EN ACTIVIDADES

Bajas definitivas

Para darse de baja definitiva en una actividad o clase, cada alumn@ debe firmar un formulario de baja disponible en la oficina del Polideportivo o Ayuntamiento, o enviar un email a deportes@ayto-cobena.org con los datos del alumno y actividad en la que quiere causar baja, antes del día 20 del mes anterior al que se desea que surta efecto esa baja.

- + Los monitores no están autorizados a dar de baja a sus alumn@s. Es decir, la baja no será válida ni efectiva administrativamente si se le comenta de palabra al profesor/a, no teniendo derecho después a devolución de recibos ni cuotas.
- + No tendrán derecho a devolución alguna, l@s usuari@s que presenten el formulario de baja o envíen la misma en fechas posteriores a las señaladas a tal efecto.
- + Si una persona inscrita en una actividad realiza una devolución de recibo por causa de baja con defecto de forma y/o fecha, se le reclamará el importe correspondiente. En caso de no hacer efectivo el ingreso presentando el respectivo justificante, la deuda quedará pendiente y no podrá inscribirse posteriormente a ninguna actividad organizada por el Ayuntamiento antes de saldarla.

Bajas temporales

Las personas usuarias de las actividades programadas por el Ayuntamiento de Cobeña, únicamente podrán acogerse a las bajas temporales por causas debidamente justificadas de tipo médico, por ausencias prolongadas por motivos profesionales, o causas de fuerza mayor. Es decir, cuando una persona usuaria considere que puede acogerse a una baja temporal, debe consultarlo en la oficina del Polideportivo Municipal, y después cumplimentar y firmar el formulario correspondiente, adjuntando el debido justificante. A partir de ese

momento (nunca retroactivamente) se dejarán de emitir los siguientes recibos manteniendo su plaza en la clase. Los recibos se emiten automáticamente el día 1 de cada mes. Cuando la persona pueda incorporarse, deberá comunicarlo en la oficina del Polideportivo Municipal, para darle de nuevo de alta efectiva y seguir, a partir de entonces, cursándole los pagos. **No serán válidas las bajas temporales comunicadas de palabra al monitor y sin debida justificación en documento impreso.** La Concejalía de Deportes podrá solicitar periódicamente la actualización de los justificantes, si éstos no son lo suficientemente aclaratorios sobre la duración de la baja temporal.

Todas las bajas temporales pierden validez al finalizar cada temporada. Si una persona usuaria ha renovado y finalizó la temporada anterior estando de baja temporal, perderá su validez y se procederá a emitir los recibos correspondientes. En el caso de que mantenga la situación de baja, deberá enviar a deportes@ayto-cobena.org un nuevo justificante actualizado antes de iniciarse la temporada.

En las actividades más demandadas con clases completas y listas de espera, las personas en baja temporal superior a 2 meses dejarán automáticamente su plaza vacante a otra en lista de espera, y pasarán al primer puesto de esa lista. En caso de quedar después una plaza libre en la clase, se le consultará la posibilidad de incorporarse, y si no es posible que lo haga, mantendrá la 1ª posición en lista de espera, y se avisará a la siguiente persona de la misma.

NOTA SOBRE COMPETICIONES DEL PROGRAMA DE DEPORTE NFANTIL DE LA COMUNIDAD DE MADRID:

NECESIDAD DE DISPONER DE DNI O NIE PARA PODER PARTICIPAR EN LAS COMPETICIONES MANCOMUNADAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID. COMPETICIONES EN FUNCIÓN DE LA SITUACIÓN SANITARIA

La Comunidad de Madrid incluye como norma para sus competiciones, la obligatoriedad de que l@s niñ@s participantes dispongan de DNI o NIE, por lo que el Ayuntamiento de Cobena no se hace responsable de que, desde las instancias referidas no se permita disputar competición a l@s niñ@s que no dispongan de alguno de estos documentos. No se realizarán devoluciones de altas ni cuotas por este motivo. Los niños y niñas que deberán disponer de DNI o NIE serán los que pertenezcan a las siguientes categorías: prebenjamín, benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil. Los participantes que en Cobena deberán cumplir esta obligación son los que pertenezcan a las categorías citadas y estén inscritos, en especial, en **baloncesto y voleibol**, aunque también podría ser requerido en todo el deporte infantil no federado.

NORMAS POR PANDEMIA O SITUACIONES SANITARIAS DE RESTRICCIONES

Estaremos supeditados a las situaciones sanitarias en cada momento, para adaptarnos a las normas de acceso y uso de las instalaciones, teniendo que respetar los protocolos que se establezcan.

LUGAR DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

En la información de cada actividad se especifica la instalación donde tiene previsto comenzar la misma. Todas las actividades son susceptibles de compartir espacio e instalación. El Ayto de Cobeña se reserva el derecho de modificar instalaciones, horarios de clases y actividades por necesidades de organización

En actividades de adulto en sala o pabellón, llevar esterilla propia

ORGANIZACIÓN

Se podría reducir levemente el tiempo efectivo de las clases para favorecer los protocolos de entrada y salida de las instalaciones si fuera necesario.

Por necesidades de organización y/o normativas propias o de rango superior, el Ayuntamiento de Cobeña se reserva el derecho de modificar horarios e instalaciones en las diferentes actividades, lo que no implicará obligaciones, ni ningún tipo de compensación hacia los usuarios afectados.

¡Vuelve!

PEQUEDEPORTE

Iniciación deportiva y trabajo de psicomotricidad a través de juegos y ejercicios adaptados. Actividades variadas y toma de contacto con diferentes deportes. Aprendizaje divertido del juego en grupo

Calendario de la actividad: Clases de octubre a mayo ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla y siguiendo calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales, autonómicas y locales. **Comienzo de la actividad, martes 4 de octubre.**

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

Actividad - Categoría	Días y horarios
PEQUEDEPORTES (Nacidos/as 2017 y 2018)	M y J, 17.00 a 18.00



ESCUELA DE BALONCESTO

Objetivos: principios técnico/tácticos, compromiso, respeto y diversión. Mixta. **Competiciones según situación sanitaria y decisiones de los comités zonales correspondientes.** *Sábados mañana. En Infantiles/Cadetes/juveniles pueden competir también sábados tarde o domingos. En función de número de alumn@s se podrían unificar categorías y modificar horarios. Cada grupo realizará entrenamientos en ½ cancha de baloncesto compartiendo horario e instalación entre sí, y/o con otras actividades, que pueden ser musicales.*

Calendario de la actividad: Clases de octubre a mayo ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla y siguiendo calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales, autonómicas y locales. **Comienzo de la actividad, miércoles 5 de octubre.**

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

Actividad - Categoría	Días y horarios
E.M. Baloncesto - PREBENJAMÍN (Nacidos/as 2015 y 2016)	L y X, 17.00 a 18.00
E.M. Baloncesto - BENJAMIN (Nacidos/as 2013 y 2014)	L y X, 17.00 a 18.00
E.M. Baloncesto - ALEVÍN (Nacidos/as 2012)	L y X, 17.00 a 18.00
E.M. Baloncesto - ALEVÍN (Nacidos/as 2011)	L y X, 18.00 a 19.00
E.M. Baloncesto - INFANTIL (Nacidos/as 2009 y 2010)	L y X, 18.00 a 19.00
E.M. Baloncesto - CADETE (Nacidos/as 2007 y 2008)	L y X, 19.00 a 20.00
E.M. Baloncesto – JUV-SUB 22 (Nacidos/as en 2003, 2004, 2005 y 2006)	L y X, 20.00 a 21.00

ESCUELA DE VOLEIBOL

Objetivos: enseñanza principios técnico/tácticos, compromiso, respeto y diversión. Mixta. **Competiciones según situación sanitaria y decisiones de comités zonales.** *Sábados mañana. Infantiles/Cadetes/juveniles pueden competir también sábados tarde o domingos. En función de número de alumn@s se podrían unificar categorías y modificar horarios.*

Los grupos de voleibol compartirán horario y pabellón con otras disciplinas deportivas

Calendario de la actividad: Clases de octubre a mayo ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla y siguiendo calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales o locales.

Comienzo de la actividad, martes 4 de octubre

Lugar de realización: Pabellón Polideportivo Municipal La Dehesa

Actividad - Categoría	Días y horarios
E.M. Voleibol. ALEVÍN (Nacidos/as 2011, 2012)	M y J, 18.00 a 19.00
E.M. Voleibol. *INFANTIL (Nacidos/as 2009 y 2010)	M y J, 19.00 a 20.00 y/o L y X 18.00 A 19.00
E.M. Voleibol. *CADETE (Nacidos/as 2007 y 2008)	M y J 20.00 a 21.00 y/o M y J 19.00 a 20.00
E.M. Voleibol. JUVENIL (Nacidos/as 2004, 2005, 2006)	L y X, 19.00 a 20.30

***CADETE.** En caso confirmarse 2 grupos, uno entrenará de 19.00 a 20.00 y otro de 20.00 a 21.00.

En caso de que se confirmen todos los grupos, la confección definitiva de los mismos será decidida por los Responsables de la Escuela de Voleibol

RUNNING

Adult@: técnica de la carrera, adaptando la planificación y las sesiones y trabajando las fases de iniciación y perfeccionamiento en función del nivel de cada alum@. Asesoramiento para el entrenamiento individualizado. Campo a través.

Infantil: iniciación a la carrera a través del juego y de sesiones divertidas y adaptadas.

Grupos/clases infantiles: Clases de octubre a mayo ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla de horarios, siguiendo calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, festivos nacionales, autonómicos y locales.

Grupos/clases adult@s: clases de octubre a mediados de junio, en los días de la semana señalados en la tabla de horarios exceptuando festivos nacionales, autonómicos y locales. **La clase de adult@s descansará en el periodo de vacaciones de Navidad según calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña. En esta clase, en diciembre se cobrará a la persona usuaria, medio mes, y en enero, mes completo.**

Comienzo de la actividad, miércoles 5 de octubre.

Lugar de realización: Grupos infantiles: Polideportivo. Grupo adultos: Parque Mirador

***Actividad al aire libre. En función de planificación, características de grupos formados y disponibilidad de instalaciones, se podrá utilizar frontón, cancha multiusos, etc.**

Actividad - Categoría	Días y horarios
E.M. RUNNING 1 - (Nacidos/as 2014, 2015, 2016, 2017)	L y X, 17.30 a 18.30
E.M. RUNNING JUVENIL Y ADULT@S	L y X, 19.30 a 20.30



GIMNASIA RÍTMICA

Combina elementos de ballet, gimnasia y danza con el uso de diversos aparatos como aro, pelota, etc. Se acompañan de música para mantener un ritmo y coreografía. Modalidades: individual y de conjuntos. **Los grupos de gimnasia rítmica comparten cancha y horario con otras actividades deportivas.** **Calendario de la actividad:** Clases de octubre a mayo ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla y siguiendo calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales, autonómicos y locales. **Comienzo de la actividad, martes 4 de octubre.**

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

Actividad - Categoría	Días y horarios
E.M. GIMNASIA RÍTMICA 1 - (Nacidos/as en 2014, 2015, 2016, 2017 y 2018)	M y J, 18.00 a 19.00
E.M. GIMNASIA RÍTMICA 2 - (Nacidos/as 2008, 2009, 2010, 2011, 2012 y 2013) (y anteriores a 2008)	M y J, 19.00 a 20.00

* Las coordinadoras y profesoras de la actividad podrán decidir cambios de grupo y horario para l@s alumn@s, en función de nivel o proyección, sin tener en cuenta esta tabla de horarios. En el caso de que se formara grupo de competición, serán también las profesoras y coordinadoras de la actividad las que tomen la decisión sobre que alumn@s van componiendo el equipo.



ESCUELA DE KÁRATE. ARTES MARCIALES

El karate es un arte marcial tradicional en el que se combina la técnica y habilidades específicas de los movimientos con el acondicionamiento físico. Fomenta, además valores importantes en el desarrollo humano y evolución personal. **Calendario de la actividad:** Clases de octubre a junio ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla y siguiendo calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales, autonómicas y locales. **Comienzo de la actividad, martes 4 de octubre.**

Lugar de realización: Aula Multiusos Polideportivo Municipal

MUY IMPORTANTE:

- **Absténgase de presentarse en el Aula para comenzar la actividad, los alumnos que no se hayan inscrito oficialmente mediante renovación o nueva inscripción. Si no están inscritos en los plazos indicados NO tienen plaza en la actividad, independientemente de su antigüedad en la Escuela.**

La tabla de grupos y horarios simplemente orientativa. Los profesores de la actividad decidirán el horario definitivo para l@s alumn@s, en función a su edad, nivel, proyección o número de alumn@s por categoría/grupo.

Actividad - Categoría	Días y horarios
<p>Los horarios y categorías en cada grupo son orientativos.</p> <p>Fecha de nacimiento mínima: 2018</p> <ul style="list-style-type: none">• Chupetín/Prebenjamín. M y J, 17-18• Benjamín/Alevín. M y J, 18-19• Alevín/Infantil. M y J, 19-20• Infantil, cadete, juvenil (y adultos). M y J, 20 - 21	

JUDO

Deporte olímpico y método de autodefensa. Reconocido y recomendado por la **UNESCO** como mejor deporte inicial y formativo para niños y jóvenes. Mixto. Promueve valores como la amistad, participación, respeto y el esfuerzo por mejorar. Indicado para el desarrollo tanto físico como psíquico.

Calendario de la actividad: Clases de octubre a mayo ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla y siguiendo calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales, autonómicas y locales. **Comienzo de la actividad, miércoles 5 de octubre.**

Lugar de realización: Aula Multiusos Polideportivo Municipal

Actividad - Categoría	Días y horarios
E.M. JUDO - (Nacidos/as 2014, 2015, 2016, 2017, 2018)	L y X, 17.15 a 18.15
E.M. JUDO - (Nacidos/as 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012 Y 2013)	L y X, 18.15 a 19.15

*Esta tabla de horarios de clase según años de nacimiento es provisional. Puede haber modificaciones sugeridas por la Dirección de la Escuela según las características de los inscritos



ZUMBA INFANTIL/JUVENIL (antes batuka)

Llamada batuka anteriormente. Actividad que mezcla estilos musicales y bailes: salsa, reggaeton, rumba, moderno, hip-hop, flamenco, samba, etc. Divertido, tonificante y mejora el sentido del ritmo y la coordinación. **Los grupos de zumba infantil y juvenil comparten cancha y horario con otras actividades deportivas. *Calendario de la actividad:*** Clases de octubre a mayo ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla y siguiendo calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales, autonómicas y locales. ***Comienzo de la actividad, martes 4 de octubre,***

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

Actividad - Categoría	Días y horarios
E.M. ZUMBA JUVENIL - (Nacidos/as del 2005 a 2011). Anteriormente llamada Batuka Juvenil	M y J, 17.00 a 18.00
E.M. ZUMBA INFANTIL - (Nacidos/as del 2012 al 2017). Anteriormente llamada Batuka Infantil	M y J, 18.00 a 19.00

***Esta tabla de horarios de clase según años de nacimiento es provisional. Puede haber modificaciones sugeridas por la Dirección de la Escuela según las características de los inscritos**



PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE RUEDAS

Disciplina de deslizamiento sobre patines donde se combinan elementos técnicos con facetas artísticas. Recomendable uso de patines tradicionales de 4 ruedas.

La actividad de Patinaje es una actividad al aire libre. Únicamente se podrá utilizar el Pabellón cubierto en caso de lluvia, si sus espacios no están ocupados por equipos o grupos de deportes propios de esta instalación, lo que será muy poco probable. El suelo del pabellón cubierto no es apto para patinar, por lo que, en caso de estar disponible, y que se utilice para la clase de Patinaje, sería para realizar ejercicios y juegos complementarios sin patines, para evitar lesiones y no dañar el suelo de la instalación. En el caso de que no se pudiera utilizar el Pabellón por estar ocupado por deportes propios de esta instalación, se suspenderían las clases en los días de lluvia, sin tener el Ayto ni el Club que imparte las clases, obligación de recuperación de las mismas, ni de devolución de importe alguno.

Calendario de la actividad: Clases de octubre a mayo ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla y siguiendo calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales, autonómicas y locales. **Comienzo de la actividad, martes 4 de octubre.**

Lugar de realización: Frontón Polideportivo Municipal

Año de nacimiento mínimo 2017	Días y horarios
EM Patinaje	M y J, 17.30 a 18.30



ESCUELA DE FÚTBOL

Los objetivos, además de la enseñanza específica del fútbol, son: compromiso, respeto y satisfacción por la práctica del fútbol. La escuela es mixta según categoría. De septiembre u octubre a mayo según categoría. Consultar con la Escuela de Fútbol calendario específico en cada categoría.

CATEGORIA	Año Nacimiento	Días y horas entrenamiento	Fecha comienzo	Instalación
CHUPETIN	2018-2017	L-X, 18.00 – 19.00	19/09/2022	CAMPOS DE FÚTBOL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "LA DEHESA"
PREBENJAMIN	2016-2015	L-X, 18.00 – 19.00	12/09/2022	
BENJAMIN	2014-2013	M-J, 18.00 – 19.00	13/09/2022	
ALEVIN F7 - A/B	2012	M-J, 18:00 – 19.00	01/09/2022	
ALEVIN F7 - C/D		L-X, 18:00 – 19.00	31/08/2022	
ALEVIN F11	2011	L-X, 19.00 – 20.15	29/08/2022	
INFANTIL C	2010-2009	L-X -V, 19.00 – 20.15	29/08/2022	
INFANTIL B		M-J-V, 19.00 – 20.15	30/08/2022	
INFANTIL A		M-J-V, 19.00 – 20.15	30/08/2022	
INFANTIL FEM	2011-2010-2009	L-X, 19:00-20:15	29/08/2022	
CADETE B	2008-2007	L-X, 19.00 – 20.15	29/08/2022	
		V, 18.00 – 19:00		
CADETE A		M-J, 19.00 – 20.15	30/08/2022	
		V, 18.00 – 19:00		
JUVENIL B	2006-2005-2004	M-J-V, 19.00 – 20.15	23/08/2022	
JUVENIL A		M-J-V, 20.30 – 22.00	23/08/2022	
SENIOR	2003 y +	M-J-V, 20.30 – 22.00	16/08/2022	

• Configuración de equipos atendiendo a decisiones técnicas y respetando los valores de la Escuela.

• Se publicarán las listas a la vez que el resto, decidiendo y configurando los grupos bajo supervisión de Dirección y cuerpo técnico

• Las listas se publicarán en el tablón de la entrada de la Escuela, con al menos una semana de antelación al inicio.

• Los horarios y días de entrenamiento podrán ser modificados dependiendo de configuración de equipos y disponibilidad de espacios.

NUEVAS INSCRIPCIONES EN FÚTBOL. DIRECTAMENTE CON LA ESCUELA

1. Se solicitará plaza a través del correo de la Escuela: efcobena@gmail.com, especificando Nombre del Alumno y fecha de nacimiento.
2. La Escuela contestará al email adjuntando documentación para cumplimentar e información necesaria, comunicando si se dispone de plazas o no.
3. Una vez cumplimentada la documentación, se deberá entregar junto con 2 fotografías originales tamaño carnet con fondo blanco y la fotocopia del DNI (si el jugador no dispone, Libro de familia)
4. Si el alumno obtiene plaza, comenzará la actividad en la fecha estipulada por la Escuela.

Atención al público de la Escuela de Fútbol: Oficina en la entrada del Polideportivo Municipal. Correo electrónico: efcobena@gmail.com. También por cita previa contactando con el Coordinador de la Escuela de Fútbol en el teléfono 669715002 (Javier Cuenca). FACEBOOK: <https://www.facebook.com/EMFDCobena>



ESCUELA DE TENIS

De septiembre a junio. Comienzo de las clases: Tanto clases de diario como de fin de semana, comienzo a partir del sábado 17 de septiembre según grupos edad/nivel.

Consultar calendario específico de la actividad con la propia Escuela de Tenis.

Pretenis, Iniciación, Iniciación Avanzada, Perfeccionamiento	Días y horarios	Instalación
Niños (a partir de 4 años)	De lunes a viernes: 2 días a la semana por la tarde, horario según edad/nivel: L y X; M y J; V, etc. Consultar cualquier tipo de combinación de días	Polideportivo Municipal
	S y D mañanas, horario según edad/nivel	
Adultos	De lunes a viernes: 2 días a la semana por la tarde, horario según edad/nivel: L y X; M y J; V, etc. Consultar cualquier tipo de combinación de días	
	S y D mañanas, horario según nivel	

RENOVACIONES y NUEVAS INSCRIPCIONES

Directamente con la Escuela de Tenis

Director: Fernando Granero. Teléfono 607999503



ESCUELA DE PÁDEL

De septiembre a junio. Comienzo de las clases: Comienzo a partir del día 15 de septiembre según grupos edad/nivel.

Consultar calendario específico con la propia Escuela de Pádel

Grupos iniciación y perfeccionamiento	Días y horarios	Instalación
Niños (a partir de 6 años)	L y X; M y J o V tardes, horario según edad/nivel	Polideportivo Municipal
	S y D mañanas, horario según edad/nivel	
Adultos	L y X; M y J o V tardes, horario según nivel	
	S y D mañanas, horario según nivel	
	Posibilidad grupos de lunes a viernes por las mañanas si hubiera demanda. Posibilidad de 1/2/3 días en semana en función de grupos y organización de la Escuela. Consultar posibles opciones de combinación de días	

ESCUELA DE PADEL 2022/2023. POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE COBEÑA

Información y nuevas inscripciones: deberán ponerse en contacto a través de WhatsApp al 625358037 o enviando email a cobypadel@gmail.com para poder concertar cita para realizar prueba de nivel. Esta prueba es obligatoria para poder inscribirse en la Escuela. También deben realizar este mismo proceso l@s alumn@s que han estado en la Escuela y que no acabaron la temporada en junio para solicitar nueva plaza.

CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL COB&PADEL



ESCALADA

Enseñanza y entrenamiento para la escalada deportiva. Vías de diferente dificultad. Travesías. Adaptado a edad, nivel físico y técnico.

Escuela Infantil: Juegos de iniciación a la escalada como herramienta para desarrollar en el niño, entre otras, las habilidades de agilidad, equilibrio y coordinación.

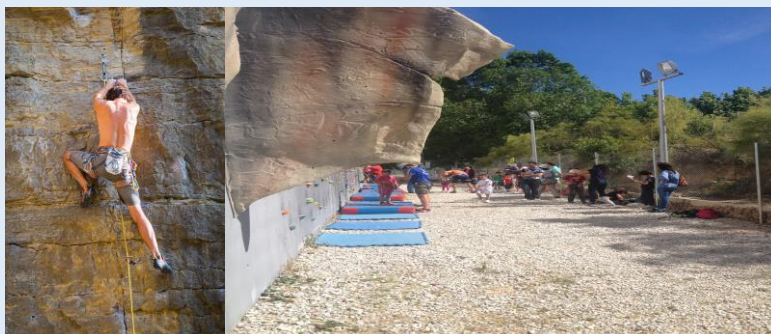
Escuela Adultos: Aprendizaje y entrenamiento de las cualidades y técnicas de escalada. Introducción al mundo entrenamiento de la escalada en roca.

Calendario de la actividad: De octubre a mayo, en los días de la semana señalados en la tabla, excepto los coincidentes con fiestas nacionales o locales. Se consideran también festivos a efectos del calendario de actividades los días 24 y 31 de diciembre y 5 de enero. Nos registremos por el calendario escolar del Colegio Villa de Cobaña. Tanto en las clases infantiles como en las de adultos.

Horarios*	Grupos/Edades	Fecha Comienzo	Instalación
M-J, 17.00 - 18.00	De 6 a 9 años	Martes 4 octubre	Rocódromo y travesía Polideportivo Municipal
M-J, 18.00 – 19.00	De 10 a 13 años		
M-J, 19.00 – 20.00	A partir de 14 años		
M-J, 20.00 – 21.00	A partir de 18 años		

En función del número de inscritos se podrían unificar o ampliar grupos-categorías y modificar alguno de los horarios/días indicados. Son preferentes los grupos ya existentes de martes y jueves.

Plazas limitadas. Solicitud de información sobre inscripciones, plazas y grupos: **699361161 (Jonathan)** y en jonathanparramartin@gmail.com



GIMNASIO MUNICIPAL. Polideportivo Municipal

Horario del gimnasio municipal: de lunes a viernes de 10.00 a 21.30 horas, en horario ininterrumpido, y sábados, domingos y festivos de 10.00 a 20.00. Estos horarios podrían modificarse por necesidades de organización de la Concejalía de Deportes. Estas modificaciones no supondrían para el Ayto ninguna obligación de descuento ni compensación hacia los usuarios.

Inscripciones: de lunes a viernes de 11.00 a 14.00 y 17.00 a 20.30 presencial en oficina Pabellón cubierto. Horarios provisionales. Confirmar estos horarios antes de acudir en 916208690. Para más información escribe a deportes@ayto-cobena.org

En el momento de darse de alta hay que cumplimentar formulario con datos personales y bancarios, y hay que abonar el alta y la primera cuota mensual. Después, cuotas domiciliadas.

Precios

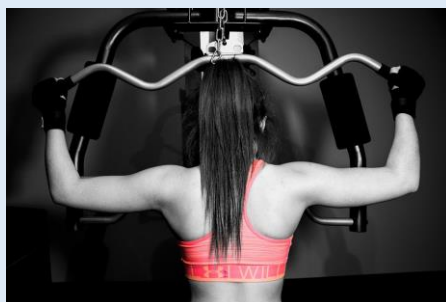
Alta 12 €. Cuota mes empadronados: 15 €. Cuota mes No empadronados: 27 €

Aforo: si quieres asegurarte como está el **aforo antes de acudir** al gimnasio, puedes llamar al teléfono directo del **gimnasio 683 531 088** (de lunes a viernes de 10.00 a 12.00 y de 17.00 a 21.00 y fines de semana y festivos de 10.00 a 13.00), y los monitores te informarán. Fuera de estos horarios puedes consultar el aforo aproximado en el teléfono habitual: 91 620 86 90.

Baja de la actividad: Tenéis la posibilidad de solicitar la baja enviando un correo indicando los datos personales y la solicitud de baja a la dirección de correo deportes@ayto-cobena.org

El plazo para presentación de la solicitud de baja finaliza el día 20 del mes anterior al que se desea que surta efecto la baja.

SERÁ OBLIGATORIO EL CUMPLIMIENTO DE LAS MEDIDAS HIGIÉNICAS Y SANITARIAS EN VIGOR



GAP

Trabajo específico de fuerza, resistencia y coordinación de glúteos, abdominales y piernas aplicando y adaptando las intensidades a todo tipo de personas, independientemente de su condición física. A partir de 16 años

Calendario de la actividad: *clases de octubre a junio* en los días de la semana señalados en la tabla de horarios, exceptuando festivos nacionales, autonómicos y locales. **Las clases descansarán en el periodo de vacaciones de Navidad según calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña. En diciembre se cobrará al usuario medio mes, y en enero, mes completo.** Cada alumn@ debe llevar su propia esterilla. **Comienzo de la actividad, martes 4 de octubre.**

Lugar de realización: Sala Centro de Salud

Actividad	Días y horarios
GAP	M y J, 18.00 a 19.00



PILATES

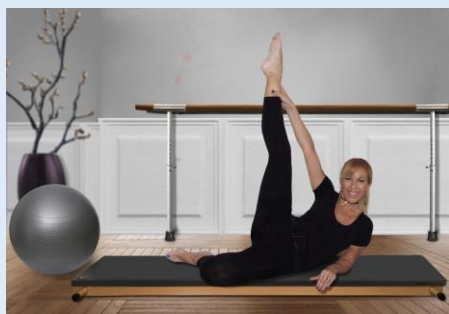
Calendario de la actividad: clases de octubre a junio ambos incluidos y completos, en los días de la semana señalados en la tabla de horarios, exceptuando festivos nacionales, autonómicos y locales. **Las clases descansarán en el periodo de vacaciones de Navidad según calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña. En diciembre se cobrará al usuario medio mes, y en enero, mes completo.** Cada alumno debe llevar su propia esterilla. A partir de 16 años.

Fecha de comienzo grupos lunes y miércoles: **miércoles 5 de octubre**

Fecha de comienzo grupo martes y jueves: **martes 4 de octubre**

Lugar de realización: Sala Centro de Salud

Actividad	Lugar de Realización
PILATES L y X, 11.00 a 12.00	Aula Centro de Salud
PILATES L y X, 19.00 a 20.00	Aula Centro de Salud
PILATES L y X, 20.00 a 21.00	Aula Centro de Salud
PILATES L y X, 21.00 a 22.00	Aula Centro de Salud
PILATES M y J, 19.00 a 20.00	Aula Centro de Salud



SPINNING

Calendario de la actividad: clases de octubre a mediados de junio, en los días de la semana señalados en la tabla de horarios, exceptuando festivos nacionales, autonómicos y locales. **Las clases descansarán en el periodo de vacaciones de Navidad según calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña. En diciembre se cobrará al usuario medio mes, y en enero, mes completo.**

En función de número de alumnos inscritos se podrían unificar grupos.

Las clases que se realizan en el Pabellón Polideportivo Municipal comparten la pista con otras clases. La pista completa se puede dividir en 2 o 3 espacios.

Fecha de comienzo grupos lunes y miércoles: **miércoles 5 de octubre**

Fecha de comienzo grupo martes y jueves: **martes 4 de octubre**

Estas clases se desarrollarán en uno de los espacios en la pista del Pabellón del Polideportivo Municipal de Cobeña, Ctra de Cobeña a Algete. No obstante, en función de circunstancias de organización, sanitarias, etc. podrían regresar en cualquier momento a la salita anexa al gimnasio

Actividad	Lugar de Realización
SPINNING L y X, 18.00 a 19.00	Pabellón Polideportivo Municipal Ctra de Cobeña a Algete
SPINNING M y J, 18.00 a 19.00	Pabellón Polideportivo Municipal Ctra de Cobeña a Algete
SPINNING M y J, 20.00 a 21.00	Pabellón Polideportivo Municipal Ctra de Cobeña a Algete

12 personas máximo por clase. A partir de 18 años.



TOTAL TRAINING (ENTRENAMIENTO TOTAL)

Actividad dirigida a público exigente con ganas de trabajar en detalle su estado físico. Entrenamiento exhaustivo de todas las partes del cuerpo, desarrollo muscular, resistencia, elasticidad, coordinación, fuerza, potencia y tonificación muscular. Entrenamiento utilizado para preparación física óptima de deportes de competición. Variado y entretenido. También se utiliza en entrenamientos de academias militares.

Calendario de la actividad: Clases de octubre a junio ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla de horarios, exceptuando festivos nacionales, autonómicos y locales. Las clases descansarán en el periodo de vacaciones de Navidad según calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña. En diciembre se cobrará al usuario medio mes, y en enero, mes completo. Cada alumno debe llevar su propia esterilla. Comienzo de la actividad miércoles 5 de octubre

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

Actividad	Días y horarios
TOTAL TRAINING	L y X, 21.00 a 22.00



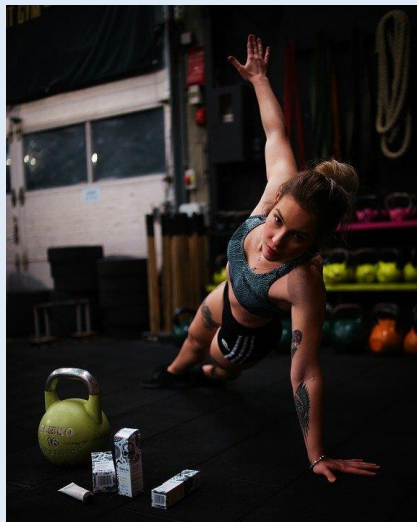
WEIGHT LOSS (PÉRDIDA DE PESO)

Circuitos de entrenamientos funcionales, donde se mezclan ejercicios de glúteos, abdominales, piernas, brazos, espalda, pecho, etc. Los objetivos principales son la tonificación integral muscular y gasto calórico para perder grasa. Ideal como clase intensa, corta y con grandes resultados en pérdida de peso y dar forma al cuerpo.

Calendario de la actividad: Clases de octubre a junio ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla de horarios, exceptuando festivos nacionales, autonómicos y locales. **Las clases descansarán en el periodo de vacaciones de Navidad según calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña. En diciembre se cobrará al usuario medio mes, y en enero, mes completo.** Cada alumno debe llevar su propia esterilla. **Comienzo de la actividad, martes 4 de octubre**

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

Actividad	Días y horarios
WEIGHT LOSS	M y J, 21.00 a 22.00



ZUMBA

Actividad física y musical, en la que a través de coreografías y rutinas con mezclas de los más modernos y apasionantes ritmos latinos, se ejercita la resistencia, coordinación corporal y musical, y equilibrio. Con esta combinación se obtiene una clase de zumba divertida y de calidad donde profesor y alumnos aportan su creatividad y ritmo para llevar a cabo una actividad muy estimulante. A partir de 16 años.

Calendario de la actividad: Clases de octubre a junio ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla de horarios, exceptuando festivos nacionales, autonómicos y locales. **Las clases descansarán en el periodo de vacaciones de Navidad según calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña. En diciembre se cobrará al usuario medio mes, y en enero, mes completo.** Cada alumno debe llevar su propia esterilla. Se comparte pista con otras actividades.

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

Actividad	Fecha de comienzo de la actividad
ZUMBA L y X, 19.00 a 20.00	Miércoles 5 de octubre
ZUMBA L y X, 20.00 a 21.00	Miércoles 5 de octubre
ZUMBA M y J, 19.00 a 20.00	Martes 4 de octubre



HIOPRESIVOS

La **gimnasia abdominal hipopresiva**, es un concepto nuevo de entender la contracción vía reflejo de la zona abdominal y los músculos del suelo pélvico. Consiste en iniciar un buen control respiratorio que debe ser abdomino-diafragmático para conseguir mayor ventilación pulmonar, mayor flujo de oxígeno en sangre, menor gasto energético y relajación. Dicha gimnasia **asienta una buena base postural**, a través de la correcta colocación de la columna, parrilla costal y pelvis, todo ello muy ligado al correcto movimiento de la caja torácica durante la respiración.

Calendario de la actividad: clases de octubre a junio ambos incluidos y completos, en los días de la semana señalados en la tabla, excepto los coincidentes con fiestas nacionales o locales.

La actividad descansará en el periodo de vacaciones de Navidad del calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña.

Cada alumno debe llevar su propia esterilla. Se comparte espacio con otras actividades.

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

Actividad	Fecha de comienzo de la actividad
HIOPRESIVOS M y J 20.00 a 20.30	Martes 4 de octubre
HIOPRESIVOS M y J 20.30 a 21.00	Martes 4 de octubre



YOGA

Actividad física basada en técnicas de relajación, posturas y estiramientos adecuados a los distintos niveles del alumno. A partir de 16 años

Calendario de la actividad: clases de octubre a junio ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla de horarios, exceptuando festivos nacionales, autonómicos y locales. **Las clases descansarán en el periodo de vacaciones de Navidad según calendario escolar del Colegio Villa de Cobaña. En diciembre se cobrará al usuario medio mes, y en enero, mes completo.** Cada alumno debe llevar su esterilla. Se puede compartir pista con otras actividades.

Lugar de realización: Sala Centro de Salud

Actividad	Fecha de comienzo de la actividad
YOGA M y J 20.00 a 21.00	Martes 4 de octubre
YOGA M y J 21.00 a 22.00	Martes 4 de octubre



Actividad Nueva



CURSO DE COSTURA

En este curso aprenderás las nociones básicas de la costura a máquina. Podrás hacer proyectos personalizados de costura acordes a tu nivel, solo tienes que traer tu máquina de coser y muchas ganas de aprender.

Imprescindible tener máquina de coser y llevarla a clase.

Actividad

Curso Costura. Viernes de 18.30 a 20.30

Lugar de realización: Casa Asociaciones

Calendario de la actividad: Clases de octubre a mayo ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla exceptuando los coincidentes con fiestas nacionales, autonómicas y locales. **Comienzo de la actividad, viernes 7 de octubre.**

Precio actividad: 12 € de alta. Cuota mensual empadronados: 25 €/mes.

Cuota mensual No empadronados: 40 €/mes

¡Vuelve!

CATA DE VINOS

Impartido por sumiller titulado con dilatada experiencia docente, con el objetivo de guiar a los alumnos en la cata de la gran diversidad de vinos españoles y algunos de los más destacados de otros países.

Descubrir sus secretos, sus aromas, colores y sabores con el fin de aprender a catar para conocer, poder apreciar y valorar mejor los vinos. Clases participativas Sesiones de cata amenas, didácticas con el ánimo de llevar a los participantes al pleno disfrute. Bajo la idea de un consumo responsable, cada sesión consta de una parte teórica y una parte práctica en la que se catan diversos vinos.

PROGRAMA

Fases de la Cata (visual, olfativa y gustativa). Aprende a abrir una botella de vino y su correcto servicio. Tipos de vino según su envejecimiento, periodo de consumo óptimo, clasificación de los vinos, decantación. El vino en casa: conservación y cuidados. Consejos prácticos para la compra de vino. El uso e influencia de la bodega. Defectos del vino. Elaboración del vino. Elaboración y tipos. Vermut: elaboración y tipos. Vinos Generosos (Jerez, Montilla, Huelva, Oporto). Vinos Dulces. Cata de Cervezas. Nociones básicas de maridaje. Programa sujeto a modificaciones.



Actividad

Cata de vinos. Sábados 12.00 a 14.00

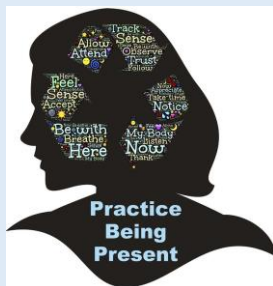
Lugar de realización: Casa Asociaciones

Calendario de la actividad: Clases de octubre a mayo ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla exceptuando los coincidentes con fiestas nacionales, autonómicas y locales. **Comienzo de la actividad, sábado 8 de octubre.**

Precio actividad: 12 € de alta. Cuota mensual empadronados: 30 €/mes.

Cuota mensual No empadronados: 50 €/mes

MINDFULNESS



Mindfulness está basado en una técnica de meditación que consiste en "tomar conciencia del momento presente sin juzgar", "tomar conciencia de la realidad". Consiste en prestar atención, momento a momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante, aceptándolos, es decir, sin juzgar si son correctos o no. La atención plena y la conexión con el aquí y el ahora se pueden entrenar, y son recursos que facilitarán reconducir el sufrimiento emocional y que contribuyen a mejorar la salud. Estudios científicos han mostrado que la práctica de mindfulness reduce el estrés, ayuda a tomar conciencia corporal, conciencia de uno mismo, y facilita la regulación de las emociones. Otros estudios han demostrado que las personas que lo practican mejoran sus niveles atencionales, la memoria, y aumenta la creatividad.

Calendario de la actividad: Clases de octubre a mayo ambos inclusive. según se indica en tabla de horarios, exceptuando festivos nacionales, autonómicos y locales. **Las clases descansarán en el periodo de vacaciones de Navidad según calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña. En diciembre, se cobrará al usuario medio mes, y en enero, mes completo.** Aconsejable que cada alumno lleve su propia esterilla. Grupos de 1 día de clase a la semana: Alta 12 €, cuota mensual empadronados: 15 €; No empadronados 30 €

Lugar de realización: Biblioteca Municipal

Actividad	Fecha de comienzo de la actividad
Mindfulness grupo 1 miércoles 18.00 a 19.00	Miércoles 5 de octubre
Mindfulness grupo 2 miércoles 19.00 a 20.00	Miércoles 5 de octubre

AJEDREZ

El **ajedrez** es un juego entre dos personas, cada una de las cuales dispone de 16 piezas móviles que se colocan sobre un tablero dividido en 64 casillas o escaques. En su versión de competición está considerado como un deporte.

Se juega sobre un tablero cuadrulado de 8x8 casillas (llamadas escaques) alternadas en colores blanco y negro, que constituyen las 64 posibles posiciones de las piezas para el desarrollo del juego. **Calendario de la actividad:** Clases de octubre a mayo ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla y siguiendo calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales, autonómicas y locales. **Comienzo de la actividad, viernes 7 de octubre.**

Lugar de realización: Biblioteca Municipal

*Hay un formulario común para los 2 grupos de ajedrez. La Dirección de la Escuela configurará definitivamente los grupos.

Actividad. A partir de 6 años y hasta adultos	Fecha de comienzo de la actividad
Grupo 1. INICIACIÓN. VIERNES 18.00 A 20.00 Grupo 2. AVANZADO. VIERNES 18.00 A 20.00	Viernes 7 de octubre



ROBÓTICA

La **robótica** es la rama de las ingenierías mecánica, electrónica, biomédica, y de las ciencias de la computación, que se ocupa del diseño, construcción, operación, estructura, manufactura, y aplicación de los robots. La robótica combina diversas disciplinas como son: la mecánica, la electrónica, la informática, la inteligencia artificial, la ingeniería de control y la física. Otras áreas importantes en robótica son el álgebra, los autómatas programables, la animatrónica y las máquinas de estados. La robótica va unida a la construcción de "artefactos" o robots que tratan de materializar el deseo humano de crear seres a su semejanza.

Calendario de la actividad: Clases de octubre a mayo ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla y siguiendo calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales, autonómicas y locales. **Comienzo de la actividad, viernes 7 de octubre.**

Lugar de realización: Biblioteca Municipal

Actividad	Días y horario
Robótica Grupo 1 niños de 6 a 10 años	Viernes 17.15 a 18.45
Robótica Grupo 2 niños de 11 a 17 años	Viernes 18.45 a 20.15



PINTURA Y CERÁMICA

Se enseñarán diferentes técnicas de decoración, pintura y dibujo. Objetivos: Fomentar la creatividad y conocer el mundo del Arte de forma práctica. Terminaremos con una exposición de las obras realizadas.

Calendario de la actividad: Clases de octubre a junio ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla, excepto los coincidentes con fiestas nacionales, autonómicos y locales, y vacaciones de Navidad y Semana Santa.

Lugar de realización: *Biblioteca Municipal*

Actividad	Comienzo de la actividad
Pintura y cerámica Adultos Martes tarde 19.30 a 21.30	Martes 4 de octubre
Pintura y cerámica Adultos Jueves mañana 10.00 a 12.00	Jueves 6 de octubre
Pintura y cerámica niños. Martes 4-6 años 17.30 a 18.30	Martes 4 de octubre
Pintura y cerámica niños. Miércoles 4-6 años 17.30 a 18.30	Miércoles 5 de octubre
Pintura y cerámica niños. Jueves 7-12 años 17.30 a 19.00	Jueves 6 de octubre
Pintura y cerámica niños. Viernes 7-12 años 17.30 a 19.00	Viernes 7 de octubre



BOLILLOS

Técnica de encaje textil consistente en entretejer hilos que inicialmente están enrollados en bobinas llamadas bolillos. El tejido se sujeta mediante alfileres clavados en una almohadilla, que se llama "mundillo". El encaje de bolillos es una de las expresiones más bellas y refinadas.

Calendario de la actividad: Clases de octubre a junio ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla, excepto los coincidentes con fiestas nacionales, autonómicas y locales. Se consideran también festivos a efectos del calendario de la actividad los días 24 y 31 de diciembre y 5 de enero.

Lugar de realización: Casa de Asociaciones

Actividad	Fecha de comienzo de la actividad
BOLILLOS. VIERNES 11.30 A 13.30	Viernes 7 de octubre



TERCERA EDAD

Se reducirán aforos en los máximos de alumnos por grupo, y en las clases en las que el número de solicitudes superen el aforo permitido, las plazas se adjudicarán por sorteo y el resto quedará en lista de espera.

Pilates

- Grupo 1. Lunes y miércoles 08.45 - 09.45. Comienzo miércoles 5 octubre
- Grupo 2. Lunes y miércoles 09.45 - 10.45. Comienzo miércoles 5 octubre
- Grupo 3. Martes y jueves 09.45 - 10.45. Comienzo martes 4 de octubre

Gimnasia de Mantenimiento

- Grupo 1. Martes y jueves de 10.45 a 11.45
- Grupo 2. Martes y jueves de 11.45 a 12.45
Comienzo martes 4 de octubre

Rehabilitación

- Grupo 1. Viernes de 09.45 a 10.45
Comienzo viernes 7 de octubre

CADA PERSONA SE PODRÁ APUNTAR A UNA ÚNICA ACTIVIDAD. NO SE TENDRÁ EN CUENTA LA INSCRIPCIÓN A UNA SEGUNDA ACTIVIDAD. EN EL CASO DE ESTAR INSCRITA EN EL FORMULARIO A MÁS DE UNA ACTIVIDAD, EL AYTO SOLO TENDRÁ EN CUENTA UNA DE ELLAS.

SI DURANTE UN TRIMESTRE NO SE COMPLETA EL 75% DE ASISTENCIA, EL AYUNTAMIENTO SE RESERVA EL DERECHO A SUPRIMIR DICHA ACTIVIDAD.

EL AYUNTAMIENTO PODRÁ UNIFICAR GRUPOS EN UN MISMO HORARIO EN FUNCIÓN DE INSCRIPCIONES Y ASISTENCIA.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES 2022/2023

Importante: Información sobre plazas e inscripciones en:

escuelamusicaydanza@ayto-cobena.org

Los alumnos nuevos del curso 2022-2023, deben inscribirse en la actividad y horario que lo deseen y después se les adjudicará plaza definitiva según las vacantes.

CALENDARIO

Los días de clase serán los marcados en la tabla de actividades, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales, autonómicas y locales, según el calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña.

EDADES ORIENTATIVAS DE LOS GRUPOS

- *Español y Ballet I: 4-6 años*
- *Español y Ballet II: 7-9 años*
- *Español y Ballet III: +10 años*

- *Moderno Infantil: 7-9 años*
- *Moderno Juvenil: +10 años*
- *Danza creativa 4-6 años*

- *Flamenco Técnico/ Sevillanas/Danza estilizada y Bailes de Salón y Latinos: +14 años*

CLASES INDIVIDUALES INSTRUMENTALES: 30 MINUTOS + 1 H DE LENGUAJE MUSICAL

- **Lenguaje musical** se imparte 1h a la semana y está dentro del precio de la formación de un instrumento.



- **Bonificación por familia numerosa**

- Es imprescindible, para beneficiarse de este descuento, envíen copia del título/carnet de Familia Numerosa al correo electrónico escuelamusicaydanza@ayto-cobena.org indicando que persona o personas de la unidad de familia numerosa realizarán actividad y qué actividad llevarán a cabo cada una de ellas.
- No son válidas las copias entregadas en temporadas anteriores. Cada temporada se debe entregar una copia del título. Los descuentos por este concepto se aplicarán a partir de la entrega de la fotocopia del título, en la emisión de recibos que corresponda. En ningún caso se realizarán los descuentos con carácter retroactivo.
- Debe aparecer en esta copia de título o carnet el nombre y apellidos de todos los miembros familiares que realizan la actividad.



A continuación, se relaciona la oferta de actividades. Inscríbete accediendo al formulario que corresponda de las tablas:

Actividad	Comienzo
E. MUSICA Y DANZA. GYM LATINOS ADULTOS. Lunes y miércoles 09.30 a 10.30	05/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. GYM LATINOS ADULTOS. Lunes y miércoles 10.30 a 11.30	05/10/2022
E. MUSICA Y DANZA FLAMENCO ADULTOS INTERMEDIO.	04/10/2022

Actividad	Comienzo
Martes 10.30 a 12.30	
E. MUSICA Y DANZA FLAMENCO BALLET ADULTOS. Viernes 10.30 a 12.30	07/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. DANZA CREATIVA. INF. Martes y jueves 16.30 a 17.30	04/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. ESPAÑOL Y BALLET I. INF. Lunes y miércoles 16.30 a 17.30	05/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. ESPAÑOL Y BALLET II. INF. Lunes y miércoles 17.30 a 18.30	05/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. TEATRO INFANTIL. Martes y jueves 17.30 a 18.30	04/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. MODERNO JUVENIL. Viernes 17.30-19.30	07/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. MODERNO INFANTIL. Martes y jueves 17.30 a 18.30	04/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. MODERNO JUVENIL. Martes y jueves 18.30 a 19.30	04/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. ESPAÑOL Y BALLET III. INF. Lunes y miércoles 18.30 a 19.30	05/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. TEATRO ADULTOS. Martes y jueves 19.30 a 20.30	04/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. FLAMENCO TÉCNICA. A partir 14 años. Lunes 19.30 a 21.30	10/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. FLAMENCO COREOGRAFÍA. A partir 14 años. Miércoles 19.30 a 21.30	05/10/2022

Actividad	Comienzo
E. MUSICA Y DANZA. SEVILLANAS INICIACIÓN. A partir 14 años. Viernes 19.30-21.30	07/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. BAILES DE SALÓN Y LATINOS. ADULTOS. Domingo 19.00-21.00	09/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. PIANO. Lunes a jueves 16.30 a 21.30. Diferentes grupos en esos días y horarios	04/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. GUITARRA. De lunes a jueves 16.30 a 21.00 Diferentes grupos en esos días y horarios	04/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. BATERÍA O CAJÓN FLAMENCO. Jueves 16.30 a 20.30. Diferentes grupos	06/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. BATERÍA. Martes 16.30 a 18.30. Diferentes grupos	04/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. CAJÓN FLAMENCO GRUPAL. Jueves 20.30-21.30	06/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. MUSICA Y MOVIMIENTO. Lunes y miércoles 17.30 a 18.30	05/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. VIOLÍN.	
E. MUSICA Y DANZA. CORAL ADULTOS. CASA CULTURA. Martes 19.00-21.00	04/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. CORO INFANTIL. CASA CULTURA. Martes 17.00 a 19.00.	04/10/2022
E. MUSICA Y DANZA. BANDA DE MÚSICA.. GRATUITA. Domingos 10.30-12.30	09/10/2022

Actividad	Comienzo
E. MUSICA Y DANZA.LENGUAJE MUSICAL. Jueves 18.30-19.30	06/10/2022



PRECIOS ESCUELA MÚSICA Y DANZA

ACTIVIDADES	HORAS/SEMANA	PRECIO
DANZA	2 h	25 €
TEATRO	2 h	25 €
MÚSICA Y MOVIMIENTO	2 h	25 €
MODERNO	2 h	25€
DANZA CREATIVA	2 h	25 €
GYN LATINOS	2 h	25 €
FLAMENCO	2 h	25€
SEVILLANAS	2 h	25€
DANZA ESTILIZADA	2 h	25€
BAILER DE SALÓN	2 h	25€
INSTRUMENTOS + LENGUAJE MUSICAL (Individual-30 min) + (Lenguaje musical)		60 €
CORO ADULTOS	2 h	7,50 €
CORO INFANTIL/JUVENIL	2 h	25€
CAJÓN GRUPAL	2 h	25€
BANDA DE MÚSICA		GRATUITO

Alta/matricula de 12 € en todas las actividades excepto en Banda de Música



EL COMIENZO DE LAS CLASES ESTÁ PREVISTO A PARTIR DEL 16 DE SEPTIEMBRE

EN LA BIBLIOTECA MUNICIPAL DE COBEÑA

APRENDE O RECUERDA CON CLASES DE PRIMARIA PARA ADULTOS

FORMACIÓN BÁSICA EN LENGUA,
MATEMÁTICAS, INFORMÁTICA, INGLÉS,
CULTURA GENERAL

Con un Plan de Enseñanza Online en caso de
que no fuera posible la presencialiad.
No te quedes fuera de juego.

Enseñanza pública gratuita



918412095
608509980 681321242



CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
E INVESTIGACIÓN

Comunidad de Madrid



<https://www.comunidad.madrid/servicios/educacion/admision-centros-educacion-personas-adultas-cepa>

Biblioteca Municipal de Cobeña

C/ Jarama, 1

Cobeña

Telf. 91 620 72 37

e-Mail: biblioteca@ayto-cobena.org

TABLAS DE PRECIOS PÚBLICOS POR ALTAS Y CUOTAS DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES NIÑOS	Alta por actividad	Cuota mensual por actividad Empadronados	Cuota mensual por actividad No empadronados
Escuela Baloncesto Escuela Voleibol Escuela Fútbol Karate Judo	12 €	23 €	46 €
Pequedeporte Batuka Infantil Patinaje Pintura	12 €	20 €	40 €
Ajedrez	12 €	15 €	30 €
Robótica	12 €	20 €	50 €
Gimnasia Rítmica	12 €	15 €	20 €
Running	12 €	15 €	20 €
Tenis	12 €	34 €	36 €
Pádel	12 €	40 €	42 €
Escalada Deportiva	12 €	20 €	25 €
Defensa personal Mujeres	12 €	14 €	25 €

ACTIVIDADES ADULTOS	Alta por actividad	Cuota mensual por actividad Empadronados	Cuota mensual por actividad No empadronados
Pilates Yoga GAP Zumba Total Training Weight Loss Pintura Bolillos	12 €	25 €	45 €
Ajedrez	12 €	15 €	30 €
Escalada Deportiva	12 €	25 €	35 €
Karate Judo	12 €	28 €	50 €
Gimnasio Municipal	12 €	15 €	27 €
Running	12 €	15 €	25 €
Spinning	12 €	20 €	36 €
Hipopresivos	12 €	12,50 €	22,50 €
Tenis	12 €	36 €	38 €
Pádel	12 €	42 €	44 €
Mindfulness	12 €	15 €	30 €
Cata de vinos	12 €	30 €	50 €
Taller de costura	12 €	25 €	40 €



CALENDARIO ESCOLAR. CURSO 2022-2023.

Septiembre 2022

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Octubre 2022

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Noviembre 2022

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Diciembre 2022

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Enero 2023

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Febrero 2023

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Marzo 2023

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Abril 2023

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mayo 2023

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Junio 2023

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- Inicio de clases en Infantil y Primaria
- Inicio de clases en Secundaria
- Fiesta
- Fiesta local
- No lectivo
- Vacaciones
- Fin de las clases en Infantil, Primaria y Secundaria

NOTA: La fiesta local del mes de mayo está pendiente de publicación.



Cobeña

Ciudad del Deporte



DECÁLOGO COBEÑA CIUDAD DEL DEPORTE

1. Padres y madres: recordad que sois padres y madres, que los protagonistas son los deportistas, y que sois ejemplo para ellos
2. Padres y madres: apoyar, respaldar y motivar a vuestro hijo, inculcarle trabajo y dedicación, pero dejar actuar a técnicos y árbitros
3. Padres, madres y deportistas: animar a todas y todos los deportistas, practicar el juego limpio y respetar las normas del juego
4. Padres, madres y deportistas: respetar a entrenadores y árbitros
5. Padres, madres y deportistas: no magnifiquéis las victorias y valorar el esfuerzo y participación por encima de los resultados.
6. Padres, madres y deportistas: conciliad cuando se generen discusiones
7. Deportista, si has ocasionado algún daño, intéresate y pide disculpas. Trata a las demás personas como te gustaría que te trataran a ti. No antepongas el éxito personal al colectivo
8. Padres, madres y deportistas: actuar en compromiso con la igualdad
9. Deportistas: cuidaros, practicar hábitos saludables, respetar a compañeros, rivales, entrenadores, árbitros y padres. Celebra la victoria con humildad y respeta al contrario en su derrota. Acepta la derrota y felicita al rival
10. Deportistas: cuidar el material deportivo, vestuarios, terrenos de juego, pistas y pabellones de las instalaciones de tu municipio, porque es vuestra casa, la casa de tus compañeros y también de los que practican otros deportes diferentes al tuyo. Cuidar, y mantener limpio lo que se comparte, es ser respetuoso y solidario. También cuidar las instalaciones y la casa del rival. Cuidarla como te gustaría que cuidaran la tuya. Respeta al personal municipal que trabaja para ayudarte.
11. **PUNTO ESPECIAL:** respetar al máximo los protocolos sanitarios. Respetar normas de las autoridades, instalaciones, y actividades, y ser solidarios al aplicarlas estrictamente, para cuidarnos a nosotros mismos, a nuestros familiares, amigos, y sobre todo a nuestros mayores



AYUNTAMIENTO DE COBEÑA

PLAZA DE LA VILLA 1. COBEÑA

TELÉFONO: 916208132

administracion@ayto-cobena.org

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL LA DEHESA

CTRA DE COBEÑA A ALGETE (M-103 KM 6,5). COBEÑA

TELÉFONO: 916208690

deportes@ayto-cobena.org

BIBLIOTECA MUNICIPAL

CALLE JARAMA 1. COBEÑA

TELÉFONO: 916207237

biblioteca@ayto-cobena.org

POLICIA LOCAL

EDIFICIO DE PROTECCIÓN CIUDADANA

CALLE ARENAL 1. COBEÑA

TELÉFONO: 916207900 // 607531489

policialocal@ayto-cobena.org

ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA Y DANZA

CALLE Fuente el Saz 8. COBEÑA

escuelamusicaydanza@ayto-cobena.org