

ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES 2025/2026



AYUNTAMIENTO
DE COBEÑA





CARTA DE DEPORTES

Estimados vecin@s,

Ponemos en marcha una nueva temporada donde, como ya es costumbre, presentamos nuevas actividades que vienen a ampliar la oferta ya existente.

En este caso, damos la bienvenida a boxeo y a defensa personal basada en el karate. Como siempre, nuestro objetivo sigue siendo promover el deporte y la actividad física, ya que son fundamentales para mantener una buena salud física y mental.

Integrar el ejercicio en la rutina diaria puede mejorar significativamente la calidad de vida y prevenir enfermedades.

Con estas incorporaciones, esperamos superar el número de participantes en relación con la temporada pasada, que ya alcanzaba la cifra de 1800 usuarios de actividades deportivas

Quedando a vuestra entera disposición, recibir un afectuoso saludo.

Un saludo.

Ignacio Hidalgo
Concejal de Deportes



CARTA DE CULTURA

Estimados vecin@s:

Un año más, iniciamos la temporada de actividades culturales, y con esta guía damos a conocer la programación ofertada para este nuevo curso.

Desde el área de cultura, seguimos ofertando una gran variedad de actividades que cada año va aumentando el número de usuarios.

Desde el Ayuntamiento queremos seguir animándoos a participar en actividades que puedan ser de vuestro agrado y a que visitéis nuestras actuaciones y exposiciones que con mucha ilusión preparan nuestros alumn@s durante el curso.

por último, antes de despedirme, recordaros, que estamos abiertos a cualquier idea o sugerencia que siempre será bien recibida y valorada.

Espero que disfrutéis mucho de las actividades que este año se van a realizar.

Un saludo,

Carlos Redondo
Concejal de Cultura

INFORMACIÓN IMPORTANTE ACTIVIDADES DEPORTIVAS/CULTURALES

Se aconseja leer detenidamente la información de estos apartados

Las personas usuarias que han realizado renovación en junio y nueva inscripción en septiembre recibirán un sms de confirmación de plaza y día de comienzo y/o de información sobre la posición de lista de espera en la que han quedado en la actividad solicitada. Si no recibe el sms antes del 24 de septiembre puede consultar por email en deportes@aytocobena.org o en el 916208690 de lunes a viernes de 11.00 a 14.00

Si una persona ha obtenido plaza en una o más actividades y quiere renunciar a alguna de ellas o ambas, deberá ponerse en contacto con la Concejalía de Deportes en deportes@ayto-cobena.org o en el teléfono 916208690 (de lunes a viernes de 11.00 a 14.00) antes del inicio de las mismas para comunicar en qué actividad quiere iniciar la actividad y en qué actividad quiere renunciar a su plaza.

L@s usuari@s que obtengan plaza tras el sorteo serán directamente dados de alta en las clases y se procederá a emitirles los recibos correspondientes. Las personas que no haya comunicado la renuncia a la actividad que no desean comenzar (en la forma y plazos establecidos) no tendrán derecho a devolución alguna y se les cargará el alta y las cuotas mensuales correspondientes de la actividad. Si quieren causar baja y que se dejen de emitir recibos, deberán solicitarlo a través email a deportes@ayto-cobena.org o del formulario de baja correspondiente.

Desde el 11 hasta el 30 de septiembre no se tramitarán inscripciones en las actividades gestionadas directamente por el Ayto a no ser que haya plazas libres.

- A partir del 1 de octubre queda permanentemente abierta la inscripción a actividades mediante consulta previa a deportes@ayto-cobena.org o por teléfono en el 916208690 (de lunes a viernes de 11.00 a 14.00)
- No se recogerán formularios para lista de espera hasta octubre

En todas las actividades y clases se exige un mínimo de alumnos que establece el Ayuntamiento. Si no se cumplen esos mínimos, los grupos no saldrán adelante.

Para cualquier información consultar en deportes@ayto-cobena.org

MUY IMPORTANTE

DESCUENTOS FAMILIA NUMEROSA

Es imprescindible, para beneficiarse de este descuento, adjuntar en el formulario online de inscripción, o envíen copia del título/carnet de Familia Numerosa al correo electrónico:

deportes@ayto-cobena.org,

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 la actividad. Solo se realizará descuento a la persona o personas que aparecen en los carnets, títulos o informes. Adjuntar a través del formulario online, o por email, a deportes@ayto-cobena.org

No se aplican los descuentos de forma retroactiva, solo a partir de recibir la copia del documento en vigor de forma adecuada, es decir, que aparezca en el mismo la persona inscrita en la actividad.

El descuento que se aplicarán 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.

FORMA DE PAGO ACTIVIDADES

Los pagos de las actividades se realizarán por domiciliación bancaria, a mes vencido.

Los recibos de las actividades se cobran a mes vencido, es decir, la cuota mensual se cobra los primeros días del mes posterior.

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 Fútbol de Tenis y Pádel, 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.

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 Cobena (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 han 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 enviar un email a deportes@ayto-cobena.org con los datos del alumno y actividad en la que quiere causar baja, o firmar un formulario de baja disponible en la oficina del Polideportivo o Ayuntamiento, antes del día 25 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 por email en fechas posteriores a las señaladas.
- + 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 Cobena, únicamente podrán acogerse a las bajas temporales por causas debidamente justificadas de tipo médico, 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, ésta 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 INFANTIL DE LA COMUNIDAD DE MADRID:

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

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 Cobeña 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 Cobeña 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 competiciones de todo el deporte infantil no federado.

NORMAS POR POSIBLES 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, modificaciones y procesos 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

BOXEO

Una forma divertida y segura de ponerte en forma, liberar estrés y mejorar tu coordinación. El boxeo ofrece beneficios como mejora de la condición cardiovascular, fortalecimiento muscular y quema de calorías. En resumen, el boxeo moderno es un deporte dinámico y exigente que combina técnica, fuerza y estrategia, con reglas y regulaciones que buscan garantizar la seguridad de los participantes y la equidad en la competencia.

Actividad <i>Comienzo, miércoles 1 de octubre</i>	Días y horarios	Plazas libres
BOXEO JUVENIL-ADULTO GRUPO 1 (a partir de 13 años y adultos)	L Y X 18.30 a 19.30	
BOXEO JUVENIL-ADULTO GRUPO 2 (a partir de 13 años y adultos)	L Y X 19.30 a 20.30	



Lugar de realización: *Pabellón Polideportivo Municipal La Dehesa*. A partir de 13 años.

Grupos/clases juveniles/adult@s: clases de octubre a 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.

Actividad Nueva

DEFENSA PERSONAL-KARATE

Adultos. La **defensa personal** es un conjunto de habilidades técnico-tácticas encaminadas a impedir o repeler una agresión, realizadas por uno mismo y para sí mismo. Aprenderemos estas técnicas desde la base del arte marcial del karate. La actividad reporta grandes beneficios psicológicos y físicos: Socialización, autoestima, autocontrol, paz interior, concentración, coordinación, flexibilidad, capacidad cardiovascular, mejora del sistema nervioso y tonificación muscular.

Actividad <i>Comienzo, jueves 2 de octubre</i>	Días y horarios	Plazas libres
DEFENSA PERSONAL-KARATE Actividad para adultos	MJ-20.15-21.15	Consultar en deportes@ayto-cobena.org



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 Cobena, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales, autonómicas y locales. **Comienzo de la actividad, jueves 2 de octubre.**

Lugar de realización: ***Aula Multiusos y/o Pabellón Polideportivo Municipal La Dehesa.***

ESCUELA DE BALONCESTO

Objetivos: principios técnico/tácticos, compromiso, respeto y diversión. Mixta. **Competiciones, sábados y/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 1 de octubre.**

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

Actividad - Categoría	Días y horarios	Plazas libres
E.M. Baloncesto - PREBENJAMÍN (Nacidos/as 2018 y 2019)	L y X, 17-18	Consultar en deportes@ayto-cobena.org
E.M. Baloncesto - BENJAMIN (Nacidos/as 2016 y 2017)	L y X, 17-18	
E.M. Baloncesto - ALEVÍN (Nacidos/as 2014 y 2015)	L y X, 17-18 ó 18-19	
E.M. Baloncesto - INFANTIL (Nacidos/as 2012 Y 2013)	L y X, 18-19	
E.M. Baloncesto – CADETE (Nacidos/as 2010 y 2011)	L y X, 19-20	
E.M. Baloncesto –JUVENIL. (Nacidos/as 2007, 2008 Y 2009)	L y X, 20-21	



ESCUELA DE VOLEIBOL

Objetivos: enseñanza principios técnico/tácticos, compromiso, respeto y diversión. Mixta. **Competiciones**, sábados y/o domingos. En función de número de alumn@s se podrían unificar categorías y modificar horarios. **Los grupos de voleibol pueden compartir 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 Cobena, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales o locales.

Comienzo de la actividad, jueves 2 de octubre

Lugar de realización: Pabellón Polideportivo Municipal La Dehesa

*Actividad - Categoría	*Días y horarios	Plazas libres
E.M Voleibol BENJ/ ALEVÍN (Nacidas/os 2014, 2015, 16, 17)	M y J, 18- 19	Consultar en deportes@ayto-cobena.org
E.M. Voleibol. INFANTIL (Nacidas/os 2012 y 2013) Horario en función de la confección definitiva de grupos	M y J, 18- 19 ó 19-20	
E.M. Voleibol. CADETE (Nacidas/os 2010 y 2011) Horario en función de la confección definitiva de grupos	M y J, 19- 20 ó 20-21	
E.M. Voleibol. JUVENIL femenino y (Nacidas 2007, 2008, y 2009) Horario en función de la confección definitiva de grupos	M y J, 20-21 ó 21-22	
E.M. Voleibol. SENIOR femenino. Nacidas en 2006 y mayores. Horario en función de confección definitiva de grupos	M y J, 20-21 ó 21-22	

***La Direccion Deportiva de la Escuela podrá decidir y realizar modificaciones de horario y grupo de alguna de las personas inscritas, en función de las necesidades o características de los equipos y categorías.**



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 alumn@. Asesoramiento para el entrenamiento individualizado. Campo a través.

Grupos/clases adult@s: clases de octubre a 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 1 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	Plazas libres
E.M. RUNNING JUVENIL Y ADULT@S	L y X, 19.30 a 20.30	Consultar en deportes@ayto-cobena.org



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 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, autonómicos y locales. **Comienzo de la actividad, jueves 2 de octubre.**

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

Actividad - Categoría	Días y horarios	Plazas libres
E.M. GIMNASIA RÍTMICA - (Nacidos/as 2010 A 2021)	M y J, 18.00 a 19.00	Consultar en deportes@ayto-cobena.org

* Las coordinadoras y profesoras de la actividad decidirán la composición de los grupos, en función de edad, nivel o proyección. En el caso de que se formara grupo de competición, serán también las profesoras y coordinadora de la actividad las que tomen la decisión sobre que alumn@s van componiendo el equipo, según actitud, aptitud, asistencia a clases, comportamiento, calidad, progresión de las alumnas y otros factores técnicos



ESCUELA DE KÁRATE

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 Cobena, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales, autonómicas y locales. **Comienzo de la actividad, jueves 2 de octubre.**

Lugar de realización: Aula Multiusos Polideportivo Municipal

MUY IMPORTANTE:

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	Plazas libres totales
Los horarios y categorías en cada grupo son orientativos. Fecha de nacimiento mínima: 2021 • Chupetín/Prebenjamín. M y J, 16.45-17.30 • Benjamín/Alevín. M y J, 17.30-18.15 • Alevín/Infantil. M y J, 18.15-19.10 • Infantil, cadete, juvenil M y J, 19.10-20.10 • Defensa Personal Adultos MJ 20.10-21.15		Consultar en deportes@ayto-cobena.org



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 Cobena, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales, autonómicas y locales. **Comienzo de la actividad, miércoles 1 de octubre.**

Lugar de realización: Aula Multiusos Polideportivo Municipal

Actividad - Categoría	Días y horarios	Plazas libres
E.M. JUDO (A partir de 4 años)	L y X, 17.30- 18.30	Consultar en deportes@ayto-cobena.org



ZUMBA INFANTIL/JUVENIL

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, jueves 2 de octubre**

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

Actividad – Categoría. Edad mínima 2020	Días y horarios	Plazas libres
E.M. ZUMBA INFANTIL	M y J, 18.00 a 19.00	Consultar en deportes@ayto-cobena.org
E.M. ZUMBA JUVENIL	M y J, 17.00 a 18.00	

***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 l@s inscrit@s**



ESCUELA DE FÚTBOL

NUEVAS INSCRIPCIONES EN FÚTBOL. DIRECTAMENTE CON LA ESCUELA

Para solicitar nueva inscripción para la temporada 25-26, hay que hacerlo a través de la web de la Escuela de Fútbol: www.emfcobena.com en el MENU> INSCRIPCIONES

En el citado enlace podrás acceder a todos los archivos relacionados con cuotas, formas/plazos de pago, ropa deportiva, y también podrás cumplimentar el formulario de solicitud de inscripción.

Para cualquier duda o consulta ponte en contacto con nosotros

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

Dirección – Email de contacto
efcobena@gmail.com

Contabilidad
contabilidad.efcobena@gmail.com

Coordinación
coordinacion.emfcdcobena@gmail.com

Campus - Tecnificación
campus.emfcdcobena@gmail.com



ESCUELA DE FÚTBOL. INICIOS DE PRETEMPORADA 2025 2026

- Configuración de equipos atendiendo a decisiones técnicas y respetando los valores de la Escuela.
- Las listas de los diferentes grupos se publicarán en la web oficial de la EMF CD Cobeña www.ayto-cobeña.org
- Los horarios y días de entrenamiento podrán ser modificados en función de la configuración definitiva de equipos y disponibilidad de espacios.

CATEGORIA	AÑO NACIMIENTO	 DIAS ENTRENOS	 HORARIO	 FECHA COMIENZO
CHUPETIN	2021-2020	L-X	17:15~18:15	15/09/2025
PREBENJAMIN	2019-2018	L-X	17:15~18:15	01/09/2025
BENJAMIN	2017-2016	M-J	17:15~18:15	02/09/2025
ALEVIN F7	2015-2014	L-X	18:15~19:30	01/09/2025
ALEVIN F11	2014	M-J	18:15~19:30	02/09/2025
ALEVIN F7 FEM	2017-2016-2015-2014	L-X	17:15~18:15	01/09/2025
INFANTIL A	2013-2012	M	19:15~20:30	02/09/2025
		J-V	18:15~19:30	
INFANTIL B	2013-2012	L-X-V	19:15~20:30	01/09/2025
INFANTIL C	2013-2012	L-X-V	18:15~19:30	01/09/2025
INFANTIL F7 FEM	2013-2012	L-X	17:15~18:30	01/09/2025
CADETE A	2011-2010	M-X-J	18:15~19:30	02/09/2025
CADETE B	2011-2010	M-J-V	19:15~20:30	02/09/2025
CADETE C	2011-2010	L-X	19:15~20:30	01/09/2025
		V	17:15~18:15	
CADETE FEM A	2011-2010	M-J	18:15~19:30	02/09/2025
CADETE FEM B	2011-2010	M-J	19:15~20:30	02/09/2025
JUVENIL A	2009-2008-2007	M-J-V	19:15~20:30	19/08/2025
JUVENIL B	2009-2008-2007	L-X-J	19:15~20:30	20/08/2025
JUVENIL C	2009-2008-2007	L-X-V	19:15~20:30	20/08/2025
SENIOR B	2006+	M-J-V	20:30~22:00	19/08/2025
SENIOR FEM	2006+	L-X	20:30~22:00	25/08/2025
PRIMER EQUIPO	2006+	M-J-V	20:30~22:00	19/08/2025

ESCUELA DE TENIS

De septiembre a junio. Comienzo de las clases: Tanto clases de diario como de fin de semana, comienzo provisional a partir del 15 de septiembre según grupos edad/nivel.
Consultar fecha de inicio y 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 ESCUELA DE TENIS 2025/2026

Directamente con la Escuela de Tenis

Director: Fernando Granero. Teléfono 607999503



ESCUELA DE PÁDEL

De octubre a junio. Comienzo de las clases: Comienzo a partir del día 15 de septiembre según grupos edad/nivel. Pruebas de nivel para nuevos usuarios.
Consultar calendario específico con la propia Escuela de Pádel

Grupos iniciación y perfeccionamiento	Días y horarios	Instalación
Niños (a partir de 6 años) De 4 a 6 alumnos	L y X; M y J o V tardes, horario según edad/nivel	Polideportivo Municipal
	S y D mañanas, horario según edad/nivel	
Adultos (4 alumnos)	L y X; M y J o V tardes, horario según nivel	
	S y D mañanas, horario según nivel	
	Posibilidad grupos de lunes, miércoles y 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 2025/2026. POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE COBEÑA

Clases particulares o grupos reducidos bajo demanda.
Comienzo, 15 de septiembre de 2025, finalización del curso, 30 de junio de 2026.

INSCRIPCIONES A TRAVÉS DEL CORREO aroaitorpadelsport@gmail.com preferiblemente antes del 10 de septiembre de 2025.

CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL AROAITOR



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:

Grupos/clases de niños/jóvenes: Clases de octubre a junio 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 de adultos:** clases de octubre a junio, en los días de la semana señalados en la tabla de horarios exceptuando festivos nacionales, autonómicos y locales y el descanso del periodo navideño entre 23 de diciembre y 6 de enero.

Lugar de realización: Travesía Pabellón / Rocódromo exterior

Horarios*	Grupos/Edades	Plazas libres
L-X, 18.30 – 19.30	Infantil desde 5 años	Consultar en deportes@ayto-cobena.org
L-X, 19.30 – 21.00	A partir de 14 años/adultos	

****En función del número de inscritos se podrían unificar grupos y modificar horarios***



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.

Inscripciones: de lunes a viernes de 11.00 a 14.00 y 17.00 a 20.00 presencial en oficina Pabellón cubierto. Horarios provisionales.

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 a mes vencido. En caso de detectarse recibos devueltos no se podrá acceder hasta que se abonen.

Precios

Alta 15 €. Cuota mes 20 €.

Aforo: los usuarios tendrán permiso para un solo acceso diario. 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.

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 25 del mes anterior al que se desea que surta efecto la baja.



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, jueves 2 de octubre.**

Lugar de realización: Sala anexa a Centro de Salud

Actividad	Días y horarios	Plazas libres
GAP	M y J, 18.00 a 19.00	Consultar en deportes@ayto-cobena.org



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.

Comienzo actividad grupos lunes y miércoles: miércoles 1 de octubre

Comienzo actividad grupos martes y jueves: jueves 2 de octubre

PILATES	Lugar de Realización	Plazas libres
PILATES L y X, 11.00 a 12.00	Sala anexa a Centro de Salud	Consultar en deportes@ayto-cobena.org
PILATES L y X, 17.00 A 18.00	Sala anexa a Centro de Salud	
PILATES L y X, 18.00 a 19.00	Sala anexa a Centro de Salud	
PILATES L y X, 19.00 a 20.00	Sala anexa a Centro de Salud	
PILATES L y X, 20.00 a 21.00	Sala anexa a Centro de Salud	
PILATES L y X, 21.00 a 22.00	Sala anexa a Centro de Salud	
PILATES M y J, 19.00 a 20.00	Sala anexa a Centro de Salud	
PILATES M y J, 20.00 a 21.00	Cancha Fuente Arriba. C/ Fuente 17	
PILATES L y X 09.30 a 10.30	Aula Multiusos Pol. Municipal	
PILATES L y X 19.30 a 20.30	Aula Multiusos Pol. Municipal	
PILATES L y X, 20.30 a 21.30	Aula Multiusos Pol. Municipal	

SPINNING

Calendario de la actividad: clases de octubre a mayo, 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 Cobena. 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 la sala anexa al gimnasio, en el Polideportivo Municipal

Fecha de comienzo grupo lunes y miércoles: miércoles 1 de octubre

Fecha de comienzo grupos martes y jueves: jueves 2 de octubre

Actividad	Lugar de Realización	Plazas libres
SPINNING L y X, 18.00 a 19.00	Sala Spinning Gimnasio Mpal	Consultar en deportes@ayto-cobena.org
SPINNING M y J, 18.00 a 19.00	Sala Spinning Gimnasio Mpal	
SPINNING M y J, 20.00 a 21.00	Sala Spinning Gimnasio Mpal	
SPINNING SOLO MIÉRCOLES 18-19	Sala Spinning Gimnasio Mpal	

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



FIT DANCE

Fit Dance es una clase de baile en el que se trabajan coreografías de diferentes y variados estilos musicales, con el fin, sobre todo, de divertirse mucho. Es una actividad ideal para quemar calorías, ejercitar el corazón, fortalecer musculatura y huesos, mejorar equilibrio y coordinación, etc. Es tan divertido que se te olvidará que estás haciendo ejercicio.

Actividad	Días y horarios	Plazas libres
FIT DANCE	L Y X 18.00 a 19.00	Consultar en deportes@ayto-cobena.org
FIT DANCE	L Y X 20.00 a 21.00	



Lugar de realización: *Pabellón Polideportivo Municipal La Dehesa*

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.

Comienzo de la actividad, miércoles 1 de octubre.

CARDIO BOX

El Cardio Box es una actividad grupal con música, dirigida a adultos, superdivertida, en la que trabajaremos aeróbica y anaeróbicamente todo el cuerpo, a partir de diversas coreografías con ejercicios que simulan y combinan, golpes y patadas de boxeo, kickboxing, karate, etc. Son repeticiones rápidas al ritmo de la música en las que se descarga gran cantidad de energía y se queman muchas calorías. No te lo pierdas.

Actividad - Categoría	Días y horarios	Plazas libres
CARDIO BOX	L Y X 19.00 a 20.00	Consultar en deportes@ayto-cobena.org



Lugar de realización: *Pabellón Polideportivo Municipal La Dehesa*

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 Cobena. 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.

Comienzo de la actividad, miércoles 1 de octubre.

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. **Adult@s**

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 1 de octubre**

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

Actividad	Días y horarios	Plazas libres
TOTAL TRAINING	L y X, 21.00 a 22.00	Consultar en deportes@ayto-cobena.org



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. **Adult@s**

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, jueves 2 de octubre

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

Actividad	Días y horarios	Plazas libres
WEIGHT LOSS	M y J, 21.00 a 22.00	Consultar en deportes@ayto-cobena.org



BODY FIT

El Body Fit es una actividad grupal dirigida a mayores de 18 años en la que trabajaremos aeróbica y anaeróbicamente el cuerpo, de forma amena y divertida, con ejercicios que trabajarán la flexibilidad, movilidad articular, resistencia cardiovascular, fuerza y resistencia muscular, tonificación, agilidad, equilibrio, coordinación y velocidad.

Actividad	Días y horarios	Plazas libres
Body Fit Adultos	M y J 17.00 a 18.00	Consultar en deportes@ayto-cobena.org



Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

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.**

Comienzo de la actividad, miércoles 1 de octubre.

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	Plazas libres
ZUMBA L y X, 19.00 a 20.00	Miércoles 1 de octubre	Consultar en deportes@ayto-cobena.org
ZUMBA L y X, 20.00 a 21.00	Miércoles 1 de octubre	
ZUMBA M y J, 19.00 a 20.00	Jueves 2 de octubre	



HIOPRESIVOS

La **gimnasia abdominal hipopresiva**, es un concepto nuevo de entender la contracción vía refleja 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	Plazas libres
HIOPRESIVOS M y J 20.00 a 20.30	Jueves 2 de octubre	Consultar en deportes@ayto-cobena.org
HIOPRESIVOS M y J 20.30 a 21.00	Jueves 2 de octubre	



YOGA

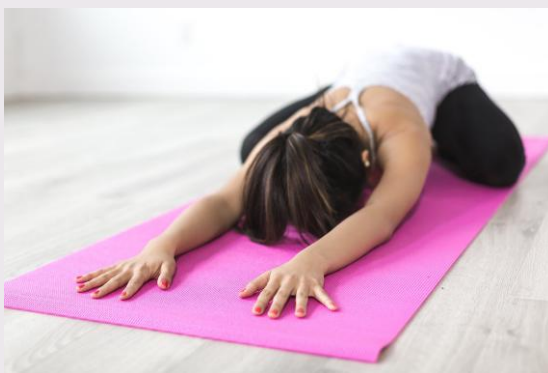
Actividad física basada en técnicas de relajación, posturas y estiramientos adecuados a los distintos niveles del alumno. A partir de 16 años

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 Cobeña. En diciembre se cobrará al usuario medio mes, y en enero, mes completo.** Cada alumno debe llevar su esterilla.

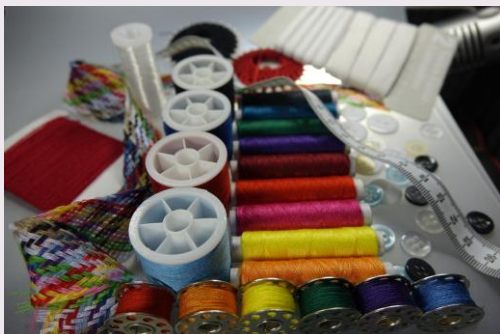
Fecha de comienzo grupo lunes y miércoles: miércoles 1 de octubre

Fecha de comienzo grupos martes y jueves: jueves 2 de octubre

Actividad	Lugar de realización	Plazas libres
YOGA M y J 20.00 a 21.00	Sala Centro de Salud	Consultar en deportes@ayto-cobena.org
YOGA M y J 21.00 a 22.00	Sala Centro de Salud	
YOGA LX 18.30-19.30 (NUEVO GRUPO!!)	Aula Multiusos Pol. Municipal	



TALLER 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	Días y horarios	Plazas libres totales
Taller de Costura. Viernes de 16.30 a 18.30 y 18.30 a 20.30 (dos turnos)		Consultar en deportes@ayto-cobena.org

- La profesora de la actividad coordinará la asistencia de las alumnas repartiendo al grupo en ambos horarios

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 10 de octubre.**

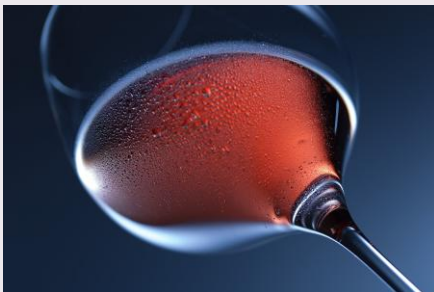
CATA DE VINOS

Impartido por sumiller titulado con dilatada experiencia, 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, clasificación de los vinos, decantación. Consejos prácticos para la compra de vino.. Defectos del vino. Elaboración.

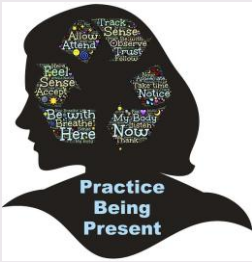


Actividad	Días y horarios	Plazas libres totales
Cata de vinos. Sábados 12.00 a 14.00		Consultar en deportes@ayto-cobena.org

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 11 de octubre.**

MINDFULNESS



Mindfulness está basado en una técnica de meditación que consiste en "tomar conciencia del momento presente sin juzgar", "tomar conciencia de la realidad". 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.

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

Actividad	Fecha de comienzo de la actividad	Plazas libres
Mindfulness grupo 1 adultos miércoles 18.00 a 19.00	Miércoles 1 de octubre	Consultar en deportes@ayto-cobena.org

Lugar de realización: Biblioteca Municipal

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 cuadriculado dividido en 64 casillas o escaques alternadas en colores blanco y negro (8x8). Desarrolla la concentración, la inteligencia y la capacidad estratégica. En su versión de competición está considerado como un deporte.

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 10 de octubre.**

Lugar de realización: Biblioteca Municipal

Actividad. A partir de 6 años y hasta adultos	Fecha de comienzo de la actividad	Plazas libres totales
Grupo 1. INICIACIÓN. VIERNES 18.00 A 20.00 Grupo 2. AVANZADO. VIERNES 18.00 A 20.00	Viernes 10 de octubre	Consultar en deportes@ayto-cobena.org



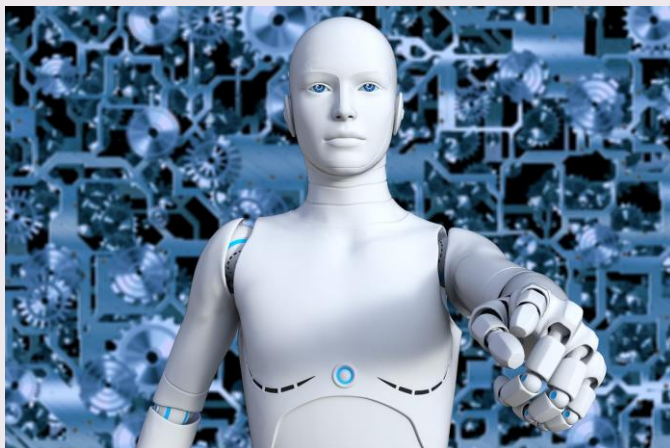
ROBÓTICA

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 10 de octubre.**

Lugar de realización: Biblioteca Municipal

Actividad	Días y horario	Plazas libres
Robótica Grupo 1 a partir 6 años	Viernes 17.15 a 18.45	Consultar en deportes@ayto-cobena.org
Robótica Grupo 2 a partir 6 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	Plazas libres
Pintura y cerámica Adultos Martes 19.30 a 21.30	Consultar en deportes@ayto- cobena.org
Pintura y cerámica Adultos Miércoles 10.00 a 12.00	
Pintura y cerámica Adultos Miércoles 19.00 a 21.00	
Pintura y cerámica Adultos Jueves 10.00 a 12.00	
Pintura y cerámica niñ@s. Martes 4-6 años 17.30 a 18.30	
Pintura y cerámica niñ@s. Miércoles 4-6 años 17.30 a 18.30	
Pintura y cerámica niñ@s. Jueves 7-12 años 17.30 a 19.00	
Pintura y cerámica niñ@s. Viernes 7-12 años 17.30 a 19.00	

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	Plazas libres
BOLILLOS. MIÉRCOLES 10.30 A 12.30	Miércoles 1 de octubre	Consultar en deportes@ayto-cobena.org



TERCERA EDAD

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. Sala Centro de Salud

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

Gimnasia de Mantenimiento. Sala Centro de Salud

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

Rehabilitación. Sala Centro de Salud

- Grupo 1. Viernes de 09.45 a 10.45
 - Grupo 2. Viernes de 10.45 a 11.45
- Comienzo viernes 10 octubre

Manualidades. Casa de Asociaciones

- Grupo Jueves de 17.30 a 19.30
- Comienzo jueves 2 octubre

Calendario de la actividad: clases de octubre a junio ambos incluidos, en los días de la semana señalados en cada actividad, 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 esterilla.

PRECIO, ALTA 5 €. CUOTA MENSUAL 5 €

Inscripciones Tercera Edad:

Consultar en el Ayuntamiento, o en deportes@ayto-cobena.org

EN PRINCIPIO CADA PERSONA SE PODRÁ APUNTAR A UNA ÚNICA ACTIVIDAD FÍSICA MÁS MANUALIDADES. NO SE TENDRÁ EN CUENTA LA INSCRIPCIÓN A UNA SEGUNDA ACTIVIDAD FÍSICA, A NO SER QUE HAYA PLAZAS DISPONIBLES.

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

Inscripciones e información a través del enlace:

<https://www.ayto-cobena.org/servicios-al-ciudadano/escuela-municipal-de-musica-y-danza>



Escuela Municipal de Música y Danza

Calle Fuente el Saz, 8. 28863 - Cobena (Madrid)

Horario:

- Lunes y miércoles de 15:30 a 17:30.
- Martes y jueves de 16:00 a 19:00.

Teléfonos: 679 917 559 - 91 620 81 87

Correo Electrónico: escuelamusicaydanza@ayto-cobena.org



CENTRO DE EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS



¡Matrícula abierta!

➔ Título Secundaria (ESO) ➔

(Presencial y distancia / Mañanas y tardes)

➔ Acceso Grado Superior y Universidad

➔ Enseñanzas Iniciales

➔ Robótica ➔ Informática ➔ Inglés

➔ Preparación prueba CCSE (nacionalidad)

➔ Español para Extranjeros

Oficial y gratuita



91 841 20 95

cepa.elmolar@educa.madrid.org



El Molar, Algete, San Agustín, Cobeña, Talamanca,
El Vellón, Pedrezuela, Fuente el Saz, Valdetorres, Alarpardo



<https://site.educa.madrid.org/cepa.elmolar/index.php/secretaria/admision/>

TABLAS DE PRECIOS PÚBLICOS POR ALTAS Y CUOTAS ACTIVIDADES 2025 2026

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	MATRÍCULA ALUMNO	PRECIO MES ALUMNO	
		INFANTIL	ADULTO
Multisports kids	15 €	25 €	
Baloncesto, Voleibol	15 €	28 €	
Karate, Judo, Boxeo, Defensa Personal	15 €	28 €	33 €
Tenis	15 €	42 €	45 €
Pádel	15 €	45 €	49 €
Pilates, Yoga, Gap, Weight Loss, Total Training, Body Fit, Fit Dance, Cardio Box,	15 €	30 €	
Escalada Deportiva, Zumba	15 €	25 €	30 €
Gimnasia Rítmica	15 €	20 €	
Running	15 €	20 €	
Spinning	15 €		25 €
Gimnasio Municipal	15 €		20 €
Hipopresivos	15 €		17,50 €
3ª Edad, Pilates, Gimnasia Mantenimiento, Rehabilitación	5 €		5 €

ACTIVIDADES CULTURALES	MATRÍCULA ALUMNO	PRECIO MES ALUMNO	
		INFANTIL	ADULTO
Robótica	15 €	25 €	
Bolillos, Costura	15 €		30 €
Cata de Vinos	15 €		35 €
Pintura, Cerámica	15 €	25 €	30 €
Ajedrez	15 €	20 €	30 €
Mindfulness	15 €	15 €	

ACTIVIDAD	MATRICULA	PRECIO MES ALUMNO
		INFANTIL/ADULTO
Música y movimiento o similar	15 €	30 €
Práctica y formación instrumental	15 €	65 €
Prácticas de Canto o similar	15 €	20 €
Coral o similar	15 €	10 €
Danza, Ballet, Gym latinos, Baile, Flamenco, Sevillanas, Baile Moderno o similar	15 €	30 €
Cajón Flamenco o similar	15 €	30 €
Teatro o similar	15 €	30 €

CALENDARIO ESCOLAR. CURSO 2025-2026.

Septiembre 2025

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 2025

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 2025

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 2025

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 2026

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 2026

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 2026

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 2026

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 2026

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 2026

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.



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. Respetar al personal municipal que trabaja para ayudarte.
11. **PUNTO ESPECIAL:** respetar al máximo las normas de las instalaciones y actividades, y en su caso, protocolos sanitarios. Ser solidari@s al aplicarlas estrictamente, para respetar a las personas usuarias.



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

TELÉFONOS 679 917 559 - 91 620 81 87

escuelamusicaydanzacobena@ayto-cobena.org