

ACTIVIDADES MUNICIPALES 2021/2022

Ayuntamiento de Cobeña





CARTA DE DEPORTES

Querid@s vecin@s,

Afrontamos esta nueva temporada, siempre que la situación de la pandemia nos lo vaya permitiendo, con algunos levantamientos de restricciones con respecto a la temporada anterior.

En primer lugar, quiero agradecerlos a todos, así como a los responsables de las actividades y a los monitores que las han venido impartiendo durante la pasada temporada, el comportamiento ejemplar, la confección de las medidas y el cumplimiento de los protocolos impuestos, lo cual nos ha permitido completar la temporada sin vernos obligados a suspender de manera definitiva ninguna actividad ni proceder al cierre de nuestras instalaciones.

Para este ejercicio, contemplamos la puesta en marcha de las actividades deportivas de nuestros mayores. Como ya os comento al principio, siempre que la situación nos lo permita, con las correspondientes limitaciones de aforo. En definitiva, dar un pequeño pasito más para lograr alcanzar la tan deseada normalidad.

Un saludo.

Ignacio Hidalgo
Concejal de Deportes



CARTA DE CULTURA

Estimados vecin@s

Como cada año, comenzamos con nuestras actividades culturales y deportivas. Este curso, con más ganas si cabe que otros años, ya que arrancamos con un proyecto nuevo. Este año, la Escuela Municipal de Música y Danza ha incluido un amplio abanico en las diferentes danzas y horarios para instrumentos, para aumentar la posibilidad de poder llegar a más alumn@s.

También vuelven las clases presenciales de ajedrez. Aunque se acogió muy bien la actividad online, es cierto, que algunos papás nos comunicaban que le gustaría que volviesen a ser presenciales. Es por ello, que este año, la situación sanitaria es más favorable y nos permite retomar la actividad presencial, siendo segura.

Desde aquí únicamente quiero recordaros, que estoy a vuestra disposición para cualquier consulta, o propuesta de actividad.

Por último, quiero recordaros que se seguirá manteniendo las mismas medidas sanitarias que el año pasado, y que se irá informando a los usuarios en función de los cambios que se pudiesen hacer sobre las medidas sanitarias y protocolo COVID.

En cualquier actividad será obligatorio el uso de mascarilla dentro de las instalaciones.

Un saludo

Laura Barroso
Concejala de Cultura

INFORMACIÓN IMPORTANTE ACTIVIDADES DEPORTIVAS/CULTURALES

Se aconseja leer detenidamente la información de estos apartados

Inscripciones NUEV@S ALUMN@S temporada 2021/2022 Infantiles y adult@s

Una vez iniciada la temporada, para cualquier consulta sobre plazas disponibles en las diferentes Escuelas Deportivas y Actividades Físicas y culturales, envía un correo a deportes@ayto-cobena.org o llama al 916208690

Todos los horarios y lugares de realización son provisionales y pueden sufrir modificaciones en función de la situación sanitaria, de los grupos que se confirmen y la disponibilidad de instalaciones.

Los pagos de las actividades se realizan por domiciliación bancaria

Podrán ser rechazadas inscripciones por detectar recibos devueltos. El Ayto podrá dar de baja sin previo aviso, o enviar comunicaciones para pago de deudas con plazo determinado a las personas que tengan recibos pendientes por devoluciones u otras incidencias.

MUY IMPORTANTE

DESCUENTOS FAMILIA

NUMEROSA

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 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.

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 la Escuela de Música, Escuela de 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 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 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, antes del día 20 del mes anterior al que se desea que surta efecto la 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 importes.**
- ✚ **No tendrán derecho a devolución alguna, l@s usuari@s que presenten el formulario de baja 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 finalizado 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 presentar en el Polideportivo un nuevo justificante actualizado antes de iniciarse la temporada.

En las actividades más demandadas con clases completas y listas de espera, las personas usuarias 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 de espera. 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 primera 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. 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 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 gimnasia rítmica, tenis, y en general, en todo el deporte no federado.

NORMA GENERAL DE PROHIBICIÓN DE ACCESO PARA ACOMPAÑANTES Y FAMILIARES EN ACTIVIDADES E INSTALACIONES

Estaremos supeditados a la situación de pandemia en cada momento, para permitir o no, el acceso de padres y acompañantes a los recintos donde se realizan las clases 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. En principio, el lugar de realización de la mayoría de las actividades se mantendrá como se finalizó en la temporada anterior, pudiéndose modificar en función de la evolución de la situación sanitaria. Todas las actividades son susceptibles de compartir espacio e instalación

En función de la situación sanitaria, se recomienda esta mochila para la realización de la actividad deportiva: mascarilla, toalla, botella de agua con nombre, botecito de gel con nombre y mascarilla de repuesto. En el caso de que la norma sanitaria se modifique se comunicará a los usuarios.

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

DECLARACIÓN RESPONSABLE

Toda persona que se inscriba en una actividad, ya sea adult@ o menor, debe entregar obligatoriamente al monitor/a, el primer día de asistencia, la declaración responsable que figura a continuación, cumplimentada y firmada. Por favor, no acudas sin este documento.

TEMPORADA 2021/2022

DECLARACIÓN RESPONSABLE PARA EL INICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LAS ACTIVIDADES MUNICIPALES DEL AYUNTAMIENTO DE COBEÑA

D/Dª.....con DNI.....

Si el deportista es menor de edad, en condición de tutor legal del participante

D/Dª..... con DNI.....

DECLARA:

1. Ante la situación de pandemia por el Covid-19, para garantizar la salud de los participantes y de la población, el deportista asegura que su salud durante los 14 días previos al inicio de la actividad deportiva no ha presentado tos, fiebre, cansancio o falta de aire, además de no haber estado en contacto con ninguna persona diagnosticada de Covid-19.

Si durante el periodo de desarrollo de la actividad deportiva o cultural, se produjeran en el deportista, o en las personas que conviven con él/ella, alguno de los síntomas citados, se compromete a no acudir a la actividad, comunicando este hecho a los responsables de la entidad que imparte las clases.

Asimismo, se compromete a controlarse la temperatura antes de acudir a la actividad comunicándose a su responsable. En el caso de que la temperatura fuese igual o superior a 37,5 °C, no acudirá al desarrollo de las actividades.

2. Conoce los riesgos de la pandemia Covid-19 y asume toda la responsabilidad ante la posibilidad de contagio, aun que se tomen medidas de seguridad y distanciamiento establecidas en la normativa vigente. De igual modo es consciente que en instalaciones deportivas o culturales serán exigibles equipos de protección individual por lo que el alumno, o los padres, madres o tutores, en caso de ser menor de edad, los que deberán disponer de estos productos durante el periodo de permanencia en la instalación deportiva.
3. Afirma ser consciente y aceptar la posibilidad de anulación, cese o modificación de la actividad, en caso de producirse, por incidencias relacionadas con el virus.
4. Es consciente de que, aunque los responsables de la instalación y actividad den las instrucciones oportunas y establezcan medidas preventivas, el mantenimiento de la distancia de seguridad, uso de mascarilla, gel y otras medidas que pudieran establecerse por normativa, dependen del comportamiento individual de los alumnos y deportistas

En Cobeña a de2021

FIRMA

ESCUELA DE BALONCESTO

Objetivos: principios técnicos y tácticos, compromiso, respeto y diversión. Mixta **Competiciones según situación sanitaria y decisiones de los comités zonales correspondientes.** *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. Cada grupo realizará los entrenamientos en ½ cancha de baloncesto compartiendo horario e instalación entre sí, y/o con actividades 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 6 de octubre.**

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

Actividad -	Categoría	Días y horarios
E.M. Baloncesto -	PREBENJAMÍN (Nacidos/as 2014 y 2015)	L y X, 17.00 a 18.00
E.M. Baloncesto -	BENJAMIN (Nacidos/as 2012 y 2013)	L y X, 17.00 a 18.00
E.M. Baloncesto -	ALEVÍN (Nacidos/as 2010 y 2011)	L y X, 18.00 a 19.00
E.M. Baloncesto -	INFANTIL (Nacidos/as en 2008 y 2009)	L y X, 19.00 a 20.00
*E.M. Baloncesto -	CADETE (Nacidos/as en 2006 y 2007)	L y X, 19.00 a 20.00
E.M. Baloncesto -	JUVENIL (Nacidos/as en 2003, 2004 y 2005)	M y J, 19.00 a 20.00
E.M. Baloncesto -	JUNIOR (Nacidos/as en 2001 y 2002)	M y J, 19.00 a 20.00

ESCUELA DE VOLEIBOL

Objetivos: enseñanza principios técnicos y tácticos, compromiso, respeto y diversión. Mixta. **Competiciones según situación sanitaria y decisiones de los comités zonales correspondientes.** *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 Cobena, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales o locales.

Comienzo de la actividad, martes 5 de octubre (y miércoles 6 equipo y juvenil

Lugar de realización: Pabellón Polideportivo Municipal La Dehesa

[CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org](mailto:deportes@ayto-cobena.org)

Actividad - Categoría	Días y horarios
E.M. Voleibol – ALEVÍN (Nacidos/as 2010, 2011)	M y J, 18.00 a 19.00
E.M. Voleibol – INFANTIL (Nacidos/as 2008 y 2009)	M y J, 19.00 a 20.00
E.M. Voleibol – CADETE (Nacidos/as 2006 y 2007)	M y J, 20.00 a 21.00



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 alumno@. 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 6 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.**

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

Actividad - Categoría	Días y horarios
E.M. RUNNING 1 - (Nacidos/as 2012, 2013, 2014, 2015, 2016)	L y X, 17.30 a 18.30
E.M. RUNNING 2 - (Nacidos/as, 2006, 2007, 2008. 2009, 2010, 2011)	L y X, 18.30 a 19.30
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, miércoles 6 de octubre.**

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

Actividad - Categoría	Días y horarios
E.M. GIMNASIA RÍTMICA 1 - (Nacidos/as 2008, 2009, 2010, 2011, 2012 y 2013 (y mayores)	L y X, 17.00 a 18.00
E.M. GIMNASIA RÍTMICA 2 - (Nacidos/as en 2013, 2014, 2015 y 2016)	L y X, 18.00 a 19.00

** Nacidos/as en 2013 pueden inscribirse en cualquiera de los horarios*

* 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 coordinadora de la actividad las que tomen la decisión sobre que alumn@s componen el equipo.



ESCUELA DE KÁRATE

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 5 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. Los antiguos alumnos que no tramitaran la renovación en el plazo indicado o no se hayan inscrito en el plazo de nuev@s alumn@s, NO tienen plaza en la actividad, independientemente de su antigüedad en la Escuela.**
- **La tabla de grupos y horarios según los años de nacimiento es simplemente orientativa. Los profesores de la actividad decidirán el horario definitivo para l@s alumn@s, en función a su nivel, proyección o número de alumn@s por categoría/grupo, sin tener en cuenta la tabla de horarios orientativa por año de nacimiento que figura a continuación.**

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

Actividad - Categoría	
<ul style="list-style-type: none">• Prebenjamín. Nac. 2014, 2015 y 2016.• Benjamín. Nac. 2012 y 2013• Alevín. Nac. 2010 y 2011• Infantil, cadete, juv. Nac. 2004, 2005, 2006, 2007, 2008 y 2009 y (adultos)• Adultos (nuevo grupo si se alcanza mínimo)	<ul style="list-style-type: none">• M y J, 17.00• M Y J, 18.00• M y J, 19.00• M y J, 20.00 • M y J, 21.00

Hay un formulario común para todos los horarios de karate. La Dirección de la Escuela configurará definitivamente los grupos y horarios e informará previamente al inicio de las clases.

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 6 de octubre.**

Lugar de realización: Aula Multiusos Polideportivo Municipal

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

Actividad - Categoría	Días y horarios
E.M. JUDO - (Nacidos/as 2014, 2015, 2016)	L y X, 17.15 a 18.15
E.M. JUDO - (Nacidos/as 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 batuka 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 5 de octubre,**

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

Actividad - Categoría	Días y horarios
E.M. ZUMBA JUVENIL - (Nacidos/as del 2005 al 2009 y mayores). Anteriormente llamada Batuka Juvenil	M y J, 17.00 a 18.00
E.M. ZUMBA INFANTIL - (Nacidos/as del 2010 al 2016). 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. 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 5 de octubre.**

Lugar de realización: Frontón Polideportivo Municipal

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

Actividad – Categoría. De 5 a 14 años	Días y horarios
EM Patinaje grupo 1	M y J, 17.30 a 18.30

* De no alcanzar los grupos los mínimos de alumnos exigidos, se unificarían en un único grupo a las 17.30 horas.



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.

Categoría	Año Nacimiento	Días y horas entrenamiento	Fecha comienzo	DÍA Y CAMPO		
				LUNES CAMPO 1	MIÉRCOLES CAMPO 1	X
*Chupetín	2016 / 2017	L-X, 18.00 – 19.00	20/09/2021	LUNES CAMPO 1	MIÉRCOLES CAMPO 1	X
*Prebenjamín	2015 / 2014	L-X, 18.00 – 19.00	13/09/2021	LUNES CAMPO 2	MIÉRCOLES CAMPO 2	X
*Benjamín	2013 / 2012	M-J, 18.00 – 19.00	14/09/2021	MARTES CAMPO 2	JUEVES CAMPO 1	X
*Alevín F7 C	2011 *1	L-X, 18:00 – 19:00	30/08/2021	LUNES CAMPO 1	MIÉRCOLES CAMPO 1	X
*Alevín F7 B	2011 *1	M-J, 18.00 – 19.00	31/08/2021	MARTES CAMPO 1	JUEVES CAMPO 2	X
*Alevín F7 A	2011 *1	M-J, 18.00 – 19.00	31/08/2021	MARTES CAMPO 1	JUEVES CAMPO 2	X
*Alevín F11 A	2010 *1	L-X, 19.00 – 20.15	30/08/2021	LUNES CAMPO 1	MIÉRCOLES CAMPO 1	X
*Infantil C	2009 *1	L-X-V, 19.00 – 20.15	30/08/2021	LUNES CAMPO 2	MIÉRCOLES CAMPO 2	VIERNES CAMPO 1
*Infantil B	2009-2008 *1	M-J-V, 19.00 – 20.15	31/08/2021	MARTES CAMPO 1	JUEVES CAMPO 2	VIERNES CAMPO 2
*Infantil A	2008 *1	M-J-V, 19.00 – 20.15	31/08/2021	LUNES CAMPO 1	MIÉRCOLES CAMPO 2	VIERNES CAMPO 2
*Cadete B	2007	L-X, 19.00 – 20.15 V, 18.00 – 19:00	30/08/2021	LUNES CAMPO 2	MIÉRCOLES CAMPO 1	VIERNES CAMPO 2
*Cadete A	2006	M-J, 19.00 – 20.15 V, 18.00 – 19:00	31/08/2021	MARTES CAMPO 2	JUEVES CAMPO 1	VIERNES CAMPO 2
*Juvenil B	2005	M-J-V, 19.00 – 20.15	24/08/2021	MARTES CAMPO 2	JUEVES CAMPO 1	VIERNES CAMPO 1
*Juvenil A	2003-2004	M-J-V, 20.30 – 22.00	24/08/2021	MARTES CAMPO 2	JUEVES CAMPO 2	VIERNES CAMPO 2
Senior A	2002 y +	M-J-V, 20.30 – 22.00	16/08/2021	MARTES CAMPO 1	JUEVES CAMPO 1	VIERNES CAMPO 1
C.D.Ursaria	2002 y +	L-M-X-J-V 16:00 – 18.00	26/07/2021	LUN-MIER-JUE-VIE CAMPO 1		

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

*1 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.

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). www.emfcobena.es / FACEBOOK: <https://www.facebook.com/EMFCDobena>



ESCUELA DE TENIS

De septiembre a junio. Comienzo de las clases: Tanto clases de diario como de fin de semana, comienzo a partir del día 15 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: Tanto clases de diario como de fin de semana, comienzo a partir del día 1 de septiembre según grupos edad/nivel.

Consultar calendario específico y 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	

RENOVACIONES Y NUEVAS INSCRIPCIONES

Directamente con la Escuela de Pádel

Director: Miguel Gómez.

Teléfono, 625358037

Email: cobypadel@gmail.com



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 mediados de septiembre a junio, 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 Cobeña. 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 14 de septiembre	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.

Uso de la instalación con reserva con cita previa para usuarios ya inscritos.

NUEVAS INSCRIPCIONES: solicita inscripción en deportes@ayto-cobena.org o directamente en el Polideportivo en horarios de atención al público.

AFORO LIMITADO

1º.- Para garantizar el cumplimiento del aforo permitido en la sala, el acceso a las instalaciones se lleva a cabo, por parte de los socios del gimnasio, **previa cita** a través de la web del Ayuntamiento, en el enlace creado a tal efecto. **Los usuarios que pueden acceder al gimnasio y las reservas de cita son exclusivamente los que permanecen de alta como socios.**

Las personas que tengan cita deberán acudir al gimnasio con el DNI y presentarlo al monitor si se lo solicitase, para que realice las comprobaciones pertinentes en el acceso a la instalación. Deberán procurar acudir con puntualidad en el inicio de cada turno. Prohibido acceder al recinto con bolsas de deporte o mochilas. No hay duchas disponibles debido al COVID

2º.- Los **turnos** establecidos serán de un máximo de **1 h. 20 min. por usuario**. El **aforo máximo de usuarios en cada turno vendrá determinado** por la situación sanitaria y normativa vigente.

- Turnos lunes a viernes mañana: 10.00 a 11.20; 11.30 a 12.50; 13.00 a 14.20
- Turnos lunes a viernes tarde: 17.00 a 18.20; 18.30 a 19.50 y 20.00 a 21.20
- Sábados domingos y festivos: 10.00 a 11.20; 11.30 a 12.50; 13.00 a 14.20

3º.- Las reservas online para una fecha concreta, a través del enlace <http://cronos.ayto-cobena.org/CronosWeb/Login> se podrán efectuar **online de lunes a domingo de 11.30 a 23.30, con un máximo de dos días de antelación y hasta las 23.30 h. del día inmediatamente anterior, o para el mismo día, telefónicamente siempre que haya plazas disponibles**. No obstante, advertir que en la medida de lo posible se procure evitar la solicitud de cita telefónica ya que disponemos de una sola línea de teléfono y puede resultar más difícil contactar. El usuario que está dado de alta en el gimnasio podrá acceder para reservar de la siguiente forma:

Identificador: Número DNI o NIE sin letras

Contraseña: Año de nacimiento (únicamente los 4 dígitos del año de nacimiento). Una vez dentro de la aplicación los usuarios podrían cambiar la contraseña.



MEDIDAS HIGIÉNICAS

- **SERÁ OBLIGATORIO EL USO DE GUANTES (DEPORTIVOS O DESECHABLES).**
 - **EXISTEN DISPENSADORES DE PAPEL Y PRODUCTOS DE LIMPIEZA PARA UTILIZAR CADA VEZ QUE VAYA A USAR UNA MÁQUINA Y DISPENSADORES DE GEL HIDROALCOHOLICO.**
 - **SERÁ OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLA AL ENTRAR Y AL SALIR DE LA INSTALACIÓN, ASÍ COMO DENTRO DE LA MISMA.**
 - **EXISTE UNA ALFOMBRA DESINFECTANTE PARA SU USO TANTO AL ENTRAR COMO AL SALIR DE LA INSTALACIÓN.**
 - **RECORDAR QUE LOS VESTUARIOS SE ENCUENTRAN ABIERTOS CON AFORO MÁXIMO MARCADO, AUNQUE NO ESTÁ PERMITIDO EL USO DE LAS DUCHAS AL TRATARSE DE ESPACIOS COLECTIVOS. DEL MISMO MODO SE DEBERÁ RESPETAR EL LÍMITE DE AFORO EN LOS VESTUARIOS, INDICADO EN CARTELES EN LAS PUERTAS DE ACCESO A LOS MISMOS.**
 - **PROHIBIDO ACCEDER AL RECINTO CON BOLSAS DE DEPORTE O MOCHILAS**
-

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 alumno@ debe llevar su propia esterilla. **Comienzo de la actividad, martes 5 de octubre.**

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

El comienzo de estas clases está previsto que sea como finalizó la temporada anterior. Hasta nuevo aviso, en uno de los espacios de la pista de la Cancha Fuente Arriba, en c/ La Fuente 17 (Pabellón Colegio Villa de Cobeña). En el momento que la situación sea favorable y se pueda volver a la sala del Centro de Salud, se avisará a los usuarios. Las personas que hayan renovado la actividad y deseen darse de baja por este motivo pueden hacerlo mediante email hasta el 28 de septiembre en la dirección deportes@ayto-cobena.org

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

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.

Las clases que se realizan en Cancha Fuente Arriba y 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 6 de octubre

Fecha de comienzo grupo martes y jueves: martes 5 de octubre

La ubicación de las clases de Pilates de lunes y miércoles seguirá siendo, por motivos de Covid hasta nuevo aviso, en uno de los espacios de la pista del Pabellón del Polideportivo Municipal de Cobeña, Ctra de Cobeña a Algete.

Las clases de Pilates de martes y jueves se desarrollarán en uno de los espacios de la pista de la Cancha Fuente Arriba, c/ La Fuente 17 (Pabellón Cubierto Colegio Villa de Cobeña) y su horario seguirá siendo, hasta nuevo aviso, martes y jueves de 20.00 a 21.00, compartiendo con otras actividades.

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

Actividad	Lugar de Realización
PILATES L y X, 11.00 a 12.00	Pabellón Polideportivo Municipal Ctra de Cobeña a Algete
PILATES L y X, 19.00 a 20.00	Pabellón Polideportivo Municipal Ctra de Cobeña a Algete
PILATES L y X, 20.00 a 21.00	Pabellón Polideportivo Municipal Ctra de Cobeña a Algete
PILATES L y X, 21.00 a 22.00	Pabellón Polideportivo Municipal Ctra de Cobeña a Algete
PILATES M y J, 20.00 a 21.00	Cancha Fuente Arriba. C/ Fuente 17

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 6 de octubre**

Fecha de comienzo grupo martes y jueves: **martes 5 de octubre**

La ubicación de estas clases cambia por motivos de Covid, y a partir de ahora, y hasta nuevo aviso, las clases de Spinning se desarrollarán en uno de los espacios en la pista del Pabellón del Polideportivo Municipal de Cobeña, Ctra de Cobeña a Algete.

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

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 6 de octubre

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

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 5 de octubre**

Lugar de realización: Pista Pabellón Polideportivo Municipal de Cobeña. Ctra de Cobeña a Algete.

La ubicación de estas clases por motivos de Covid, seguirá desarrollándose, hasta nuevo aviso, en la pista del Pabellón del Polideportivo Municipal de Cobeña, Ctra de Cobeña a Algete. En el momento que la situación sea favorable y se pueda volver a la Cancha Fuente Arriba, se avisará a los usuarios.

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

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 Cobena. 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

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

Actividad	Fecha de comienzo de la actividad
ZUMBA L y X, 19.00 a 20.00	Miércoles 6 de octubre
ZUMBA L y X, 20.00 a 21.00	Miércoles 6 de octubre
ZUMBA M y J, 19.00 a 20.00	Martes 5 de octubre



HIPOPRESIVOS

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

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

Actividad	Fecha de comienzo de la actividad
HIPOPRESIVOS M y J 20.00 a 20.30	Martes 5 de octubre
HIPOPRESIVOS M y J 20.30 a 21.00	Martes 5 de octubre

* En las clases en las que se indica que hay 0 plazas disponibles, la inscripción es directamente para lista de espera.



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: Cancha Fuente Arriba

La ubicación de estas clases seguirá desarrollándose, hasta nuevo aviso, en uno de los espacios de la pista de la Cancha Fuente Arriba, c/ La Fuente 17 (Pabellón cubierto Colegio Villa de Cobaña). En el momento que la situación sea favorable y se pueda volver a la sala del Centro de Salud, se avisará a los usuarios.

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

Actividad	Fecha de comienzo de la actividad
YOGA M y J 20.00 a 21.00	Martes 5 de octubre
YOGA M y J 21.00 a 22.00	Martes 5 de octubre

* En las clases en las que se indica que hay 0 plazas disponibles, la inscripción es directamente para lista de espera.



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 Cobena. 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 €

[CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org](mailto:deportes@ayto-cobena.org)

Lugar de realización: Biblioteca Municipal

Actividad	Fecha de comienzo de la actividad
Mindfulness grupo 1 miércoles 18.00 a 19.00	Miércoles 6 de octubre
Mindfulness grupo 2 miércoles 19.00 a 20.00	Miércoles 6 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 8 de octubre.**

Lugar de realización: Las clases vuelven a ser presenciales y se impartirán en la Biblioteca Municipal

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

Actividad. A partir de 6 años y hasta adultos	Fecha de comienzo de la actividad
Grupo 1. INICIACIÓN. VIERNES 18.00 A 20.00	Viernes 8 de octubre
Grupo 2. AVANZADO. VIERNES 18.00 A 20.00	

****Los padres entregarán a los niños al profesor en la entrada de la biblioteca, antes de acceder a la clase se le tomará la temperatura, se les dará gel hidroalcohólico y deberán acceder con mascarilla y mantenerla puesta durante la actividad.**

La recogida de cada alumno se hará en la puerta de la biblioteca por lo que se ruega a los padres puntualidad tanto al comienzo como a la finalización de la actividad, para evitar retrasos y cruces con las siguientes actividades.



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 8 de octubre.**

Lugar de realización: Biblioteca Municipal

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

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

****Los padres entregarán a los niños al profesor en la entrada de la biblioteca, antes de acceder a la clase se le tomará la temperatura, se les dará gel hidroalcohólico y deberán acceder con mascarilla y mantenerla puesta durante la actividad.**

La recogida de cada alumno se hará en la puerta de la biblioteca por lo que se ruega a los padres puntualidad tanto al comienzo como a la finalización de la actividad, para evitar retrasos y cruces con las siguientes actividades.



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*

CONSULTA PLAZAS DISPONIBLES EN deportes@ayto-cobena.org

Actividad	Comienzo de la actividad
Pintura y cerámica Adultos Martes tarde 19.30 a 21.30	Martes 5 de octubre
Pintura y cerámica Adultos Jueves mañana 10.00 a 12.00	Jueves 7 de octubre
Pintura y cerámica niños. Martes 4-6 años 17.30 a 18.30	Martes 5 de octubre
Pintura y cerámica niños. Miércoles 4-6 años 17.30 a 18.30	Miércoles 6 de octubre
Pintura y cerámica niños. Jueves 7-12 años 17.30 a 19.00	Jueves 7 de octubre
Pintura y cerámica niños. Viernes 7-12 años 17.30 a 19.00	Viernes 1 de octubre

****Los padres entregarán a los niños al profesor en la entrada de la biblioteca, antes de acceder a la clase se le tomará la temperatura, se les dará gel hidroalcohólico y deberán acceder con mascarilla y mantenerla puesta durante la actividad.**

La recogida de cada alumno se hará en la puerta de la biblioteca por lo que se ruega a los padres puntualidad tanto al comienzo como a la finalización de la actividad, para evitar retrasos y cruces con las siguientes actividades.

TERCERA EDAD

Se reducirán aforos a un máximo de 10 personas por grupo y en las clases en las que el número de solicitudes superen el aforo permitido, las plazas se adjudicarán por sorteo.

Pilates

- Grupo 1. Lunes y miércoles 08.45 - 09.45. Comienzo miércoles 6 octubre
- Grupo 2. Lunes y miércoles 09.45 - 10.45. Comienzo miércoles 6 octubre
- Grupo 3. Martes y jueves 09.45 - 10.45. Comienzo martes 5 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 5 de octubre

Rehabilitación

- Grupo 1. Viernes de 08.45 a 09.45

Comienzo viernes 8 de octubre

Información e inscripciones Tercera Edad: En Ayuntamiento y Polideportivo

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.

Inscripciones de la Escuela Municipal de Música y Danza

Información General:

En las actividades de instrumentos las clases son individuales de 30 minutos de duración.

Para cualquier información sobre plazas libres o dudas técnicas sobre las actividades de la Escuela de Música, escribir a:

escuelamusicaydanza@ayto-cobena.org

c/ Fuente el Saz 8:
916208187; 916733891

Descuentos familia numerosa

Para beneficiarse de este descuento es imprescindible **enviar 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.

Los descuentos por este concepto se aplicarán a partir de la entrega de la fotocopia del título, en la siguiente emisión de recibos.

- **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.

En **ningún caso se realizarán los descuentos con carácter retroactivo.**

Para **evitar olvidos** es aconsejable hacer la inscripción online y enviar el mismo día al email citado, las copias o justificantes de familia numerosa.

En la Escuela de Música no está incluido el descuento por segunda actividad. No contará ni como primera actividad ni como segunda o posterior, a efectos de descuentos

Las actividades de la Escuela Municipal de Música y Danza se resumen en 3 grupos:

- **ADULTOS**

Gym Latinos, Flamenco, Bailes de Salón, Bailes Latinos, Teatro y Coral

- **NIÑOS**

Flamenco, Baile Moderno, Teatro Infantil y juvenil, Danza Creativa

- **INSTRUMENTOS**

Piano, Guitarra y Batería

ADULTOS- Escuela Municipal de Música y Danza.

A continuación, figuran los horarios disponibles de las diferentes clases.

La fecha del inicio de la actividad es aproximada y queda supeditada a posibles modificaciones por causa mayor.

PRECIOS:

- Matrícula: 12 €
- Consulta la cuota de cada actividad en la tabla que figura a continuación:

Fecha de inicio	Actividad	Cuota Mensual
06/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. GYM LATINOS ADULTOS. Lunes y miércoles 09.30 a 10.30	Empadronados: 25 € NO Empadronados: 50 €
08/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. FLAMENCO ADULTOS NIVEL MEDIO. Viernes 17.30 a 19.00	Empadronados: 20 € NO Empadronados: 40 €
10/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. BAILES LATINOS ADULTOS. Domingos 20.00 a 21.30	Empadronados: 20 € NO Empadronados: 40 €
08/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. CORAL MUNICIPAL. Martes 19.00 a 21.00	Empadronados: 5 € NO Empadronados: 20 €

NIÑOS- Escuela Municipal de Música y Danza

A continuación, figuran los horarios disponibles de las diferentes clases.

La fecha del inicio de la actividad es aproximada y queda supeditada a posibles modificaciones por causa mayor. **Precios:**

- Matrícula: 12 €
- Cuota mensual **empadronados** para todas las actividades: 25 €, **excepto BAILE MODERNO INFANTIL 1 DÍA SEMANA**
- Cuota mensual **empadronados BAILE MODERNO INFANTIL 1 DÍA SEMANA**: 15 €
- Cuota mensual **NO empadronados** para todas las actividades: 50 €, **excepto BAILE MODERNO INFANTIL 1 DÍA SEMANA**
- Cuota mensual **NO empadronados BAILE MODERNO INFANTIL 1 DÍA SEMANA**: 30 €

Fecha de Inicio	Actividad
06/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. PREBALLET I + FLAMENCO Infantil 4 a 6 años. Lunes y miércoles 17.15 a 18.15
06/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. PREBALLET II + FLAMENCO Infantil 7 a 9 años. Lunes y miércoles 18.15 a 19.15
06/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. BALLET III + FLAMENCO Infantil 10 a 16 años. Lunes y miércoles 19.15 a 20.15
05/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. BAILE MODERNO GRUPO 1. Infantil 7 a 9 años. Martes y jueves 18.30 a 19.30
05/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. BAILE MODERNO GRUPO 2. Infantil 9 a 16 años. Viernes 19.00 a 20.00
05/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. TEATRO INFANTIL. De 5 a 11 años. Martes y jueves 17.30 a 18.30
05/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. DANZA CREATIVA. Infantil de 4 a 6 años. Martes y jueves 16.30 a 17.30

Fecha de Inicio	Actividad
08/10/2021	E. MUSICA Y MOVIMIENTO. De 3 A 5 años. MJ 17.30-18.30

Instrumentos - Escuela Municipal de Música y Danza

A continuación, figuran los horarios disponibles de las diferentes clases de instrumento.

La fecha del inicio de la actividad es aproximada y queda supeditada a posibles modificaciones por causa mayor.

Precios:

- Matrícula: 12 €
- Cuota mensual empadronados: 60 €
- Cuota mensual no empadronados: 80 €

Selecciona el instrumento, día de la semana y horario para cumplimentar el formulario correspondiente.

Fecha inicio	PIANO / Día / Hora. Consultar horarios en EMYD
11/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. PIANO. Lunes
05/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. PIANO. Martes
06/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. PIANO. Miércoles
07/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. PIANO. Jueves



Fecha de inicio	Guitarra / Día / Hora. Consultar horarios en EMYD
11/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. GUITARRA. Lunes
06/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. GUITARRA. Miércoles



Fecha inicio	Batería / Día / Hora. Consultar horarios en EMYD
07/10/2021	E. MUSICA Y DANZA. BATERIA.

ESCUELA DE ADULTOS

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 presencialidad.
No te quedes fuera de juego.

Enseñanza pública gratuita

  918412095
608509980 681321212

 **ENSEÑANZA DE EDUCACIÓN
E INVESTIGACIÓN**
Comunidad de Madrid



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

https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/educacion/01_anexo_i.a_solicitud_adultos_eso.pdf

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 €

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 €



CALENDARIO ESCOLAR. CURSO 2021-2022.

Septiembre 2021

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 2021

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 2021

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 2021

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 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						

Febrero 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						

Marzo 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			

Abril 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	

Mayo 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					

Junio 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			

	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, intérsate 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: cuidarlos, 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
11. **PUNTO ESPECIAL:** respetar al máximo los protocolos sobre la pandemia, que no ha acabado. Respetar normas de las autoridades, instalaciones y actividades, y ser solidarios al aplicarlas estrictamente, para cuidarnos a nosotros mismos, a nuestros familiares y 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