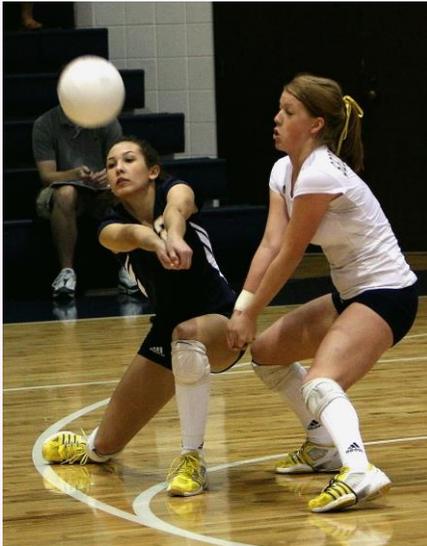


ACTIVIDADES MUNICIPALES 2023/2024

Ayuntamiento de Cobeña





CARTA DE DEPORTES

Estimados vecin@s:

En primer lugar, quiero agradecer la confianza que habéis vuelto a depositar en este Equipo de gobierno.

Iniciamos este nuevo mandato con la misma ilusión del primer día. Han sido cuatro años muy duros, procuramos que la pandemia no frenara las actividades deportivas en nuestro municipio creando un calendario de actividades online que nos ayudó a conseguirlo, posteriormente, fuimos poco a poco volviendo a la normalidad, adaptando en cada momento nuestras instalaciones a las necesidades que iban surgiendo. Gracias a Dios, a día de hoy podemos decir que hemos vuelto a la normalidad y con más fuerza si cabe, dados los datos de participación registrados.

Para esta temporada, proponemos nuevas actividades, como BodyFit a primera hora de la tarde. En definitiva, actividades que vienen a sumarse a las ya existentes para que resulte más atractiva la oferta en su conjunto.

Esperando contar con vuestra participación,

Un cordial saludo.

Ignacio Hidalgo
Concejal de Deportes



CARTA DE CULTURA

Estimados vecin@s:

Después de 12 años, comienzo esta nueva legislatura con una nueva concejalía, la concejalía de Cultura. En esta ocasión vengo con más ilusión, si cabe, para comenzar nuevos proyectos y aumentar el número de actividades y alumn@s asistentes a las mismas.

El objetivo en estos 4 años será mantener y mejorar las actividades ya consolidadas e ir incorporando actividades nuevas.

Por ello, animo a todos los vecinos a participar en las actividades plasmadas en este libro, así como a proponer ideas que serán valoradas para poder incorporarlas, si es posible, tanto al libro de actividades deportivas/culturales como a la guía “Me Apunto”.

Por último, antes de despedirme, quiero dar las gracias a Laura Barroso por los 8 años de trabajo en esta concejalía en la que, a partir de ahora, trabajaré con mucha ilusión para todos los vecinos de Cobeña.

Un saludo,

Carlos Redondo
Concejal de Cultura

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Consultar disponibilidad de plazas, proceso de inscripción, listas de espera, etc. en el correo electrónico deportes@ayto-cobena.org o en el teléfono del Polideportivo Municipal 916208690, horario de atención al público, de lunes a viernes de 11.00 a 14.00 y 17.00 a 20.30. Información sobre actividades e inscripciones.

Todas las clases están en marcha y durante el transcurso del curso hay posibilidad de inscribirse en función de la disponibilidad de plazas.

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.

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

- + Los monitores no están autorizados a dar de baja a sus alumn@s. Es decir, la baja no será válida ni efectiva administrativamente si se le comenta de palabra al profesor/a, no teniendo derecho después a devolución de recibos ni cuotas.
- + No tendrán derecho a devolución alguna, l@s usuari@s que presenten el formulario de baja o envíen la misma en fechas posteriores a las señaladas a tal efecto.
- + Si una persona inscrita en una actividad realiza una devolución de recibo por causa de baja con defecto de forma y/o fecha, se le reclamará el importe

correspondiente. En caso de no hacer efectivo el ingreso presentando el respectivo justificante, la deuda quedará pendiente y no podrá inscribirse posteriormente a ninguna actividad organizada por el Ayuntamiento antes de saldarla.

Bajas temporales

Las personas usuarias de las actividades programadas por el Ayuntamiento de Cobeña, únicamente podrán acogerse a las bajas temporales por causas debidamente justificadas de tipo médico, por ausencias prolongadas por motivos profesionales, o causas de fuerza mayor. Es decir, cuando una persona usuaria considere que puede acogerse a una baja temporal, debe consultarlo en la oficina del Polideportivo Municipal, y después cumplimentar y firmar el formulario correspondiente, adjuntando el debido justificante. A partir de ese momento (nunca retroactivamente) se dejarán de emitir los siguientes recibos manteniendo su plaza en la clase. Los recibos se emiten automáticamente el día 1 de cada mes. Cuando la persona pueda incorporarse, deberá comunicarlo en la oficina del Polideportivo Municipal, para darle de nuevo de alta efectiva y seguir, a partir de entonces, cursándole los pagos. **No serán válidas las bajas temporales comunicadas de palabra al monitor y sin debida justificación en documento impreso.** La Concejalía de Deportes podrá solicitar periódicamente la actualización de los justificantes, si éstos no son lo suficientemente aclaratorios sobre la duración de la baja temporal.

Todas las bajas temporales pierden validez al finalizar cada temporada. Si una persona usuaria ha renovado y finalizó la temporada anterior estando de baja temporal, 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, mantendría 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. 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 todo el deporte infantil no federado.

NORMAS POR PANDEMIA O SITUACIONES SANITARIAS DE RESTRICCIONES

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



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.

Esta actividad es ideal para conciliar ya que a la misma hora y en el mismo recinto se realizarán las actividades de Pequedeporte y Ludoteca para niñ@s nacidos en 2018, 2019 y 2020

Actividad -	Categoría	Días y horarios	Plazas libres
Body Fit Adultos		M y J 17.00 a 18.00	Consultar disponibilidad



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, martes 3 de octubre.

ESCUELA DE BALONCESTO

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

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

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

Actividad - Categoría	Días y horarios	Plazas libres
E.M. Baloncesto - PREBENJAMÍN (Nacidos/as 2016 y 2017)	L y X, 17-18	Consultar disponibilidad de plazas
E.M. Baloncesto - BENJAMIN (Nacidos/as 2014 y 2015)	L y X, 17-18	
E.M. Baloncesto - ALEVÍN (Nacidos/as 2013)	L y X, 17-18	
E.M. Baloncesto - ALEVÍN (Nacidos/as 2012)	L y X, 18-19	
E.M. Baloncesto - INFANTIL (Nacidos/as 2010 y 2011)	L y X, 18-19	
E.M. Baloncesto – CADETE (Nacidos/as 2008 Y 2009)	L y X, 18-19	
E.M. Baloncesto – JUV-SUB 22 (Nacidos/as en 2004, 2005, 2006, 2007)	L y X, 19-20	

ESCUELA DE VOLEIBOL

Objetivos: enseñanza principios técnico/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 Cobeña, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales o locales.

Comienzo de la actividad, martes 3 de octubre

Lugar de realización: Pabellón Polideportivo Municipal La Dehesa

Actividad - Categoría	Días y horarios	Plazas libres
E.M. Voleibol. ALEVÍN/BENJAMÍN (Nacidas/os 2012, 2013, 2014, 2015)	M y J, 18.00 a 19.00	Consultar disponibilidad de plazas
E.M. Voleibol. *INFANTIL (Nacidas/os 2010 y 2011)	M y J, 19.00 a 20.00	
E.M. Voleibol. *CADETE (Nacidas 2008 y 2009)	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 4 de octubre.

Lugar de realización: Grupo adultos: Parque Mirador

Actividad - Categoría	Días y horarios	Plazas libres
E.M. RUNNING JUVENIL Y ADULT@S	L y X, 19.30 a 20.30	Consultar disponibilidad de plazas



GIMNASIA RÍTMICA

Combina elementos de ballet, gimnasia y danza con el uso de diversos aparatos como aro, pelota, etc. Se acompañan de música para mantener un ritmo y coreografía. Modalidades: individual y de conjuntos. **Los grupos de gimnasia rítmica comparten cancha y horario con otras actividades deportivas.** **Calendario de la actividad:** Clases de octubre a mayo ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla y siguiendo calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales, autonómicos y locales. **Comienzo de la actividad, martes 3 de octubre.**

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

Actividad - Categoría	Días y horarios	Plazas libres
E.M. GIMNASIA RÍTMICA 1 - (Nacidos/as 2009 A 2019)	M y J, 18.00 a 19.00	Consultar disponibilidad de plazas

* 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. ARTES MARCIALES

El karate es un arte marcial tradicional en el que se combina la técnica y habilidades específicas de los movimientos con el acondicionamiento físico. Fomenta, además valores importantes en el desarrollo humano y evolución personal. **Calendario de la actividad:** Clases de octubre a junio ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla y siguiendo calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales, autonómicas y locales. **Comienzo de la actividad, martes 3 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
<p>Los horarios y categorías en cada grupo son orientativos.</p> <p>Fecha de nacimiento mínima: 2019</p> <ul style="list-style-type: none">• Chupetín/Prebenjamín. M y J, 17-18• Benjamín/Alevín. M y J, 18-19• Alevín/Infantil. M y J, 19-20• Infantil, cadete, juvenil (y adultos). M y J, 20 - 21		<p>Consultar disponibilidad de plazas</p>



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 4 de octubre.**

Lugar de realización: Aula Multiusos Polideportivo Municipal

Actividad - Categoría	Días y horarios	Plazas libres
E.M. JUDO PREBENJAMÍN/BENJAMÍN (Nacidos/as, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019)	L y X, 17.15 a 18.15	Consultar disponibilidad de plazas
E.M. JUDO ALEVÍN/INFANTIL- (Nacidos/as, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014)	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 y reajuste de grupos en función de las inscripciones.



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, martes 3 de octubre,**

Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba

Actividad - Categoría	Días y horarios	Plazas libres
E.M. ZUMBA JUVENIL - (Nacidos/as del 2005 a 2012)	M y J, 17.00 a 18.00	Consultar disponibilidad de plazas
E.M. ZUMBA INFANTIL - (Nacidos/as del 2013 al 2018).	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 l@s inscrit@s**



ESCUELA DE FÚTBOL

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

CATEGORIA	Año Nacimiento	Días y horas entrenamiento	Fecha comienzo	Instalación
CHUPETIN	2019-2018	L-X, 18.00 – 19.00	18/09/2023	CAMPOS DE FÚTBOL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "LA DEHESA"
PREBENJAMIN	2017-2016	L-X, 18.00 – 19.00	11/09/2023	
BENJAMIN	2015-2014	M-J, 18.00 – 19.00	12/09/2023	
ALEVIN F7 - A	2013	L-X, 19:00 – 20:15	04/09/2023	
ALEVIN F7 - B		L-X, 18.00 – 19.00		
ALEVIN F7 - FEM	2013-2012	L-X, 19:00 – 20:15	04/09/2023	
ALEVIN F11 A	2012	M-J, 18.00 – 19.00	29/08/2023	
ALEVIN F11 B		M-J, 18.00 – 19.00		
INFANTIL C	2011-2010	M-J-V, 19.00 – 20.15	29/08/2023	
INFANTIL B		L-X -V, 19.00 – 20.15	28/08/2023	
INFANTIL A		M-J-V, 19.00 – 20.15	29/08/2023	
INFANTIL FEM	2011-2010	L-X, 19:00-20:15	04/09/2023	
CADETE B	2009-2008	L-X, 19.00 – 20.15	28/08/2023	
		V, 18.00 – 19.00		
CADETE A		M-J, 19.00 – 20.15	29/08/2023	
JUVENIL B	2007-2006-2005	L-X-J, 20.30 – 22.00	21/08/2023	
JUVENIL A		M-J-V, 20.30 – 22.00	22/08/2023	
SENIOR	2004 Y +	M-J-V, 20.30 – 22.00	16/08/2023	

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

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

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

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

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



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.



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 sábado 16 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

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 2 de octubre según grupos edad/nivel. Pruebas de nivel del 18 al 30 de septiembre.

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 2023/2024. POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE COBEÑA

Clases particulares o grupos reducidos bajo demanda.

Pruebas de nivel a partir del 18 de septiembre de 2023

Comienzo de la actividad, el 2 de octubre de 2023, finalización del curso 30 de junio del 2024.

SOLICITUD DE DISPONIBILIDAD DE PLAZA E INSCRIPCIONES A TRAVÉS DEL CORREO
aroaitorpadelsport@gmail.com

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. **Comienzo en octubre de 2023.**

- **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. **Comienzo martes 3 de octubre**

Lugar de realización: Travesía Pabellón / Rocódromo exterior

Horarios*	Grupos/Edades	Plazas libres
M-J, 20.00 – 21.30	A partir de 18 años	Consultar disponibilidad de plazas

Actualmente no han salido adelante grupos infantiles. Si estuvieras interesado estos grupos escribe a deportes@ayto-cobena.org En caso de conseguir un mínimo de alumn@s infantiles la clase se pondría en marcha los martes y jueves a las 19.00 horas.

Solicitud de información sobre contenido de clases y programa: **699361161 (Jonathan)** y en planetsport@planetsport.es



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. Confirmar antes de acudir estos horarios en 916208690.

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.

Precios

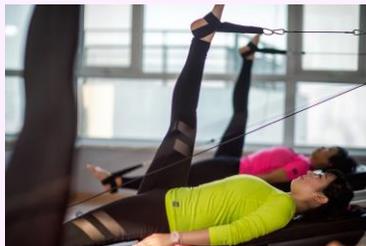
Alta 12 €. Cuota mes empadronados: 15 €. Cuota mes No empadronados: 27 €

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

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

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

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



GAP

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

Calendario de la actividad: *clases de octubre a junio* en los días de la semana señalados en la tabla de horarios, exceptuando festivos nacionales, autonómicos y locales. **Las clases descansarán en el periodo de vacaciones de Navidad según calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña. En diciembre se cobrará al usuario medio mes, y en enero, mes completo.** Cada alumno@ debe llevar su propia esterilla. **Comienzo de la actividad, martes 3 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 disponibilidad de plazas



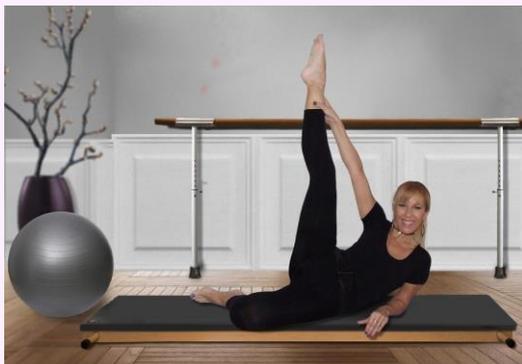
PILATES

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 4 de octubre

Comienzo actividad grupos martes y jueves: martes 3 de octubre

Actividad	Lugar de Realización	Plazas libres
PILATES L y X, 11.00 a 12.00	Sala anexa a Centro de Salud	Consultar disponibilidad de plazas
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	



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 Cobaña. 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 4 de octubre

Fecha de comienzo grupos martes y jueves: martes 3 de octubre

Actividad	Lugar de Realización	Plazas libres
SPINNING L y X, 18.00 a 19.00	Sala Spinning anexa a gimnasio	Consultar disponibilidad de plazas
SPINNING M y J, 18.00 a 19.00	Sala Spinning anexa a gimnasio	
SPINNING M y J, 20.00 a 21.00	Sala Spinning anexa a gimnasio	

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. **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 Cobaña.** 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 4 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 disponibilidad de plazas



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, martes 3 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 disponibilidad de plazas



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 Cobaña. 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 4 de octubre	Consultar disponibilidad de plazas
ZUMBA L y X, 20.00 a 21.00	Miércoles 4 de octubre	
ZUMBA M y J, 19.00 a 20.00	Martes 3 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

Actividad	Fecha de comienzo de la actividad	Plazas libres
HIPOPRESIVOS M y J 20.00 a 20.30	Martes 3 de octubre	Consultar disponibilidad de plazas
HIPOPRESIVOS M y J 20.30 a 21.00	Martes 3 de octubre	



YOGA

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

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

Lugar de realización: *Sala Centro de Salud*

Actividad	Fecha de comienzo de la actividad	Plazas libres
YOGA M y J 20.00 a 21.00	Martes 3 de octubre	Consultar disponibilidad de plazas
YOGA M y J 21.00 a 22.00	Martes 3 de octubre	



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 disponibilidad de plazas

- 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 6 de octubre.**

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

Cuota mensual No empadronados: 40 €/mes

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 disponibilidad de plazas

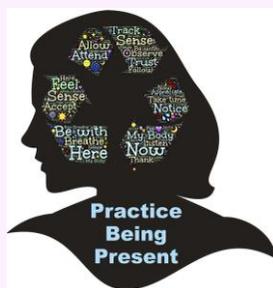
Lugar de realización: Casa Asociaciones

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 7 de octubre.**

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

Cuota mensual No empadronados: 50 €/mes

MINDFULNESS



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

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

Lugar de realización: Biblioteca Municipal

Actividad	Fecha de comienzo de la actividad	Plazas libres
Mindfulness grupo 1 miércoles 18.00 a 19.00	Miércoles 4 de octubre	Consultar disponibilidad de plazas
Mindfulness grupo 2 miércoles 19.00 a 20.00	Miércoles 4 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 cuadrículado 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 6 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 6 de octubre	Consultar disponibilidad de plazas



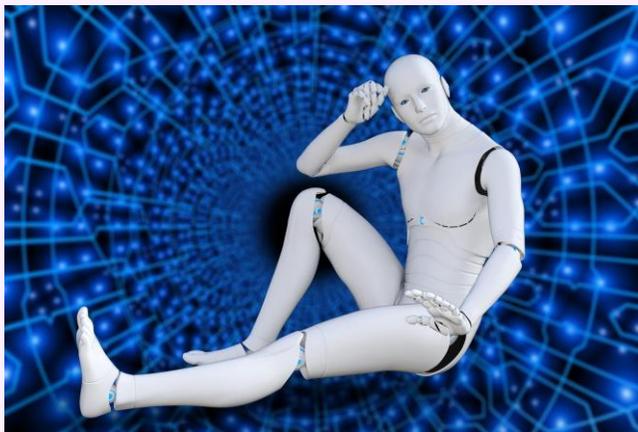
ROBÓTICA

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 6 de octubre.**

Lugar de realización: Biblioteca Municipal

Actividad (edades orientativas)	Días y horario	Plazas libres
Robótica Grupo 1 niños de 6 a 10 años	Viernes 17.15 a 18.45	Consultar disponibilidad de plazas
Robótica Grupo 2 niños de 11 a 17 años	Viernes 18.45 a 20.15	



PINTURA Y CERÁMICA

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

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

Lugar de realización: *Biblioteca Municipal*

Actividad	Comienzo de la actividad	Plazas libres
Pintura y cerámica Adultos Martes tarde 19.30 a 21.30	Martes 3 de octubre	Consultar disponibilidad de plazas
Pintura y cerámica Adultos Miércoles 10.00 a 12.00	Miércoles 4 de octubre	
Pintura y cerámica Adultos Jueves mañana 10.00 a 12.00	Jueves 5 de octubre	
Pintura y cerámica niños. Martes 4-6 años 17.30 a 18.30	Martes 3 de octubre	
Pintura y cerámica niños. Miércoles 4-6 años 17.30 a 18.30	Miércoles 4 de octubre	
Pintura y cerámica niños/adultos. Jueves 17.30 a 19.00	Jueves 5 de octubre	
Pintura y cerámica niños. Viernes 7-12 años 17.30 a 19.00	Viernes 6 de octubre	

BOLILLOS

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

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

Lugar de realización: Casa de Asociaciones

Actividad	Fecha de comienzo de la actividad	Plazas libres
BOLILLOS. VIERNES 11.30 A 13.30	Viernes 6 de octubre	Consultar disponibilidad de plazas



TERCERA EDAD

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

Pilates. Sala Centro de Salud

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

Rehabilitación. Sala Centro de Salud

- Grupo 1. Viernes de 09.45 a 10.45
Comienzo viernes 6 de octubre

Manualidades. Casa de Asociaciones

- Jueves de 17.30 a 19.00 horas. Comienzo jueves 5 de octubre

Inscripciones Tercera Edad: en el Ayuntamiento, de 09.00 a 14.00

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

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

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES 2023/2024

Todas las actividades (danza, teatro , flamenco , gym latinos , sevillanas, moderno, música y movimiento y danza creativa) 25€ de cuota mensual +15€ de matrícula con el primer recibo .

Instrumentos 60€/ mes + 1 h de lenguaje musical + 15€ de matrícula con el primer mes.

Descuento de 30% familia numerosa, adjuntando copia de título o carné del alumno en vigor

Descuento 10% segundo miembro inscrito en la escuela.

Plazo de inscripción abierto, enviando mail

escuelamusicaydanzacobena@gmail.com

TELÉFONOS: 640 639 210-628 36 69 09





Escuela Municipal de Música y Danza Cobeña



DANZA				
TARDES				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ballet y flamenco 16:30-17:30 (6- 7 años)	Danza Creativa o Música y Movimiento 16:30-17:30 (3 a 5 años)	Ballet y flamenco 16:30-17:30 (6- 7 años)	Danza Creativa o Música y Movimiento 16:30-17:30 (3 a 5 años)	
Pre-ballet 17:30-18:30 (4-5 años)	Moderno I 17:30-18:30 (8 a 10 años)	Pre-ballet 17:30-18:30 (4-5 años)	Moderno I 17:30-18:30 (8 a 10 años)	Moderno III 17:00-19:00 (8 a 10 años)
Ballet y flamenco 16:30-17:30 (6- 7 años)	Moderno Medianas II 18:30-19:30 (+10 años)	Ballet y flamenco 16:30-17:30 (6- 7 años)	Moderno Medianas II 18:30-19:30 (+10 años)	Flamenco Nivel iniciación 19:00-21:00 (Adultos)
Danza española 18:30-19:30 Nivel intermedio (10-16 años)	Sevillanas y flamenco Nivel iniciación 19:30-20:30 (Adultos)	Danza española 18:30-19:30 Nivel intermedio (10-16 años)	Sevillanas y flamenco Nivel iniciación 19:30-20:30 (Adultos)	
Flamenco Nivel medio 19:30-21:30 (Adultos)	Bailes de Salón 20.30 -21.30 (Adultos) Bailes latinos	Flamenco Nivel medio 19:30-21:30 (Adultos)	Bailes de Salón 20:30 -21:30 (Adultos) Bailes latinos	



EMMDC

VARELA&BALLESTEROS S.L





Escuela Municipal de Música y Danza Cobeña



DANZA

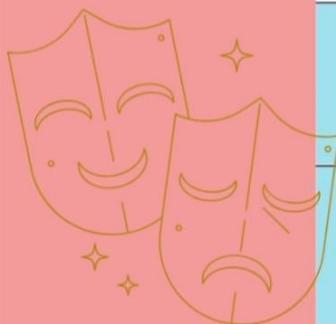
MAÑANAS (adultos)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Gym latinos I 9:30-10:30		Gym latinos I 9:30-10:30	
Gym Latinos II 10:30-11:30		Gym latinos II 10:30-11:30	
	Danza Estilizada Nivel avanzado 10:30-12:30		Flamenco Nivel avanzado 10:30-12:30

TEATRO

TARDES

MARTES	JUEVES
Teatro 17:30-18:30 (6 a 9 años) sala 2	Teatro 17:30-18:30 (6 a 9 años) sala 2
Teatro 18:30-19:30 (10 a 15 años) sala 2	Teatro 18:30-19:30 (10 a 15 años) sala 2
Teatro ADULTOS 19:30-20:30 sala 2	Teatro ADULTOS 19:30-20:30 sala 2

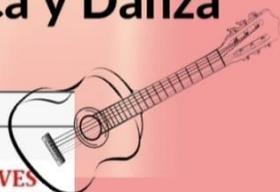


EMMDC

VARELA&BALLESTEROS S.L



Escuela Municipal de Música y Danza Cobeña



INSTRUMENTOS		
TARDES		
MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Piano	Piano	Piano
Guitarra	Guitarra	Guitarra
	Batería	Batería
Coral 19:00a 21:00	Violín	Trompeta
	Canto	



- Las clases de Instrumentos comienzan a las 16h y finalizan a las 21:30h. Son clases de 30 minutos individuales y como formación complementaria todos los alumnos/as de instrumentos tienen derecho a recibir una hora de lenguaje musical a la semana y pueden incorporarse a las clases de banda pop-rock previa autorización del profesor (según nivel).
- Lenguaje musical: una hora a la semana. Banda de pop-rock: dos horas al mes. Horario a determinar en septiembre. (Mínimo 10 alumnos/as por grupo).
- Los grupos están sujetos a modificaciones, dependiendo del número de alumnos/as inscritos.
- Las clases darán comienzo el 18 de septiembre.



EMMDC

VARELA&BALLESTEROS S.L

EN LA BIBLIOTECA MUNICIPAL DE COBEÑA

APRENDE O RECUERDA CON CLASES DE PRIMARIA PARA ADULTOS

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

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

Enseñanza pública gratuita



918412095
608509980 681321212



CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
E INVESTIGACIÓN

Comunidad de Madrid



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

Biblioteca Municipal de Cobeña

C/ Jarama, 1

Cobeña

Telf. 91 620 72 37

e-Mail: biblioteca@ayto-cobena.org

TABLAS DE PRECIOS PÚBLICOS POR ALTAS Y CUOTAS DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES NIÑOS	Alta por actividad	Cuota mensual por actividad Empadronados	Cuota mensual por actividad No empadronados
Escuela Baloncesto Escuela Voleibol Escuela Fútbol Karate Judo	12 €	23 €	46 €
Zumba Infantil/Juvenil Pintura y cerámica	12 €	20 €	40 €
Ajedrez	12 €	15 €	30 €
Robótica	12 €	20 €	50 €
Gimnasia Rítmica	12 €	15 €	20 €
Running	12 €	15 €	20 €
Tenis	12 €	40 €	40 €
Pádel	12 €	42 €	47 €
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 BodyFit Pintura y cerámica 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 €	42 €	42 €
Pádel	12 €	47 €	55 €
Mindfullness	12 €	15 €	30 €
Cata de vinos	12 €	30 €	50 €
Taller de costura	12 €	25 €	40 €

CALENDARIO ESCOLAR. CURSO 2023-2024.

Septiembre 2023

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

Octubre 2023

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

Noviembre 2023

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

Diciembre 2023

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

Enero 2024

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 2024

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			

Marzo 2024

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 2024

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 2024

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 2024

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. Respetar al personal municipal que trabaja para ayudarte.
11. **PUNTO ESPECIAL:** respetar al máximo los protocolos sanitarios. Respetar normas de las autoridades, instalaciones, y actividades, y ser solidarios al aplicarlas estrictamente, para cuidarnos a nosotros mismos, a nuestros familiares, amigos, y sobre todo a nuestros mayores.



AYUNTAMIENTO DE COBEÑA

PLAZA DE LA VILLA 1. COBEÑA

TELÉFONO: 916208132

administracion@ayto-cobena.org

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL LA DEHESA

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

TELÉFONO: 916208690

deportes@ayto-cobena.org

BIBLIOTECA MUNICIPAL

CALLE JARAMA 1. COBEÑA

TELÉFONO: 916207237

biblioteca@ayto-cobena.org

POLICIA LOCAL

EDIFICIO DE PROTECCIÓN CIUDADANA

CALLE ARENAL 1. COBEÑA

TELÉFONO: 916207900 // 607531489

policialocal@ayto-cobena.org

ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA Y DANZA

CALLE Fuente el Saz 8. COBEÑA

escuelamusicaydanzacobena@gmail.com