

# ACTIVIDADES MUNICIPALES 2024/2025

## Ayuntamiento de Cobeña





## **CARTA DE DEPORTES**

Estimados vecin@s,

Ponemos en marcha una nueva temporada teniendo como objetivo principal, reducir listas de espera en algunas de las actividades más demandadas, para ello ampliamos grupos en distintos horarios, siempre claro está, adaptándolos a los espacios de que disponemos en nuestras instalaciones.

En relación a las tarifas, deciros que tras doce años haciendo un gran esfuerzo, tanto por parte del Ayuntamiento, como por parte de las escuelas y clubes que han venido impartiendo las distintas actividades, nos hemos visto en la obligación de incrementar los precios de las mismas, para de esta manera poder hacer frente a los excesivos incrementos que hemos venido sufriendo en los gastos que implican el desarrollo de todas estas actividades (luz, agua, materiales, incrementos salariales, etc). Todo ello para poder mantener la calidad que hasta el momento venimos ofreciendo y que así nos habéis ido transmitiendo a lo largo de todas estas temporadas.

Agradeciendo de antemano vuestra comprensión, quedo a vuestra entera disposición.

Un saludo.

Ignacio Hidalgo  
Concejal de Deportes



## **CARTA DE CULTURA**

Estimados vecin@s:

Un año más, iniciamos la temporada de actividades culturales con esta guía en la que damos a conocer la programación para esta temporada.

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

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

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

Espero que disfrutéis mucho de las actividades que este año os ofrecemos.

Un saludo,

Carlos Redondo  
Concejal de Cultura

# Inscripciones temporada 2024/2025 Infantiles y adult@s

Solicitar disponibilidad de plaza e información, a través del email [deportes@ayto-cobena.org](mailto:deportes@ayto-cobena.org) indicando la actividad o clase que le interesa.

# **MUY IMPORTANTE**

## **DESCUENTOS FAMILIA NUMEROSA**

Es imprescindible, para beneficiarse de este descuento, adjuntar en el formulario online de inscripción, o envíen copia del título/carnet de Familia Numerosa al correo electrónico [deportes@ayto-cobena.org](mailto:deportes@ayto-cobena.org),

No son válidas las copias entregadas en temporadas anteriores. Cada temporada se debe entregar una copia del título. Los descuentos por este concepto se aplicarán a partir de la entrega de la fotocopia del título, en la emisión de recibos que corresponda. En ningún caso se realizarán los descuentos con carácter retroactivo.

Debe aparecer en esta copia el nombre y apellidos de todos los miembros familiares que realizan la actividad. Solo se realizará descuento a la persona o personas que aparecen en los carnets, títulos o informes.

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

El descuento que se aplicarán por este concepto según ordenanza en vigor son los siguientes:

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

## FORMA DE PAGO ACTIVIDADES

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

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

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

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

### CAMBIO DE ESCUELAS O ACTIVIDADES DURANTE EL CURSO

Para cambiar de horario o de actividad el alumno deberá consultar previamente en el Polideportivo, 916208690 y/o [deportes@ayto-cobena.org](mailto: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](http://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](mailto: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 por email en fechas posteriores a las señaladas.
- ✚ Si una persona inscrita en una actividad realiza una devolución de recibo por causa de baja con defecto de forma y/o fecha, se le reclamará el importe correspondiente. En caso de no hacer efectivo el ingreso presentando el respectivo justificante, la deuda quedará pendiente y no podrá inscribirse posteriormente a ninguna actividad organizada por el Ayuntamiento antes de saldarla.

### ***Bajas temporales***

Las personas usuarias de las actividades programadas por el Ayuntamiento de Cobena, únicamente podrán acogerse a las bajas temporales por causas debidamente justificadas de tipo médico, 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](mailto:deportes@ayto-cobena.org) un nuevo justificante actualizado antes de iniciarse la temporada.**

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

## **NOTA SOBRE COMPETICIONES DEL PROGRAMA DE DEPORTE INFANTIL DE LA COMUNIDAD DE MADRID:**

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

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

### **NORMAS POR POSIBLE 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**

# FIT DANCE

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

| Actividad | Días y horarios     |
|-----------|---------------------|
| FIT DANCE | L Y X 18.00 a 19.00 |
| FIT DANCE | L Y X 20.00 a 21.00 |



**Lugar de realización:** *Pabellón Polideportivo Municipal La Dehesa*

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

# Actividad Nueva

## Cardio BOX

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

| Actividad - | Categoría | Días y horarios     |
|-------------|-----------|---------------------|
| CARDIO BOX  |           | L Y X 19.00 a 20.00 |



**Lugar de realización:** *Pabellón Polideportivo Municipal La Dehesa*

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

# Actividad Nueva

## Multisports Kids

### MultiSports Kids

Actividades variadas y toma de contacto y enseñanza básica de nociones de diferentes deportes de equipo. Iniciación deportiva y trabajo de psicomotricidad, coordinación y equilibrio a través de juegos y ejercicios adaptados. Aprendizaje divertido del deporte en grupo

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

**Lugar de realización:** *Cancha Fuente Arriba*

| Actividad -                                         | Categoría | Días y horarios      |
|-----------------------------------------------------|-----------|----------------------|
| Multisports Kids (Nacidos/as 2018, 2019, 2020, 2021 |           | M y J, 17.00 a 18.00 |



## ESCUELA DE BALONCESTO

Objetivos: principios técnico/tácticos, compromiso, respeto y diversión. Mixta. **Competiciones mancomunadas de la Comunidad de Madrid**, sábados 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.

**Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba**

| Actividad - Categoría                                  | Días y horarios |
|--------------------------------------------------------|-----------------|
| E.M. Baloncesto - PREBENJAMÍN (Nacidos/as 2017 y 2018) | L y X, 17-18    |
| E.M. Baloncesto - BENJAMIN (Nacidos/as 2015 y 2016)    | L y X, 17-18    |
| E.M. Baloncesto - ALEVÍN (Nacidos/as 2013 y 2014)      | L y X, 18-19    |
| E.M. Baloncesto - INFANTIL (Nacidos/as 2011 y 2012)    | L y X, 18-19    |
| E.M. Baloncesto – CADETE. (Nacidos/as 2009 Y 2010)     | L y X, 19-20    |



## **ESCUELA DE VOLEIBOL**

Objetivos: enseñanza principios técnico/tácticos, compromiso, respeto y diversión. Mixta. .

**Competiciones mancomunadas de la Comunidad de Madrid, sábados o domingos.** En función de número de alumn@s se podrían unificar categorías y modificar horarios. **Los grupos de voleibol pueden compartir horario y pabellón con otras disciplinas deportivas**

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

**Lugar de realización: Pabellón Polideportivo Municipal La Dehesa**

| <b>*Actividad - Categoría</b>                             | <b>*Días y horarios</b> |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------|
| E.M Voleibol BENJ/ ALEVÍN (Nacidas/os 2013, 2014, 15, 16) | M y J, 18- 19           |
| E.M. Voleibol. INFANTIL FEM (Nacidas/os 2011 y 2012)      | M y J, 18- 19           |
| E.M. Voleibol. INFANTIL MIXTO (Nacidas 2011 y 2012)       | M y J, 19- 20           |
| E.M. Voleibol. CADETE (Nacidas 2009 2010)                 | M y J, 19- 20           |
| E.M. Voleibol. JUVENIL FEM (Nacidas 2006, 2007, 2008)     | M y J, 20-21            |
| E.M. Voleibol. SENIOR FEM                                 | M y J, 20-21            |

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

## **RUNNING**

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

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

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

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

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

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

| Actividad - Categoría          | Días y horarios      |
|--------------------------------|----------------------|
| E.M. RUNNING 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 musicales.** **Calendario de la actividad:** Clases de octubre a mayo ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla y siguiendo calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, fiestas nacionales, autonómicos y locales.

**Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba**

| Actividad - Categoría                            | Días y horarios      |
|--------------------------------------------------|----------------------|
| E.M. GIMNASIA RÍTMICA - (Nacidos/as 2009 A 2020) | M y J, 18.00 a 19.00 |

\* 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.

**Lugar de realización:** *Aula Multiusos Polideportivo Municipal*

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

| Actividad - Categoría                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Días y horarios |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <p>Los horarios y categorías en cada grupo son orientativos.</p> <p><b>Fecha de nacimiento mínima: 2020</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chupetín/Prebenjamín. M y J, 17-18</li><li>• Benjamín/Alevín. M y J, 18-19</li><li>• Alevín/Infantil. M y J, 19-20</li><li>• Infantil, cadete, juvenil (y adultos). M y J, 20 - 21</li></ul> |                 |

Hay un formulario online común para todos los horarios de karate. La Dirección de la Escuela configurará definitivamente los grupos y horarios e informará previamente antes del 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.

**Lugar de realización:** *Aula Multiusos Polideportivo Municipal*

| Actividad - Categoría | Días y horarios      |
|-----------------------|----------------------|
| E.M. JUDO INFANTIL-   | L y X, 17.45 A 18.45 |



## 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.

**Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba**

| Actividad - Categoría                                | Días y horarios      |
|------------------------------------------------------|----------------------|
| E.M. ZUMBA JUVENIL - (Nacidos/as del 2008 a 2012)    | M y J, 17.00 a 18.00 |
| E.M. ZUMBA INFANTIL - (Nacidos/as del 2013 al 2020). | 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.



### Inicios de pretemporada

- Horarios y días orientativos.
- 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.

| CATEGORÍA       | AÑO NACIMIENTO | DÍAS ENTRENOS | HORARIO     | FECHA COMIENZO |
|-----------------|----------------|---------------|-------------|----------------|
| CHUPETIN        | 2019-2020      | L-X           | 17:15-18:15 | 16/09/2024     |
| PREBENIAMIN     | 2017-2018      | L-X           | 17:15-18:15 | 02/09/2024     |
| BENIAMIN        | 2015-2016      | M-J           | 17:15-18:15 | 03/09/2024     |
| ALEVIN F7       | 2014           | L-X           | 19:15-20:30 | 02/09/2024     |
| ALEVIN F11      | 2013           | M-J           | 19:15-20:30 | 03/09/2024     |
| ALEVIN F7 FEM   | 2013-2014      | L-X           | 18:15-19:15 | 02/09/2024     |
| INFANTIL A      | 2011-2012      | M-J-V         | 18:15-19:15 | 03/09/2024     |
| INFANTIL B      | 2011-2012      | M-J-V         | 18:15-19:15 | 03/09/2024     |
| INFANTIL C      | 2011-2012      | M-J           | 18:15-19:15 | 03/09/2024     |
| INFANTIL F7 FEM | 2011-2012      | V             | 19:15-20:30 |                |
| CADETE A        | 2009-2010      | L-X           | 18:15-19:15 | 02/09/2024     |
| CADETE B        | 2009-2010      | M-J-V         | 19:15-20:30 | 03/09/2024     |
| CADETE C        | 2009-2010      | L-X           | 19:15-20:30 | 02/09/2024     |
| CADETE FEM      | 2009-2010      | V             | 17:15-18:15 |                |
| JUVENIL A       | 2006-2007-2008 | L-X           | 18:15-19:15 | 02/09/2024     |
| JUVENIL B       | 2006-2007-2008 | M-J-V         | 19:15-20:30 | 20/08/2024     |
| SENIOR B        | 2005+          | L-X           | 19:15-20:30 | 19/08/2024     |
| SENIOR FEM      | 2005+          | J             | 20:30-22:00 |                |
| PRIMER EQUIPO   | 2005+          | M-J-V         | 20:30-22:00 | 20/08/2024     |
|                 |                |               |             | 19/08/2024     |



### NUEVAS INSCRIPCIONES EN FÚTBOL. DIRECTAMENTE CON LA ESCUELA

Se solicitará plaza a través del correo de la Escuela: [efcobena@gmail.com](mailto:efcobena@gmail.com), especificando Nombre del Alumno y fecha de nacimiento. La Escuela contestará al email comunicando si se dispone de plazas o no. Si hubiera plazas, te adjuntarán documentación para cumplimentar e información necesaria.

Atención al público de la Escuela de Fútbol: Oficina en la entrada del Polideportivo Municipal. Correo electrónico: [efcobena@gmail.com](mailto: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/EMFCDobena>

# ESCUELA DE FÚTBOL. CUOTAS Y FORMAS DE PAGO



Estimados amigos/as,

Desde la **Escuela Municipal de Fútbol C.D. Cobena** nos complace darles la bienvenida a la temporada 2024-2025 en la que esperamos se cumplan las expectativas y sea satisfactoria para todos.

Todo el equipo directivo y deportivo quiere hacerles saber que quedan a su disposición y trabajan día a día para hacer crecer este proyecto. Para esta nueva Temporada que empieza, la EMF C.D. COBENA para simplificar las gestiones, establece como únicos medios de pagos de las Cuotas de Jugadores la modalidad de **PONIFICACIÓN BANCARIA**, no pudiendo realizarse el pago de la cuota por otra modalidad, salvo autorización expresa del Club. Para la correcta gestión de este sistema, únicamente deben de completar debidamente la inscripción a la actividad vía web del Ayuntamiento de Cobena.

El cobro de la cuota se girará contra la cuenta designada en **TRES PLAZOS**, 15 de Julio del 2024, 1 de Enero y 1 de Abril de 2025, de tal manera que cuando amanece la Temporada, todos los jugadores tendrán abonada la primera cuota.

A continuación, remitimos el detalle de las **TRES CUOTAS** para la Temporada 2.024-2.025, por lo que quedamos a su entera disposición para resolver cualquier duda al respecto de esta circular y agradeceremos su atención y colaboración.

Resumen de cuotas Temporada 2024-25

| CATEGORIA                                           | FECHA DE PAGO |         |         | TOTAL TEMPORADA | DURACIÓN TEMP. |
|-----------------------------------------------------|---------------|---------|---------|-----------------|----------------|
|                                                     | 1er pago      | 2º pago | 3º pago |                 |                |
| MASCULINO/FEMENINO                                  | 15-jul        | 01-ene  | 01-abr  |                 |                |
| AFICIONADO / JUVENIL                                | 151 €         | 80 €    | 84 €    | 295 €           | 10 MESES       |
| CADETE / INFANTIL (ALEVIN / BENJAMIN / PREBENJAMIN) | 137 €         | 80 €    | 84 €    | 281 €           | 9,5 MESES      |
| CHUPETINES                                          | 80 €          | 80 €    | 84 €    | 224 €           | 9 MESES        |

\* 30% de descuento familia numerosa.



## Información de pagos

Las cuotas a pagar durante la Temporada 2024/2025, que incluyen Licencia Federativa y Mutualidad, serán las siguientes:

### 1er Pago:

15 de Julio de 2024

Jugadores/as Aficionado/a ( 2005 • ) / Juvenil ( 2006-2007-2008)

Reserva de plaza:

151€

Jugadores/as Cadete ( 2009-10) / Infantil ( 2011-12) / Alevín (2013-14) / Benjamín ( 2015-16) / Prebenjamín (2017-18)

Reserva de plaza:

137€

Jugadores/as Chupetines (2019-2020):

Reserva de plaza: (Incluye seguro + Competición Liga Chupetines)

80€

• En caso de que el periodo de los 15 primeros días del comienzo de la actividad el/a jugador/a de la categoría Chupetin, decidiera no continuar, se devolverá íntegramente el importe de la inscripción.

Pago domiciliado una vez completada debidamente la inscripción a través de la web del Ayuntamiento de Cobena.

Una vez iniciado el proceso federativo (1 de septiembre aprox) no se admitirán solicitudes de reembolso.

\* 30% de descuento familia numerosa.

### 2do Pago:

1 de Enero de 2025

Jugadores/as todas las categorías:

80€

\* 30% de descuento familia numerosa.

### 3er Pago:

1 de Abril de 2025

Jugadores/as todas las categorías:

64€

\* 30% de descuento familia numerosa.

### Pack Ropa - Macron

Comprar a través de la plataforma online de Macron a la cual tendrá acceso desde la web de nuestro club o el siguiente enlace:

<https://www.allsportwearonline.com/emfcdcobena/>

### ROPA Antiguos Jugadores (Temp.23-24)

Lo único obligatorio, como hasta ahora, será la camiseta de juego para Jugador@s /Porteros.

25€

### Pack Nuevos Jugadores / Antiguos (Temp.24-25)

Con el fin de seguir con la buena imagen de la Escuela y poder integrar en los grupos a las nuevas incorporaciones, será obligatorio adquirir el pack "nuevo jugador".

88€

#### Jugadores de campo

- CAMISETA DE COMPETICIÓN ROJA CON NOMBRE Y NÚMERO
- PANTALÓN CORTO DE COMPETICIÓN NEGRO
- MEDIAS ROJAS
- CAMISETA DE ENTRENO NEGRA
- PANTALÓN CORTO DE ENTRENO ROJO
- CHAQUETA DE CHANDAL ROJA PARTIDOS
- PANTALÓN DE CHANDAL NEGRO PARTIDOS

#### Porteros

- CAMISETA DE COMPETICIÓN AZUL CON NOMBRE Y NÚMERO
- PANTALÓN CORTO DE COMPETICIÓN NEGRO
- MEDIAS NEGRAS
- CAMISETA DE ENTRENO AMARILLO
- PANTALÓN CORTO DE ENTRENO AMARILLO
- CHAQUETA DE CHANDAL ROJA PARTIDOS
- PANTALÓN DE CHANDAL NEGRO PARTIDOS

Directiva



## 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 16 de septiembre según grupos edad/nivel. Pruebas de nivel para nuevos usuarios.  
Consultar calendario específico con la propia Escuela de Pádel

| Grupos iniciación y perfeccionamiento          | Días y horarios                                                                                                                                                                                                                   | Instalación             |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Niños (a partir de 6 años)<br>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.<br>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 2024/2025. POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE COBEÑA

Clases particulares o grupos reducidos bajo demanda.  
Comienzo, 16 de septiembre de 2024, finalización del curso, 30 de junio de 2025.

**INSCRIPCIONES A TRAVÉS DEL CORREO** [aroaitorpadelsport@gmail.com](mailto:aroaitorpadelsport@gmail.com) preferiblemente antes del 10 de septiembre del 2024.

CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL AROAITOR



## ESCALADA

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

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

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

### ***Calendario de la actividad:***

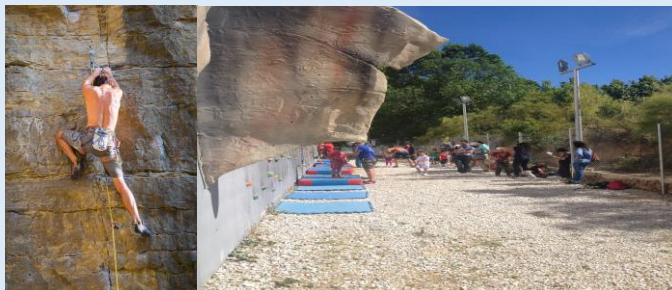
**Grupos/clases de niños/jóvenes:** Clases de octubre a junio ambos incluidos, en los días de la semana señalados en la tabla de horarios, siguiendo calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña, es decir, exceptuando los coincidentes con vacaciones, no lectivos, festivos nacionales, autonómicos y locales.

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

### ***Lugar de realización: Travesía Pabellón / Rocódromo exterior***

| Horarios*          | Grupos/Edades  |
|--------------------|----------------|
| L-X, 17.30 - 18.30 | Infantil       |
| L-X, 19.30 – 20.30 | Juvenil/Adulto |

***En función del número de inscritos se podrían unificar grupos y modificar alguno de los horarios indicados.***



## GIMNASIO MUNICIPAL. Polideportivo Municipal

**Horario del gimnasio municipal:** de lunes a viernes de 10.00 a 21.30 horas, en horario ininterrumpido, y sábados, domingos y festivos de 10.00 a 20.00.

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

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

### **Precios**

Alta 15 €. Cuota mes empadronados: 20 €.

**Aforo:** los usuarios tendrán permiso para un solo acceso diario. Si quieres asegurarte como está el **aforo antes de acudir** al gimnasio, puedes llamar al teléfono directo del **gimnasio 683 531 088** (de lunes a viernes de 10.00 a 12.00 y de 17.00 a 21.00 y fines de semana y festivos de 10.00 a 13.00), y los monitores te informarán.

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

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

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



## GAP

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

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

**Lugar de realización:** *Sala anexa a Centro de Salud*

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



## PILATES GRUPOS YA EXISTENTES

**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.

| Actividad                    | Lugar de Realización               |
|------------------------------|------------------------------------|
| PILATES L y X, 11.00 a 12.00 | Sala anexa a Centro de Salud       |
| PILATES L y X, 18.00 a 19.00 | Sala anexa a Centro de Salud       |
| PILATES L y X, 19.00 a 20.00 | Sala anexa a Centro de Salud       |
| PILATES L y X, 20.00 a 21.00 | Sala anexa a Centro de Salud       |
| PILATES L y X, 21.00 a 22.00 | Sala anexa a Centro de Salud       |
| PILATES M y J, 19.00 a 20.00 | Sala anexa a Centro de Salud       |
| PILATES M y J, 20.00 a 21.00 | Cancha Fuente Arriba. C/ Fuente 17 |



# NUEVOS GRUPOS DE PILATES!!

## PILATES NUEVOS GRUPOS

**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.

## !!GRUPOS NUEVOS!!

| Actividad                    | Lugar de Realización                   |
|------------------------------|----------------------------------------|
| PILATES L y X 09.30 a 10.30  | Aula Multiusos Polideportivo Municipal |
| PILATES L y X 19.30 a 20.30  | Aula Multiusos Polideportivo Municipal |
| PILATES L y X, 20.30 a 21.30 | Aula Multiusos Polideportivo Municipal |
| PILATES L y X, 17.00 A 18.00 | Sala anexa a Centro de Salud           |



## 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 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 la sala anexa al gimnasio, en el Polideportivo Municipal

| Actividad                     | Lugar de Realización        |
|-------------------------------|-----------------------------|
| SPINNING M y J, 18.00 a 19.00 | Sala Spinning Gimnasio Mpal |
| SPINNING M y J, 20.00 a 21.00 | Sala Spinning Gimnasio Mpal |

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

**Lugar de realización:** **Cancha Fuente Arriba**

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



## WEIGHT LOSS (PÉRDIDA DE PESO)

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

**Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba**

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



## BODY FIT

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

| Actividad -      | Categoría | Días y horarios     |
|------------------|-----------|---------------------|
| Body Fit Adultos |           | M y J 17.00 a 18.00 |



**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.**

## ZUMBA

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

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

**Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba**

| Actividad                  |
|----------------------------|
| ZUMBA L y X, 19.00 a 20.00 |
| ZUMBA L y X, 20.00 a 21.00 |
| ZUMBA M y J, 19.00 a 20.00 |



## HIOPRESIVOS

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

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

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

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

**Lugar de realización: Cancha Fuente Arriba**

| Actividad                       |
|---------------------------------|
| HIOPRESIVOS M y J 20.00 a 20.30 |
| HIOPRESIVOS M y J 20.30 a 21.00 |



## YOGA

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

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

**Lugar de realización:** Sala Centro de Salud

| Actividad                |
|--------------------------|
| YOGA M y J 20.00 a 21.00 |
| YOGA M y J 21.00 a 22.00 |



## 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 |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Taller de Costura. Viernes de 16.30 a 18.30 y 18.30 a 20.30 (dos turnos) |                 |

- 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.

## 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.

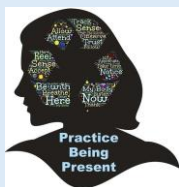


| Actividad                            | Días y horarios |
|--------------------------------------|-----------------|
| Cata de vinos. Sábados 12.00 a 14.00 |                 |

**Lugar de realización:** Casa Asociaciones

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

## MINDFULNESS



Mindfulness está basado en una técnica de meditación que consiste en "tomar conciencia del momento presente sin juzgar", "tomar conciencia de la realidad". La atención plena y la conexión con el aquí y el ahora se pueden entrenar, y son recursos que facilitarán reconducir el sufrimiento emocional y que contribuyen a mejorar la salud.

**Calendario de la actividad:** Clases de octubre a mayo ambos inclusive. según se indica en tabla de horarios, exceptuando festivos nacionales, autonómicos y locales. **Las clases descansarán en el periodo de vacaciones de Navidad según calendario escolar del Colegio Villa de Cobeña. En diciembre, se cobrará al usuario medio mes, y en enero, mes completo.** Aconsejable que cada alumno lleve su propia esterilla. Grupos de 1 día de clase a la semana

| Actividad                                              |
|--------------------------------------------------------|
| Mindfulness grupo 1 adultos<br>miércoles 18.00 a 19.00 |
| Mindfulness grupo 2 adultos<br>miércoles 19.00 a 20.00 |

**Lugar de realización: Biblioteca Municipal**

## AJEDREZ

El **ajedrez** es un juego entre dos personas, cada una de las cuales dispone de 16 piezas móviles que se colocan sobre un tablero cuadrículado dividido en 64 casillas o escaques alternadas en colores blanco y negro (8x8). Desarrolla la concentración, la inteligencia y la capacidad estratégica. En su versión de competición está considerado como un deporte.

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

**Lugar de realización:** *Biblioteca Municipal*

|                                                      |
|------------------------------------------------------|
| <b>Actividad. A partir de 6 años y hasta adultos</b> |
| Grupo 1. INICIACIÓN. VIERNES 18.00 A 20.00           |
| Grupo 2. AVANZADO. VIERNES 18.00 A 20.00             |



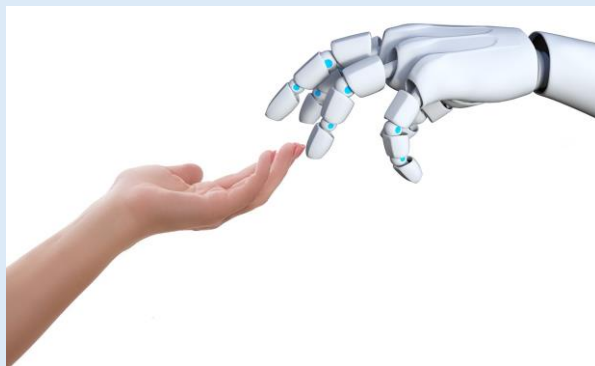
## ROBÓTICA

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.

**Lugar de realización:** *Biblioteca Municipal*

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



## PINTURA Y CERÁMICA

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

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

**Lugar de realización:** Biblioteca Municipal

| Actividad                                                     |
|---------------------------------------------------------------|
| Pintura y cerámica Adultos<br>Martes tarde 19.30 a 21.30      |
| Pintura y cerámica Adultos<br>Miércoles 10.00 a 12.00         |
| Pintura y cerámica Adultos<br>Jueves mañana 10.00 a 12.00     |
| Pintura y cerámica niños.<br>Martes 4-6 años 17.30 a 18.30    |
| Pintura y cerámica niños.<br>Miércoles 4-6 años 17.30 a 18.30 |
| Pintura y cerámica niños.<br>Jueves 7-12 años 17.30 a 19.00   |
| Pintura y cerámica niños.<br>Viernes 7-12 años 17.30 a 19.00  |

## BOLILLOS

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

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

**Lugar de realización:** Casa de Asociaciones

| Actividad                       | Fecha de comienzo de la actividad |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| BOLILLOS. VIERNES 11.30 A 13.30 | Viernes 11 de octubre             |



# TERCERA EDAD

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

## **Pilates. Sala Centro de Salud**

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

## **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

## **Rehabilitación. Sala Centro de Salud**

- Grupo 1. Viernes de 08.45 a 09.45
- Grupo 2. Viernes de 09.45 a 10.45

## **Manualidades. Casa de Asociaciones**

- Grupo Jueves de 17.30 a 19.30

**PRECIO, ALTA 5 €. CUOTA MENSUAL 5 €**

**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**

## ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA Y DANZA DE COBEÑA

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES 2024/2025

Inscripciones e información.

<https://www.ayto-cobena.org/eventos/inicio-inscripciones-emmd-oct-24>

Escuela Municipal de Música y Danza  
Calle Fuente el Saz, 8. 28863 - Cobeña (Madrid)  
[escuelamusicaydanza@ayto-cobena.org](mailto:escuelamusicaydanza@ayto-cobena.org)



**TABLAS DE PRECIOS PÚBLICOS POR ALTAS Y CUOTAS ACTIVIDADES 2024 2025**

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

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

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



## CALENDARIO ESCOLAR. CURSO 2024-2025.

## Septiembre 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 |    |    |    |    |    |    |

## Octubre 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 |    |    |

## Noviembre 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 |

## Diciembre 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 |    |    |    |    |    |

## Enero 2025

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

## Febrero 2025

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

## Marzo 2025

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

## Abril 2025

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

## Mayo 2025

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

## Junio 2025

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

|  |                                                      |
|--|------------------------------------------------------|
|  | 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 las normas de las instalaciones y actividades, y en su caso, protocolos sanitarios. Ser solidari@s al aplicarlas estrictamente para respetar a las personas usuarias..



**AYUNTAMIENTO DE COBEÑA**

PLAZA DE LA VILLA 1. COBEÑA

TELÉFONO: 916208132

[administracion@ayto-cobena.org](mailto: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](mailto:deportes@ayto-cobena.org)

**BIBLIOTECA MUNICIPAL**

CALLE JARAMA 1. COBEÑA

TELÉFONO: 916207237

[biblioteca@ayto-cobena.org](mailto:biblioteca@ayto-cobena.org)

**POLICIA LOCAL**

EDIFICIO DE PROTECCIÓN CIUDADANA

CALLE ARENAL 1. COBEÑA

TELÉFONO: 916207900 // 607531489

[policialocal@ayto-cobena.org](mailto:policialocal@ayto-cobena.org)

**ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA Y DANZA**

CALLE Fuente el Saz 8. COBEÑA

[escuelamusicaydanzacobena@ayto-cobena.org](mailto:escuelamusicaydanzacobena@ayto-cobena.org)