



PROGRAMACIÓN DÍA DEL DEPORTE 28 DE SEPTIEMBRE DE 2024:

ACTIVIDADES A REALIZAR DISTRITO PUENTE DE TETUÁN

El Distrito de Tetuán desarrollará las siguientes actividades según el siguiente índice:

1.- CDM ANTONIO DÍAZ MIGUEL

1.1.a.- SÁBADO 28 DE SEPTIEMBRE – ACTIVIDADES

1.1.b.- SÁBADO 28 DE SEPTIEMBRE - HORARIOS

1. 2.- DEL 23 AL 29 DE SEPTIEMBRE – ACTIVIDADES Y HORARIOS

2.- CDM TRIÁNGULO DE ORO

2. 1.- SÁBADO 28 DE SEPTIEMBRE – ACTIVIDADES Y HORARIOS

3.- XVI EDICIÓN DE LA CARRERA POPULAR DE TETUÁN

3.1.- DOMINGO 29 DE SEPTIEMBRE - ACTIVIDAD Y HORARIOS

Todas las actividades de los centros deportivos son gratuitas. La inscripción se realizará a través de la app Madrid Móvil, deportesweb.madrid.es o de forma presencial en el centro deportivo.

La inscripción en la Carrera Popular de Tetuán es igualmente gratuita y se puede realizar en la siguiente web: youeven.es/sport/inscripcion_competicon.asp

1.- CDM ANTONIO DÍAZ MIGUEL *

1.1.a.- SÁBADO 28 DE SEPTIEMBRE – ACTIVIDADES

○ Uso libre de piscina ○ Uso libre de sala de fitness ○

Todas las actividades dirigidas ○ Alquiler gratuito de pistas de bádminton ○ OPEN DAY:

- Actividades dirigidas para adultos, **“Tráete un amigo y participarás en el SORTEO DE UN FIN DE SEMANA EN UN BALNEARIO.”**
- Hinchables, partidos y concursos de mini basket. Talleres de manualidades para niños hasta 14 años: pintacaras, globoflexia, etc. (inscripciones solo de forma presencial).

1.1.b.- SÁBADO 28 DE SEPTIEMBRE – HORARIOS

- **USO LIBRE DE PISCINA**
12:00 – 13:00 – 14:00 – 15:00 – 16:00 - 17:00 – 18:00 Plazas: 420
- **USO LIBRE DE SALA FITNESS**
9:00 – 10:45 – 12:30 – 14:15 – 16:00 – 17:45 Plazas: 480
- **ACTIVIDADES DIRIGIDAS:**
 - 11:50: COMBINADA FITNESS + BODY PUMP. Plazas: 20
 - 11:50: ESTIRAMIENTOS. Plazas: 20
 - 12:00: CICLO INDOOR. Plazas: 25
 - 12:15 – 13:00 AQUAGYM. Plazas: 40
 - 13:15: GAP + ESTIRAMIENTOS. Plazas: 20
- **BADMINTON:**
Alquiler de pistas de 09:00 a 15:00 H Plazas: 24 pistas
- **OPEN DAY:**
 - Body combat: 10:00 Plazas: 60
 - Zumba: 11:00 Plazas: 60
 - Hinchables, mini basket y talleres para niños de 10:00 a 13:00 Plazas: 60.
- **SORTEO DE “FIN DE SEMANA EN UN BALNERARIO”**
(para participantes en el Open Day (adultos): 12:00h.)

Total plazas gratuitas ofertadas: 1.520 plazas y 24 pistas de bádminton.

1.2.- DEL 23 AL 29 DE SEPTIEMBRE – ACTIVIDADES Y HORARIOS

- **CICLO VIRTUAL:**
 - LUNES Y MIÉRCOLES: 7:15 – 21:20 Plazas: 50
 - MARTES Y JUEVES: 7:15 – 11:55 Plazas: 50
 - VIERNES: 7:15 – 9:00 – 17:00 Plazas: 75
 - SÁBADO: 10:00 – 18:00 Plazas: 50
 - DOMINGO: 10:25 – 18:00 Plazas: 50
- **CAMINAR POR MADRID:**
 - MARTES Y JUEVES: 11:45 Plazas: 40

2.- CDM TRIÁNGULO DE ORO *

2. 1.- SÁBADO 28 DE SEPTIEMBRE – ACTIVIDADES Y HORARIOS

- **ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO** y partidos amistosos de Street Basket (3x3) con jugadores de clubes del distrito a cargo de la FEDERACIÓN MADRILEÑA DE BALONCESTO

10:00 a 12:00h categoría Alevín femenino y 12:00 a 14:00h categoría Alevín masculino.

- **SESIÓN INFORMATIVA sobre prevención de lesiones deportivas**, a cargo de Alberto Casado, Preparador Físico del Centro Deportivo Municipal Triángulo de Oro.

12:00h. Inscripción en el propio centro deportivo hasta cubrir plazas. Plazas: 25

3.- XVI EDICIÓN DE LA CARRERA POPULAR DE TETUÁN.

3. 1.- DOMINGO 29 DE SEPTIEMBRE – ACTIVIDAD Y HORARIOS

La XVI Carrera Popular de Tetuán será el evento culminante de la “Semana Europea del Deporte” en el Distrito de Tetuán. La previsión es de 700 participantes en la prueba de 10 kilómetros, y de 300 participantes en las carreras infantiles, para un total de 1.000 participantes.

Las inscripciones son gratuitas en la siguiente web: youeven.es/sport/inscripcion_competicon.asp

La recogida de dorsales así como la salida de las diferentes carreras tendrá lugar en la Junta Municipal del Distrito de Tetuán, situada en la Calle Bravo Murillo, nº 357.

La Carrera Popular de Tetuán, de 10 kilómetros, dará comienzo a las 9:00h. La entrega de trofeos se realizará a las 10:30h

Las carreras infantiles tienen los siguientes horarios:

Categoría	Distancia	Horario
Prebenjamín (6-7 años)	300 metros	11:00 a 11:10 h
Benjamín (8-9 años)	600 metros	11:10 a 11:20 h
Alevín (10-11 años)	900 metros	11:20 a 11:30 h
Infantil (12-13 años)	1.500 metros	11:30 a 11:40 h
Cadete y juvenil (14-17 años)	1.500 metros	11:40 a 11:50 h

La entrega de trofeos se realizará a partir de las 12:00h

****Para más información, consulte con su centro deportivo municipal***