



## ENSEÑANZA DEPORTIVA

## Comienza un nuevo curso escolar deportivo.



En septiembre se inicia un nuevo "curso escolar deportivo" en los Centros Deportivos Municipales, con más de 150.000 alumnos y alumnas de todas las edades, que podrán elegir entre las más de un centenar de modalidades deportivas ofertadas. El programa de Clases y Escuelas Deportivas incluye varios niveles de aprendizaje, desde la iniciación al perfeccionamiento, y el desarrollo de escuelas en colaboración con distintas entidades deportivas de la ciudad. Recomendable solicitar información lo antes posible en el Centro Deportivo Municipal elegido.

Las actividades ofertadas se clasifican por grupos de edad: pre-infantiles, niños de 2 a 5 años; escuelas infantiles, de 6 a 14 años; clases para jóvenes y adultos, de 15 a 64 años y actividades para mayores de 65 años y personas con discapacidad.

Las actividades son impartidas por Licenciados en Educación Física y Técnicos Deportivos. La metodología empleada en todas las modalidades deportivas, contempla el aprendizaje en diferentes niveles, desde la iniciación, hasta el perfeccionamiento técnico, encaminado al deporte de competición.

Para satisfacer la demanda en clases de Natación, durante el fin de semana se han programado también diferentes grupos, dirigidos a niños, jóvenes y adultos, con un horario establecido entre las 9:00 y las 14:00 horas. En días laborables, algunos Centros Deportivos contemplan también clases de Natación para adultos, con horarios especiales a primera hora de la mañana.

Junto con las enseñanzas de diferentes modalidades deportivas, durante toda la temporada se organiza también un Programa de Psicomotricidad Infantil, dirigido a niños y niñas con edades comprendidas entre los 3 y los 8 años y alumnos con necesidades educativas especiales.

Dentro de los Centros Deportivos que desarrollan este último programa, se han habilitado y acondicionado espacios específicos, contando también con Técnicos Especialistas en Psicomotricidad, con una sólida formación de base y titulaciones en diversas

áreas, como Psicología, Pedagogía, Educación Física o Magisterio, entre otras.

### Inscripciones

Para formalizar las inscripciones es necesario consultar en cada Centro Deportivo Municipal el sistema y los plazos establecidos. Durante este mes de julio se han determinado diferentes fechas para solicitar y adjudicar las plazas vacantes para el próximo mes de septiembre. Las personas que hayan obtenido plaza, mediante el sistema de sorteo, podrán formalizar la inscripción, entre los días 16 de julio y 31 de agosto. Los aspirantes que no hayan logrado una plaza, se incorporarán a una lista de espera, que será gestionada desde cada Centro Deportivo. Para la renovación mensual de las plazas, también deberán consultarse los plazos establecidos en cada centro, pudiendo optar por la domiciliación bancaria de los pagos mensuales, reduciendo así los trámites de renovación para toda la temporada.

Los requisitos para acceder a este programa de enseñanzas deportivas y el impreso de solicitud de plaza pueden descargarse en [www.madrid.es/deportes](http://www.madrid.es/deportes), en la sección Trámites y Gestiones, o en <https://sede.madrid.es>. La inscripción supone el abono de una cuota de inscripción, válida para toda la temporada y el pago de una cuota mensual, de la que están exentas las personas con discapacidad, que deberán pagar únicamente la cuota de inscripción.

## Oferta deportiva para el curso 2011 – 2012

### Programa de actividades dirigidas

#### Pre-Infantiles

Matronatación – Natación Peques – Polideportiva –  
Psicomotricidad

#### Infantiles

Aeróbic – Atletismo – Bádminton – Baile - Balon-  
cesto – Balonmano – Béisbol/Sófbol – Boxeo – Es-  
calada – Esgrima – Fútbol – Fútbol Sala – Gimnasia  
Artística – Gimnasia Rítmica – Hockey Patines –  
Hockey Sala – Judo – Karate - Kenpo – Lucha –  
Marciales (otras) - Natación – Natación Sincroni-  
zada - Pádel – Patinaje – Piragüismo – Polideportiva  
– Pretenis – Rugby – Salvamento Acuático – Squash  
- Taekwondo – Tenis – Tenis de Mesa – Tiro con Arco  
– Unihockey – Voleibol – Waterpolo

#### Jóvenes/Adultos

Acondicionamiento Físico – Acuagim – Acuarunning  
- Aeróbic – Atletismo – Bádminton – Bailes de Salón  
– Baloncesto – Balonmano – Béisbol/Sófbol – Bo-  
xead - Ciclo Sala – Combinada de Compensación –  
Combinada/Educación Física Permanente y Depor-  
tes – Defensa Personal – Esgrima – Estiramiento –  
Fitness – Fitness Acuático – Fútbol – Fútbol Sala –  
G.A.P. – Gim Jazz – Gimnasia Acuática – Gimnasia

Artística – Gimnasia de Compensación – Gimnasia  
Rítmica – Gimnasia Suave – Judo – Karate – Kenpo –  
Lucha – Marciales (otras) – Musculación – Natación  
– Natación de Compensación – Natación Embaraza-  
das – Pádel – Patinaje – Pilates – Polideportiva - Pre-  
paración de Oposiciones – Salvamento Acuático –  
Rugby – Taekwondo – Tenis – Tiro con Arco – Tonifi-  
cación – Voleibol – Waterpolo

#### Mayores

Acuagim – Actividad Física – Combinada / Educación  
Física Permanente y Deportes – Gimnasia Acuática –  
Musculación – Natación – Pilates

#### Personas con discapacidad

Actividad Física – Natación – Pádel – Tenis de Mesa

#### Personas con discapacidad intelectual

Aeróbic – Atletismo – Natación – Pádel

#### Personas con discapacidad (sordos)

Actividad Física – Atletismo – Baloncesto – Fútbol –  
Fútbol Sala – Natación – Pádel

### Escuelas Municipales de Promoción Deportiva

Complementando el programa de Clases y escuelas de-  
portivas en Centros Deportivos Municipales, se desarro-  
lla el de Escuelas de promoción deportiva en Centros Es-  
colares, dirigido a alumnos y alumnas de 3º, 4º, 5º y 6º de  
Enseñanza Primaria con una oferta de 17 modalidades  
deportivas.

En esta temporada participan 201 colegios, el 70 por  
ciento de los colegios públicos de la ciudad, por lo que se  
recomienda consultar al centro por si disponen de estas  
escuelas y acceder así a la enseñanza deportiva en el  
mismo ámbito escolar; o inscribirse a través de la web mu-  
nicipal [www.madrid.es](http://www.madrid.es)

## Relación de Centros Deportivos Municipales I

### • Arganzuela

#### ARGANZUELA

Alicante, 14  
Tel: 915 288 879

#### CENTRO INTEGRADO ARGANZUELA

Canarias, 17  
Tel: 915 063 616

#### MARQUÉS DE SAMARANCH

Pº Imperial, 18  
Tel: 913 642 240

### • Retiro

#### DAOIZ Y VELARDE

Avda. Ciudad de Barcelona, 162  
Tel: 914 338 950

#### DAOIZ Y VELARDE

Alberche, 21  
Tel: 914 332 758

#### LA CHOPERA

Alfonso XII, 48 (Parque del Retiro.  
Acceso por Puerta de Murillo)  
Tel: 914 201 154

### • Salamanca

#### FUENTE DEL BERRO

Elvira, 36  
(c/v calle Begoña)  
Tel: 915 046 971

#### GIMNASIO MOSCARDÓ

Pilar de Zaragoza, 93  
Tel: 913 553 201

### • Chamartín

#### PRADILLO

Pradillo, 33  
Tel: 914 137 105

### • Tetuán

#### ANTONIO DÍAZ DE MIGUEL

Padre Rubio, 65  
(c/v calle Sorolla)  
Tel: 913 145 437

#### PLAYA VICTORIA

Hierbabuena, 2  
Tel: 915 701 841

### TRIÁNGULO ORO

Bravo Murillo, 376  
Tel: 915 714 117

### • Fuencarral – El Pardo

#### VICENTE DEL BOSQUE

Avda. Monforte de Lemos, 15  
Tel: 913 147 943

#### LA MASÓ

La Masó, 80  
(c/v Avda. Ventisquero de la Condesa)  
Tel: 917 397 555

#### LA VAGUADA

Avda. Monforte de Lemos, 36  
Tel: 914 800 476

### • Moncloa – Aravaca

#### ALFREDO GOYENECHÉ

Arroyo de Pozuelo, 99  
(c/v calle Húmera)  
Tel: 913 571 228

#### CASA DE CAMPO

Pº Puerta del Ángel, 7  
Tel: 914 630 050

#### CIUDAD DE LOS POETAS

Antonio Machado, 12  
Tel: 913 732 739

#### FERNANDO MARTÍN

Avda. Santo Ángel de la Guarda, 6  
Tel: 914 507 344

#### JOSÉ MARÍA CAGIGAL

Santa Pola, 22  
Tel: 915 413 716

#### LA BOMBILLA

Senda del Rey, 8  
Tel: 917 651 001

#### LAGO CASA DE CAMPO

Pº del Embarcadero, 8  
Telf: 914 644 610

#### TENIS CASA DE CAMPO

Camino del Príncipe, 2  
Telf: 914 649 617

### • Latina

#### ALUCHE

Avda. General Fanjul, 14  
Tel: 917 062 868



### GALLUR

Gallur, 2  
Tel: 915 251 059

### EL OLIVILLO

Olivillo, 4  
Tel: 914 790 212

### LAS CRUCES

Avda. Los Poblados, s/n  
Tel: 911 288 330

### • Carabanchel

#### FRANCISCO FERNÁNDEZ OCHOA

Catorce Olivas, s/n  
Tel: 902 760 901

#### LA MINA

Monseñor Óscar Romero, 41  
Tel: 914 661 278

### • Usera

#### MOSCARDÓ

Andrés Arteaga, 5  
Tel: 915 003 940

## Relación de Centros Deportivos Municipales II



### ORCASITAS

Avda. Rafaela Ibarra, 52  
Tel: 914 692 374

### ORCASUR

Moreja, 3  
Tel: 913 171 062

### • Puente de Vallecas

#### ALBERTO GARCÍA

Reguera de Tomateros, s/n  
Tel: 917 854 751

#### ENTREVÍAS

Ronda del Sur, 4  
Tel: 917 854 214

### PALOMERAS

Tranvía de Arganda, s/n  
(esq. Avda. de la Albufera)  
Tel: 917 774 901

### PUENTEVALLECAS

Payaso Fofó, 7  
Tel: 914 781 492

### • Moratalaz

#### LA ELIPA

Alcalde Garrido Juaristi, s/n  
Tel: 914 303 511

#### MORATALAZ

Valdebernardo, s/n  
Tel: 917 727 100

### • Ciudad Lineal

#### ALMUDENA

Nicolás Salmerón, 4  
Tel: 914 400 763

#### CONCEPCIÓN

José del Hierro, 5  
Tel: 914 039 020

#### PUEBLO NUEVO

Francisco Rioja, 14  
Tel: 913 770 251

#### SAN JUAN BAUTISTA

Treviana, 1-B  
Tel: 914 164 259

### • Hortaleza

#### HORTALEZA

Crta. Estación de Hortaleza, 11-13  
Tel: 913 821 965

#### LUIS ARAGONÉS

El Provencio, 20  
Tel: 913 003 612

### • Villaverde

#### EL ESPINILLO

Crta. Villaverde a Vallecas, 19  
Tel: 913 172 966

#### FÉLIX RUBIO

Alianza, s/n  
Tel: 913 180 435

### PLATA Y CASTAÑAR

Pº Plata y Castañar, 7-9  
Tel: 915 051 532

### RAÚL GONZÁLEZ

Benimamet, 137  
Tel: 917 953 792

### SAN CRISTÓBAL

Pza. de los Pinazo, s/n  
Tel: 917 950 911

### • Villa de Vallecas

#### CERRO ALMODÓVAR

Crta. Valencia, Km. 9,500  
Tel: 913 314 104

#### MIGUEL GUILLÉN PRIM

Fuentidueña, 6  
(esqu. Calle Puerto Porzuna)  
Tel: 913 053 451

### • Vicálvaro

#### VALDEBERNARDO

Ladera de los Almendros, 2  
Tel: 917 723 591

#### VICÁLVARO

Pº del Polideportivo, 3  
Tel: 917 769 874

### • San Blas

#### FABIÁN RONCERO

Avda. Séptima, s/n  
Tel: 913 201 508

#### PEPU HERNÁNDEZ

Avda. Niza, s/n  
(esquina c/ Los Alpes)  
Tel: 917 755 866

#### SAN BLAS

Arcos de Jalón, 59  
Tel: 913 209 818

### • Barajas

#### BARAJAS

Avda. de Logroño, 70  
Tel: 913 294 219

## COMPETICIONES PATROCINADAS

# Atletismo y Luchas Olímpicas en Madrid.

Coincidiendo en el calendario de actos deportivos del mes de julio, el Meeting Internacional de Atletismo y el XI Trofeo Internacional – Gran Premio de España de Luchas Olímpicas, convocan a los mejores espe-

cialistas, en dos competiciones que serán puntuables para los próximos Juegos Olímpicos de 2012. Ambas pruebas cuentan con el patrocinio del Ayuntamiento de Madrid.

### El Meeting de Atletismo - Madrid 2011

tendrá lugar el próximo 9 de julio, a partir de las 18:00 horas, en el Centro Deportivo Municipal Moratalaz (C/Valdebernardo, s/n). Este acontecimiento deportivo cumplirá su 29 edición, con un programa de competiciones en el que se incluyen todas las modalidades del Atletismo: velocidad, medio fondo, lanzamiento, saltos y vallas, siendo la prueba más espectacular la de medio fondo.

Con una participación estimada de 300 deportistas, el Meeting de Madrid organiza también unas pruebas abiertas (Open), en las que podrán participar deportistas federados y no federados, compartiendo la pista de competición con los mejores atletas del mundo, que acudirán en representación de 30 países, estando presentes en todas las pruebas, dado que esta competición es puntuable para obtener las mínimas del Mundial de Daegu y para los Juegos Olímpicos de 2012.

Organizado por la Real Federación Española de Atletismo, cuenta con el patrocinio del Ayuntamiento de Madrid. El Meeting de Madrid cumplirá este año su trigésimo aniversario, formando parte del Circuito de la IAAF World Challenge. Durante toda su trayectoria, incluye en su palmarés a deportistas tan legendarios como Said Aouita, Carl Lewis, Edwin Moses, Michael Johnson, María Mutola, Yelena Isinbayeva y Blanca Vlasic.

A nivel nacional, el Meeting de Madrid se ha convertido en una de las competiciones de mayor tradición y calidad de cuantas se organizan en nuestro país.



### MEETING DE ATLETISMO MADRID 2011

9 de julio de 2011

18:00 horas

#### Centro Deportivo Municipal Moratalaz

Valdebernardo, s/n

Venta de entradas:

- En los sistemas de venta de **TELENTRADA de Caixa Catalunya**. [www.telenrada.com](http://www.telenrada.com)
- En la sede de la Real Federación Española de Atletismo (R.F.E.A.), hasta el día 8 de julio.
- El día **9 de Julio**, en la taquilla del Centro Deportivo Municipal de Moratalaz. (de 10:00 a 19:00 horas)

#### Precios:

- **Tribuna Llegada:** 15 euros
- **Grada:** 5 euros
- Menores de 12 años: Entrada gratuita con invitación, que pueden retirar en la taquilla del Centro Deportivo, en horario de taquilla.

### PROGRAMA

18.00	Martillo	Hombres	Final
18.00	1.000m	Mujeres	Popular
18.15	1.000m	Hombres	Popular
18.40	800m	Mujeres	Open
18.50	800m	Hombres	Open
19.00	1.500m	Mujeres	Open
19.15	1.500m	Hombres	Open
19.30	Jabalina	Mujeres	Final
19.35	Pértiga	Hombres	Final
19.45	110m vallas	Hombres	Semifinal 1
19.52	110m vallas	Hombres	Semifinal 2
20.00	Altura	Mujeres	Final
20.05	100m	Hombres	Semifinal 1
20.10	100m	Hombres	Semifinal 2
20.15	100m	Mujeres	Semifinal 1
20.20	100m	Mujeres	Semifinal 2
20.27	800m	Hombres	Final B
20.35	800m	Mujeres	Final
20.40	Disco	Hombres	Final
20.42	400m	Hombres	Final
20.50	3.000m	Hombres	Final
21.08	110m vallas	Hombres	Final
21.15	100m vallas	Mujeres	Final
21.24	100m	Hombres	Final
21.30	100m	Mujeres	Final
21.35	1.500m	Mujeres	Final
21.45	800m	Hombres	Final A

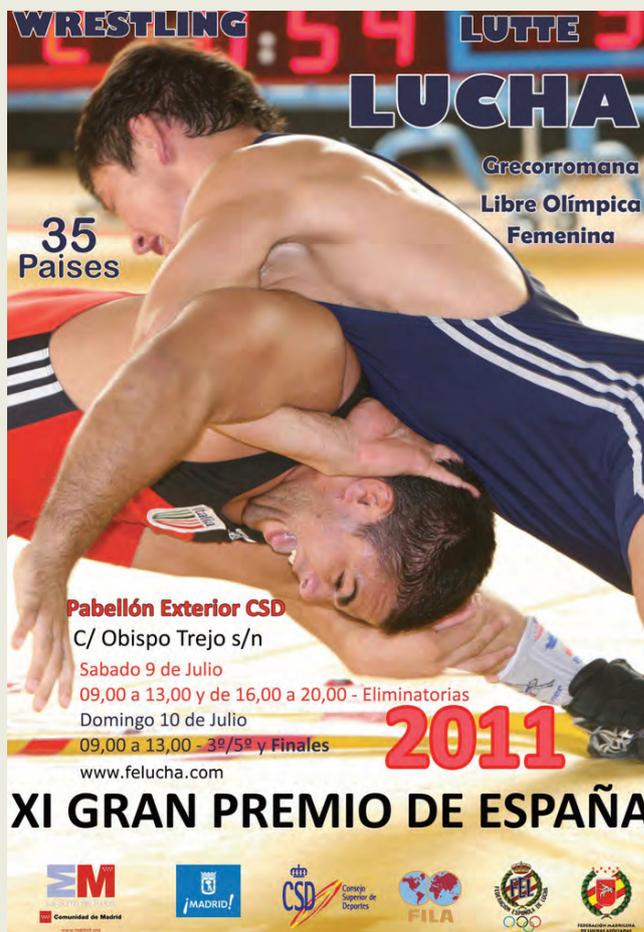
## COMPETICIONES PATROCINADAS

## Atletismo y Luchas Olímpicas en Madrid.

**Torneo Internacional - XI Gran Premio de España** se celebrará entre los días 8 y 10 de julio de 2011, en el Pabellón Exterior del Consejo Superior de Deportes (C/ Martín Fierro, s/n), disputándose en las modalidades olímpicas de Lucha Grecoromana, Lucha Libre Olímpica y Lucha Femenina, con 7 categorías de peso cada una.

Organizado por la Federación Española de Luchas Olímpicas y Deportes Asociados, desde su primera edición está incluido en el calendario de la Federación Internacional. Este año contará con la participación 38 países y más de 350 deportistas, entre los que se encuentran medallistas olímpicos, mundiales y europeos, destacando la participación del campeón olímpico Kvirkelia Manuchar, en la modalidad de Lucha Grecoromana.

En este Torneo, España comenzará su preparación para los Juegos Olímpicos de 2012 y los Campeonatos del Mundo. Nuestro equipo nacional será el país que presente mayor número de representantes, con un total de 58 luchadores, entre los que hay que mencionar a Teresa Méndez y Francisco Sánchez, ambos con medalla de bronce en Europa y deportistas olímpicos en Pekín; Karima Sánchez, campeona de Europa, en categoría Cadete; Irene García, 3ª en Europa, en categoría Júnior; Mari Mar Serrano y Minerva Montero, también medallas de bronce en Europa.



### TORNEO INTERNACIONAL XI GRAN PREMIO DE ESPAÑA

Fecha: 8, 9 y 10 de Julio de 2011

Lugar: Pabellón Exterior del Consejo Superior de Deportes  
C/ Martín Fierro, s/n

Acceso de Público: Gratuito

#### PROGRAMA

8 de julio: de 18 a 19:30 pesaje y sorteo

9 de julio: de 9:00 a 13:30 y de 17:00 a 21:00

10 de julio: de 09:30 a 13:00

## MEDICINA DEPORTIVA

## Ejercicio físico y deporte en verano.



Practicar deporte en los calurosos meses de verano, con las máximas garantías de salud y la prevención de lesiones, exige tomar una serie de medidas. La Dirección General de Deportes ofrece un catálogo de normas técnicas y médicas para optimizar la práctica deportiva que, por su sencillez y universalidad, son válidas para cualquier deporte y edad. Sin olvidar que el reconocimiento médico deportivo es lo más eficaz y recomendable.

- Conozca si su estado de salud le permite practicar el deporte que haya elegido. Es aconsejable que realice un Reconocimiento Médico Deportivo previo, para valorar su respuesta al ejercicio.
- Antes de iniciarse en el deporte de competición, debe adquirir una mínima forma física, mediante un adecuado programa de acondicionamiento general.
- Utilice equipamiento deportivo apropiado para cada deporte: ropa, calzado y protectores (casco, guantes, rodilleras, etc.).
- La alimentación habitual debe ser equilibrada, constituida a base de hidratos de carbono (pastas, legumbres, fruta), proteínas (carne, pescado, leche, huevos) y grasas, no olvidando tampoco los alimentos ricos en fibra.
  - El aporte calórico total se distribuirá de la siguiente manera:
    - 55 - 60 % de hidratos de carbono
    - 15 % de proteínas
    - 30 - 35 % de grasas
- No realice actividad físico deportiva intensa después de comer. Deje transcurrir un período de dos horas.
- Debe reponer la pérdida de agua, sales minerales e hidratos de carbono, que se produce durante la realización del ejercicio. La forma correcta de hacerlo estará en

función de la modalidad deportiva y de las condiciones ambientales. Evite practicar actividad física intensa en ambientes con temperatura y humedad elevadas.

- Procure realizar los entrenamientos y la competición con personas de condición física similar a la suya, evitando hacerlo con deportistas más preparados.
- Si padece alguna enfermedad o toma medicación, consulte al médico la conveniencia de practicar el deporte elegido. Si éste lo autoriza, comunique su padecimiento al preparador físico, al entrenador o a un compañero.
- Comience la actividad **CALENTANDO Y ESTIRANDO**, primero de forma general, actuando sobre grandes grupos musculares y después, trabajando los músculos específicos que más se utilizan en el deporte practicado. Finalice la práctica deportiva de forma gradual, disminuyendo progresivamente su intensidad. Realice de nuevo ejercicios de **ESTIRAMIENTO**.  
El calentamiento se llevará a cabo mediante la carrera a ritmo de trote y ejercicios de movilidad articular general, con una duración aproximada de 10 minutos. Los estiramientos serán suaves, progresivos y sin rebotes; originando sensación de tensión, pero no de dolor; con una duración de 10 a 30 segundos para cada ejercicio.
- No incremente de forma caprichosa su entrenamiento para conseguir antes una mejor forma física. Debe de hacerlo lentamente, de forma progresiva y dirigido por un experto.

Interrumpa la actividad deportiva si aparece dolor de cabeza, mareo, sensación de vértigo o de debilidad, irregularidad en el ritmo cardíaco, dolor de pecho, dificultad respiratoria o fatiga excesiva con el ejercicio realizado. **CONSULTE A SU MÉDICO.**

## CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES

### Francisco Fernández Ochoa, en el distrito de Carabanchel.



Ubicado en el Barrio de Buenavista, dentro del Distrito de Carabanchel, el Centro Deportivo Municipal Francisco Fernández Ochoa es un magnífico equipamiento que cuenta, entre sus diversas instalaciones deportivas, con una piscina de 50 metros y una singular zona termal.

Francisco Fernández Ochoa forma parte de los centros de gestión indirecta, por medio de concesión de la gestión de los servicios deportivos a Duet Sports. En la actualidad, cuenta con una oferta de más de 6.000 plazas para grupos de todas las edades.

Entre sus equipamientos al aire libre se encuentran un campo de Fútbol 7, pistas de Tenis y de Pádel y una pista de Patinaje con cubierta, además de un solarium. Las unidades deportivas del edificio construido se dividen en tres áreas diferenciadas: un pabellón cubierto, que dispone de un graderío con capacidad para albergar a 1.300 espectadores; un área de Fitness, en la que se incluye su sala de Musculación y tres salas multiusos, cuya utilización se destina a Ciclo Sala y a espacios para albergar actividades dirigidas. El área de piscina cuenta con un vaso de 50 metros y otro de aprendizaje, de otros 25 metros y, por último, la zona termal, cuyas instalaciones constan de sauna, baño turco, piscina de hidromasaje, piscina con cascada y chorro jet, pileta de agua caliente y foso de agua fría.

Inaugurado el octubre de 2008, este Centro Deportivo distribuye todas estas instalaciones en una superficie construida que ocupa más de 7.000 m<sup>2</sup>., sobre una parcela de más de 30.000 m<sup>2</sup>, incluyéndose también un aparcamiento de más de 100 plazas.

- **Dirección**  
Calle Catorce Olivas, s/n  
28054 Madrid
- **Teléfono:** 911 250 051 / 902 760 901
- **Metro:** La Peseta, San Francisco
- **Bus:** 108, 155
- **Horario de funcionamiento:**

#### Piscina:

De lunes a viernes, de 7 a 22 horas.  
Sábados, de 8 a 20 horas.  
Domingos y festivos, de 9 a 15 horas.

#### Sala de musculación, pistas y campos:

De lunes a viernes, de 7 a 23 horas.  
Sábados, de 8 a 22 horas.  
Domingos y festivos, de 9 a 15 horas.

*Confirmar disponibilidad con el propio centro*

## EQUIPAMIENTOS

### Unidades Deportivas al Aire Libre

2 Campos de Fútbol 7 (césped artificial) - Campo de Hockey Patines y Patinaje - 8 Pistas de Pádel - 6 Pistas de Tenis

### Unidades Deportivas Cubiertas

Pabellón Polideportivo (3 Pistas de Baloncesto - 1 Pista de Balonmano - 1 Pista de Fútbol Sala - 1 Pista de Voleibol) - Piscina 50 m (10 calles) - Piscina de Aprendizaje - 3 Salas Multiusos - Sala de Musculación - Zona termal

## SERVICIOS

### Deportes Practicables

Baloncesto - Balonmano - Fútbol - Fútbol Sala - Hockey Patines - Natación - Musculación - Patinaje - Pádel - Tenis - Voleibol

### Alquiler y/o uso de unidades deportivas

Campo de Fútbol 7 - Pabellón - Piscina - Pista de Baloncesto - Pista de Balonmano - Pista de Pádel - Pista de Patinaje - Pista de Tenis - Pista de Voleibol - Sala de Musculación - Salas multiusos - Zona termal

### Enseñanzas Deportivas

#### • Escuelas Preinfantiles (18 meses a 5 años):

Matronatación, Natación Peques, Polideportiva

#### • Escuelas Infantiles (6 a 14 años):

Aeróbic - Bádminton - Baloncesto - Fútbol, Gimnasia Rítmica - Hockey Patines - Judo - Natación - Patinaje - Polideportiva - Tenis - Voleibol

#### • Clases para jóvenes y adultos (15 a 64 años):

Acondicionamiento Físico-Deportivo - Acuagim - Aeróbic - Combinada - Ciclo Sala - Estiramiento - Fitness - Fitness Acuático - Fútbol, G.A.P. - Gimnasia Suave - Musculación - Natación - Natación de Compensación - Natación Embarazadas - Pádel - Patinaje - Preparación de Oposiciones - Pilates - Tenis - Tonificación

#### • Actividades para mayores de 65 años:

Actividad Física - Natación

#### • Actividades para personas con Discapacidad Física:

Natación

CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES

## Francisco Fernández Ochoa, galería de fotos.



[volver a sumario](#)

## Programación deportiva julio-agosto 2011

Relación de actos deportivos organizados directamente o en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid – Dirección General de Deportes

### CICLISMO

#### ECMC - CAMPEONATO EUROPEO DE MENSAJEROS EN BICICLETA

2 y 3 de julio

Sábado: De 9:00 a 15:30 h.  
Domingo: De 10:30 a 15:00 h.

Parque Juan Carlos I

### BALONCESTO

#### JR. NBA. JR WNBA

2 y 3 de julio

Sábado: De 10:00 a 20:00 h.  
Domingo: De 10:00 a 15:00 h.

Explanada de la Plaza de Toros de las Ventas

### TRIATLÓN

#### TRISTAR III MADRID

3 de julio

Domingo: De 8:30 a 15:30 h.  
Parque de la Casa de Campo

### ATLETISMO

#### 10 Km. de Orgullo 2011

3 de julio

9:30 h.

Salida: Pza. de España

Llegada: Ciudad Universitaria - Complejo Dpvo. Zona Sur

### ATLETISMO

#### MEETING DE ATLETISMO 2011

9 de julio

De 18:00 a 22:00 h.

Centro Deportivo Municipal Moratalaz  
C/Valdebernardo, s/n

### LUCHA

#### IX TORNEO INTERNACIONAL GRAN PREMIO DE ESPAÑA DE LUCHAS OLÍMPICAS

9 y 10 de julio

Sábado: De 9:00 a 14:00 h. y de 17:00 a 21:00  
Domingo: 9.30 a 13.00

Pabellón Exterior del Consejo Superior de Deportes  
C/ Martín Fierro, s/n

### PIRAGÜISMO

#### PLAY OFF

#### XIII COPA DE ESPAÑA DE KAYAK POLO

#### 1ª DIVISIÓN ABSOLUTA HOMBRES Y 2ª DIVISIÓN ABSOLUTA

16 y 17 de julio

Sábado: De 08:30 a 20:00 h.  
Domingo: De 08:30 a 14:00 h.

Parque Juan Carlos I

### NATACIÓN

#### CAMPEONATO DE EUROPA

#### WATERPOLO JUVENIL FEMENINO

Del 21 al 29 de agosto

De 09:00 a 14:00 h. y de 16:00 a 21:00 h.

Centro de Natación M-86

C/ José Martínez de Velasco, 3

*Nota importante: Esta programación puede sufrir modificaciones, por lo que se recomienda consultar con los organizadores.*