

CENTROS DE GESTIÓN
**Olimpia, Europa
y La Fortuna**

PROGRAMA
DE
ACTIVIDADES
2009/2010



Tenemos la satisfacción de presentar la Programación de Actividades de Deportes de los Centros de Gestión Europa, Olimpia y La Fortuna.

Con ello pretendemos, a través de su diversidad y oferta, llegar al mayor número de vecinos que buscan en la práctica deportiva un vehículo de formación personal, ocio y mejora de la salud.

El concepto formación debe ir unido al de calidad, y en este sentido contamos con un equipo de profesionales de contrastada experiencia, que diseñan e imparten las actividades y que en algunos casos son referente en nuestro país.

Somos conscientes que el lugar de práctica es fundamental para el aprovechamiento y disfrute de las actividades programadas. Disponemos de una red de instalaciones modernas y unos proyectos de futuro inmediato que se ponen a disposición de los vecinos para disfrutar de una práctica físico-recreativa divertida y saludable; para que estas infraestructuras estén en las mejores condiciones de uso se ha elaborado un Plan de Mantenimiento y Mejora de las mismas que ya se está materializando.

Aunque nos sentimos orgullosos del trabajo hecho, somos conscientes de la necesidad de una mejora continua en los ámbitos mencionados, por lo que no cesamos en un esfuerzo constante que nos lleve a la mejora y adaptación de las demandas ciudadanas en el campo de la actividad física y lúdica.

Esperamos de todo corazón que el mayor número de ciudadanos y ciudadanas puedan disfrutar de las actividades de esta programación, elaborada desde la experiencia y la innovación.

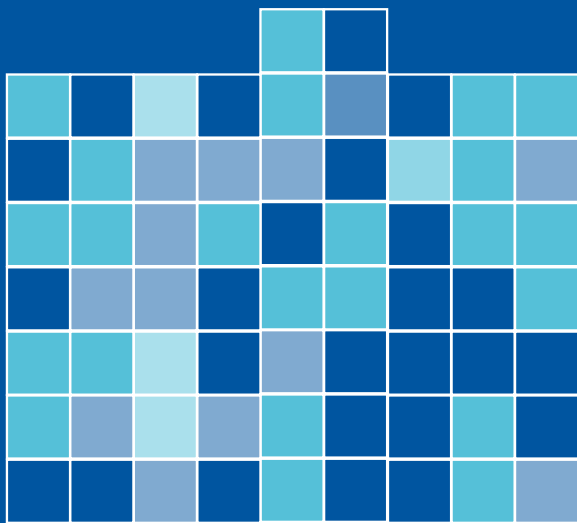
Sebastián Ortega Chacón

Concejal de Deportes





Centro de Gestión **OLIMPIA**



ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS

Mantenimiento Físico de Adultos

Actividad dirigida a personas nacidas en el año 1993 o con anterioridad. Para la apertura de los grupos será necesaria una inscripción mínima del 50 % respecto al número máximo de alumnos y alumnas.

9:30 a 11:20 horas	Lunes, Miércoles y Viernes
9:30 a 11:20 horas	Martes y Jueves
18:40 a 20:20 horas	Lunes, Miércoles y Viernes
17:30 a 20:20 horas	Martes y Jueves

Gimnasia Preparto y Postparto

Actividad destinada a mujeres embarazadas que sepan nadar en zona profunda y que por recomendación médica, puedan realizar actividad física dirigida a partir del tercer mes de gestación y hasta el sexto mes después del parto. Cuando concurren motivos técnicos que así lo recomienden este periodo de permanencia podrá verse modificado.

13:35 a 14:25 horas	M (Sala) y J (Piscina)
16:30 a 17:20 horas	L-X-(Piscina) y V- (Sala)
16:30 a 17:20 horas	M-J-(Piscina) y V- (Sala)

Mayores en Forma

Actividad dirigida a personas nacidas en el año 1949 o con anterioridad.

9:30 a 14:25h.	Lunes, Miércoles y Viernes	Polidep. Olimpia y Plaza Mayor
9:30 a 14:25h.	Martes y Jueves	Polidep. Olim pia y Plaza Mayor

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Natación para Niños y Niñas

Matronatación

Enseñanza de la natación a personas nacidas en el año 2007. La actividad se impartirá con la participación de uno de los padres en el desarrollo de la sesión.

11:30 a 11:55 horas	Lunes y Miércoles
11:55 a 12:20 horas	Lunes y Miércoles

Natación para Peques

Enseñanza de la natación para personas nacidas en el año 2006

16:30 a 16:55 horas	Martes y Jueves
16:55 a 17:20 horas	Martes y Jueves

Natación Infantil

Enseñanza de la natación para personas nacidas en los años 2004 y 2005.

17:30 a 18:20 horas	Martes y Jueves
---------------------	-----------------

Aprendizaje I

Iniciación al dominio de la natación a personas nacidas entre los años 1996 y 2003, ambos inclusive.

17:30 a 18:20 horas	Lunes, Miércoles y Viernes
18:40 a 19:30 horas	Lunes, Miércoles y Viernes

Aprendizaje II

Actividad dirigida a personas nacidas entre los años 1996 y 2003, ambos inclusive, que sepan nadar correctamente 25 metros crol, coordinando la respiración y 25 metros espalda, sin parada intermedia. Este nivel se verificará mediante una prueba antes de formalizar la inscripción en la actividad.

18:40 a 19:30 horas

Martes y Jueves

Natación para Adultos

Aprendizaje de la natación para adultos

Actividad dirigida a personas nacidas entre los años 1950 y 1995, ambos inclusive, que deseen aprender a nadar.

9:30 a 10:20 horas

Miércoles y Viernes

10:30 a 11:20 horas

Lunes, Miércoles y Viernes

12:40 a 13:30 horas

Martes y Jueves

15:30 a 16:20 horas

Lunes, Miércoles y Viernes

15:30 a 16:20 horas

Martes y Jueves

19:35 a 20:25 horas

Lunes, Miércoles y Viernes

Natación Físico-Recreativa

Actividad orientada a personas nacidas entre los años 1950 y 1995, ambos inclusive, que sepan nadar correctamente 25 metros crol, coordinando la respiración y 25 metros espalda, sin parada intermedia. Este nivel se verificará mediante una prueba antes de formalizar la inscripción en la actividad.

10:30 a 11:20 horas

Martes y Jueves

15:30 a 16:20 horas

Martes y Jueves

19:35 a 20:25 horas

Martes y Jueves

Natación para la Salud y la Ocupación del Ocio

Natación Mayores

Actividad dirigida a personas nacidas en el año 1949 o con anterioridad.

9:30 a 10:20 horas	Miércoles y Viernes
12:40 a 13:30 horas	Lunes, Miércoles y Viernes
13:35 a 14:25 horas	Lunes, Miércoles y Viernes
13:35 a 14:25 horas	Martes y Jueves
16:30 a 17:20 horas	Lunes, Miércoles y Viernes

Natación Libre

Días Laborables

- La sesión tendrá una duración de 50 minutos.
- Los usuarios y las usuarias utilizarán únicamente el vaso grande, por lo que será imprescindible saber nadar, exceptuando en la sesión de 14:30 horas a 15:20 horas, en la que se podrán utilizar “vaso grande” y “vaso pequeño”.
- El aforo y horarios se comunicarán con antelación en el tablón de anuncios de la instalación.
- El número de plazas y situación de las calles, estarán condicionadas a la actividad que se desarrolle simultáneamente.

Fin de semana

Las sesiones tendrán una duración de 1:30 horas y se distribuirán en los siguientes horarios:

SÁBADOS:

De 10:00 a 11:30 horas.

De 11:30 a 13:00 horas.

De 13:00 a 14:30 horas.

De 16:30 a 18:00 horas.

De 18:00 a 19:30 horas.

DOMINGOS:

De 10:00 a 11:30 horas.

De 11:30 a 13:00 horas.

De 13:00 a 14:30 horas.

INFORMACIÓN GENERAL

Centro de Gestión OLIMPIA

Avda. del Cobre 12, • Teléfono: 91 2489650 • Fax: 91 2489652

Horarios de oficina y caja:

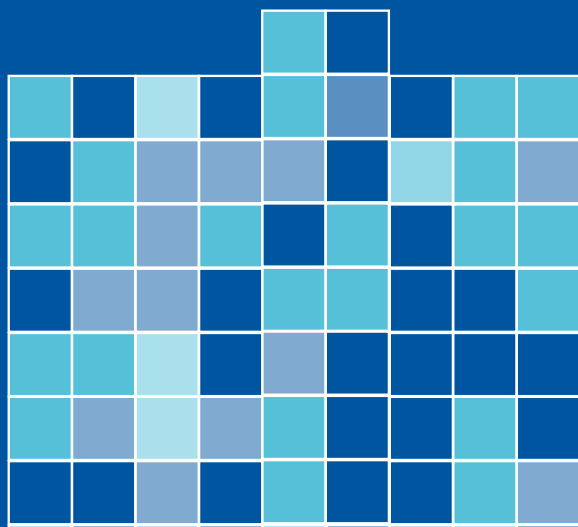
Lunes a Viernes de 10:00 a 14:00 horas
y de 16:30 a 20:30 horas.

Sábados de 10:00 a 13:00 horas
y de 16:00 a 19:00 horas.

Domingos de 10:00 a 13:00 horas.



Centro de Gestión **EUROPA**



ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS

Mantenimiento físico de adultos

Actividad dirigida a personas nacidas en el año 1993, o con anterioridad. Para la apertura de los grupos será necesaria una inscripción mínima del 50% respecto al número máximo de alumnos y alumnas.

De 09:30 a 10:20 horas	Lunes, Miércoles y Viernes - Pista
De 09:30 a 11:20 horas	Lunes, Miércoles y Viernes - Sala Aeróbic
De 11:30 a 12:20 horas	Lunes, Miércoles y Viernes - Pista
De 16:35 a 20:30 horas	Lunes y Miércoles - Pista
De 09:30 a 12:20 horas	Martes y Jueves - Pista
De 09:30 a 11:20 horas	Martes y Jueves - Sala Aeróbic
De 16:35 a 20:30 horas	Martes y Jueves - Pista

Gimnasia preparto y postparto

Tres días/semana:

Actividad destinada a mujeres embarazadas que, por recomendación médica, puedan realizar actividad física dirigida a partir del tercer mes de gestación y hasta el sexto mes después del parto. Cuando concurren motivos técnicos que así lo recomienden, éste periodo de permanencia podrá verse modificado.

Lunes, miércoles (sala) y viernes (piscina) de 11:30 a 12:20 horas.
Lunes, miércoles (sala) de 15:40 a 16:30 horas y viernes (piscina) de 19:40 a 20:30 horas.
Lunes, miércoles (sala) y viernes (piscina) de 15:40 a 16:30 horas.

Dos o Tres días/semana:

Las interesadas pueden elegir 2 ó 3 días, dentro de los horarios anteriormente citados.

Mayores en forma

Actividad dirigida a personas nacidas en el año 1949, o con anterioridad.

De 09:30 a 14:25 horas

Lunes, Miércoles y Viernes
o Martes y Jueves

Información e inscripciones en el propio centro.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Natación para niños y niñas

Natación infantil

Enseñanza de la natación a personas nacidas en los años 2004 y 2005.

De 16:40 a 17:30 horas

Lunes, Miércoles y Viernes

De 16:40 a 17:30 horas

Martes y Jueves

Aprendizaje I

Iniciación al dominio de la Natación a personas nacidas entre los años 1996 y 2003, ambos inclusive.

De 17:35 a 18:25 horas

Lunes, Miércoles y Viernes

De 18:30 a 19:20 horas

Lunes, Miércoles y Viernes

Aprendizaje II

Dirigida a personas nacidas entre los años 1996 y 2003, ambos inclusive, que SEPAN NADAR 25 metros correctamente los estilos CROL, coordinando la respiración, y ESPALDA sin parada intermedia. Este nivel se verificará mediante la realización de una prueba antes de formalizar la inscripción en la actividad.

HORARIOS ►

◀ Aprendizaje II

De 17:35 a 18:25 horas	Martes y Jueves
De 18:30 a 19:20 horas	Martes y Jueves

Natación para adultos

Aprendizaje de la natación

Actividad dirigida a personas nacidas entre los años 1950 y 1995, ambos inclusive, que deseen aprender a nadar.

De 09:30 a 10:20 horas	Lunes y Miércoles
De 10:30 a 11:20 horas	Lunes, Miércoles y Viernes
De 13:35 a 14:25 horas	Lunes, Miércoles y Viernes
De 13:35 a 14:25 horas	Martes y Jueves
De 15:30 a 16:20 horas	Lunes, Miércoles y Viernes
De 19:40 a 20:30 horas	Lunes, Miércoles y Viernes

Natación físico-recreativa

Actividad orientada a personas nacidas entre los años 1950 y 1995, ambos inclusive, que SEPAN NADAR 25 metros correctamente los estilos CROL, coordinando la respiración, y ESPALDA sin parada intermedia. Este nivel se verificará mediante la realización de una prueba antes de formalizar la inscripción en la actividad.

De 10:30 a 11:20 horas	Martes y Jueves
De 15:30 a 16:20 horas	Martes y Jueves
De 19:40 a 20:30 horas	Martes y Jueves

Natación para mayores

Actividad dirigida a personas nacidas en el año 1949, o con anterioridad.

De 09:30 a 10:20 horas	Lunes y Miércoles
De 10:30 a 11:20 horas	Lunes, Miércoles y Viernes
De 12:40 a 13:30 horas	Lunes, Miércoles y Viernes
De 13:35 a 14:25 horas	Lunes, Miércoles y Viernes
De 15:30 a 16:20 horas	Lunes, Miércoles y Viernes
De 19:40 a 20:30 horas	Lunes, Miércoles y Viernes
De 12:40 a 13:30 horas	Martes y Jueves

Natación libre

Días Laborables:

- La sesión tendrá una duración de 50 minutos.
- El número de plazas y la situación de las calles estarán condicionadas a la actividad que se desarrolle simultáneamente.
- El aforo y horarios se comunicarán con antelación en el tablón de anuncios de la instalación.
- Los usuarios y las usuarias deberán utilizar únicamente el vaso grande, por lo que será imprescindible saber nadar. Sólo podrán acceder al vaso pequeño durante la sesión de las 14:30 horas.

Fin de semana y/o festivos:

Las sesiones tendrán una duración de 1:30 horas y se distribuirán en los siguientes horarios:

SÁBADOS:

De 10:00 a 11:30 horas.

De 11:30 a 13:00 horas.

De 13:00 a 14:30 horas.

De 16:30 a 18:00 horas.

De 18:00 a 19:30 horas.

DOMINGOS Y/O FESTIVOS::

De 10:00 a 11:30 horas.

De 11:30 a 13:00 horas.

De 13:00 a 14:30 horas.

INFORMACIÓN GENERAL

Centro de Gestión EUROPA Piscina cubierta El Carrascal

Avda. de Europa, 6 • Teléfono: 91 248 94 90

Horarios de oficina y caja:

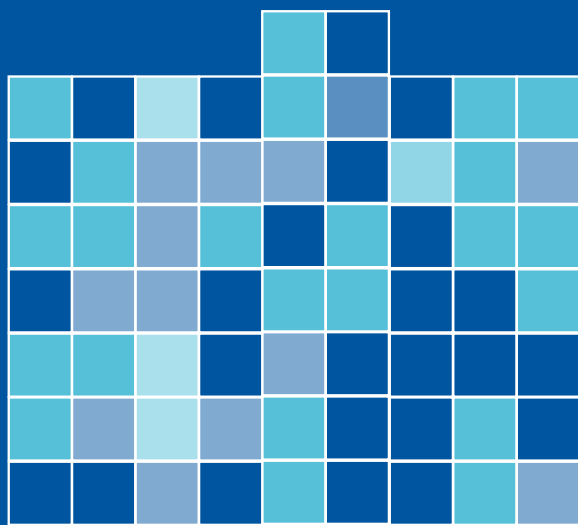
Lunes a Viernes de 9:15 a 13:15 horas
y de 16:15 a 20:15 horas.

Sábados de 10:00 a 13:00 horas
y de 16:00 a 19:00 horas.

Domingos de 10:00 a 13:00 horas.



Ciudad Deportiva
LA FORTUNA



ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Matronatación

Familiarizar con el medio acuático a personas nacidas en los años 2007 y 2008. La actividad se impartirá con la participación de uno de los padres en el desarrollo de la sesión, que tendrá una duración de 25 minutos.

De 09:30 a 09:55 horas	sábado y domingo
De 09:55 a 10:20 horas	sábado y domingo
De 10:25 a 10:50 horas	sábado y domingo
De 10:50 a 11:15 horas	sábado y domingo
De 11:20 a 11:45 horas	sábado y domingo
De 11:45 a 12:10 horas	sábado y domingo
De 13:35 a 14:00 horas	sábado y domingo
De 14:00 a 14:25 horas	sábado y domingo

Natación peques

Enseñanza de la natación a personas nacidas en en el año 2006. En los casos que se considere oportuno se requerirá la presencia de uno de los padres. La sesión tendrá una duración de 25 minutos.

De 16:50 a 17:15 horas	martes y jueves
De 17:15 a 17:40 horas	martes y jueves
De 10:25 a 10:50 horas	sábado y domingo
De 10:50 a 11:15 horas	sábado y domingo
De 11:20 a 11:45 horas	sábado y domingo

De 11:45 a 12:10 horas	sábado y domingo
De 13:35 a 14:00 horas	sábado y domingo
De 14:00 a 14:25 horas	sábado y domingo

Natación Infantil

Enseñanza de la natación a personas nacidas en los años 2004 y 2005.

De 16:50 a 17:40 horas	lunes, miércoles y viernes
De 17:45 a 18:35 horas	martes y jueves
De 09:30 a 10:20 horas	sábado y domingo
De 12:40 a 13:30 horas	sábado y domingo

Natación para niños y niñas

Aprendizaje I

Iniciación al dominio de la Natación a personas nacidas entre los años 1996 y 2003, ambos inclusive.

De 17:45 a 18:35 horas	lunes, miércoles y viernes
De 18:40 a 19:30 horas	lunes, miércoles y viernes

Aprendizaje II

Dirigida a personas nacidas entre los años 1996 y 2003, ambos inclusive, que SEPAN NADAR 25 metros correctamente los estilos CROL, coordinando la respiración, y ESPALDA sin parada intermedia. Este nivel se verificará mediante la realización de una prueba antes de formalizar la inscripción en la actividad.

HORARIOS ►

◀ Aprendizaje II

De 16:50 a 17:40 horas	martes y jueves
De 18:40 a 19:30 horas	martes y jueves

Natación para adultos

Aprendizaje

Actividad dirigida a personas nacidas entre los años 1950 y 1995, ambos inclusive, que deseen aprender a nadar.

De 09:30 a 10:20 horas	lunes, miércoles y viernes
De 10:25 a 11:15 horas	lunes, miércoles y viernes
De 13:35 a 14:25 horas	lunes, miércoles y viernes
De 15:30 a 16:20 horas	lunes, miércoles y viernes
De 19:35 a 20:25 horas	lunes, miércoles y viernes
De 13:35 a 14:25 horas	martes y jueves

Físico-Recreativa

Actividad orientada a personas nacidas entre los años 1950 y 1995, ambos inclusive, que SEPAN NADAR 25 metros correctamente los estilos CROL, coordinando la respiración, y ESPALDA sin parada intermedia. Este nivel se verificará mediante la realización de una prueba antes de formalizar la inscripción en la actividad.

De 10:25 a 11:15 horas	martes y jueves
De 15:30 a 16:20 horas	martes y jueves
De 19:35 a 20:25 horas	martes y jueves

Preparto Y Postparto

Actividad destinada a mujeres embarazadas que, por recomendación médica, puedan realizar actividad dirigida a partir del tercer mes de gestación y hasta el sexto mes después del parto. Cuando concurren motivos técnicos que así lo recomienden este periodo de permanencia podrá verse modificado.

De 19:35 a 20:25 horas	lunes, miércoles y viernes
De 10:25 a 11:15 horas	martes y jueves
De 15:30 a 16:20 horas	martes y jueves

AquaFitness

Actividad dirigida a personas nacidas entre los años 1950 y 1995, ambos inclusive.

De 14:30 a 15:20 horas	lunes, miércoles y viernes
De 10:25 a 11:15 horas	martes y jueves
De 12:40 a 13:30 horas	martes y jueves
De 15:30 a 16:20 horas	martes y jueves
De 18:40 a 19:30 horas	martes y jueves
De 19:35 a 20:25 horas	martes y jueves
De 20:30 a 21:20 horas	martes y jueves
De 20:30 a 21:20 horas	lunes y miércoles

Natación Terapéutica

Actividad que se desarrolla en el medio acuático para el tratamiento de diferentes alteraciones del ser humano.

De 10:25 a 11:15 horas	lunes, miércoles y viernes
De 12:40 a 13:30 horas	martes y jueves
De 14:30 a 15:20 horas	martes y jueves
De 17:45 a 18:35 horas	martes y jueves

Natación Mayores

Actividad dirigida a personas nacidas en el año 1949, o con anterioridad.

De 09:30 a 10:20 horas	lunes, miércoles y viernes
De 13:35 a 14:25 horas	lunes, miércoles y viernes
De 15:30 a 16:20 horas	lunes, miércoles y viernes

Natación Libre

Días Laborables:

Las sesiones tendrán una duración de 50 minutos y se distribuirán de lunes a viernes. La primera sesión dará comienzo a las 7:30 h y la última a las 20:30 h.

Fin de semana y/o festivos:

Las sesiones tendrán una duración de 1:30 minutos y se distribuirán en los siguientes horarios:

Sábado: darán comienzo a las 9:30h., 11:15h., 13:00h., 14:45h., 16:30h., 18:15h. y 20:00h.

Domingo y festivo: darán comienzo a las 9:30h., 11:15h. y 13:00h.

INFORMACIÓN GENERAL

Ciudad Deportiva LA FORTUNA

C/ Castelo Branco, 1 • Teléfono: 91 248 96 00

Horario de atención al público:

Lunes a Viernes de 9:30 a 20:30 horas

Sábados de 10:00 a 13:30 horas

y de 15:30 a 20:00 horas

Domingos de 10:00 a 13:30 horas

Horario de caja:

Lunes y martes de 9:30 a 14:00 y de 16:00 a 20:30 horas

Miércoles a viernes de 9:30 a 20:30 horas

Sábados de 9:45 a 13:30 horas y de 15:45 a 19:45 horas

Domingos y festivos de 9:45 a 13:45 horas



NORMAS GENERALES:

- Para la apertura de los grupos de la ACTIVIDAD DIRIGIDA será necesaria una inscripción mínima del 50% respecto al número máximo de plazas ofertadas, excepto cuando concurren motivos técnicos que así lo recomienden.
- Es obligatorio el uso del gorro de baño durante el periodo de permanencia en el agua.
- El número de plazas y la situación de las calles en NATACIÓN LIBRE estarán condicionadas a la actividad que se desarrolle simultáneamente.
- Los usuarios y las usuarias de NATACIÓN LIBRE deberán utilizar únicamente el vaso grande, por lo que será imprescindible que sepan nadar.
- Existen a disposición de quien lo desee unos cuadernillos de Consideraciones Generales de "Actividades Acuáticas" y "Natación Libre", que recogen información más detallada, recomendaciones y normativa.

LGNS



Ayuntamiento
de Leganés