

LUNES 15 DE MAYO**MAÑANA**

HORA	ACTIVIDAD	REQUISITOS	LUGAR	OBSERVACIONES
9:30 – 10:15	YOGA	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA POLIDEPORTIVA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
11:00 – 11:45	ZUMBA	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA POLIDEPORTIVA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
TARDE				
17:30 – 18:00	GAP	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA POLIDEPORTIVA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
19:00 – 19:45	TOTAL BODY	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA POLIDEPORTIVA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO

SEMANA DEPORTIVA 2023

MARTES 16 DE MAYO

MAÑANA

HORA	ACTIVIDAD	REQUISITOS	LUGAR	OBSERVACIONES
9:30 – 10:15	PILATES	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA POLIDEPORTIVA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
10:15 – 11:00	FUERZA CON DISCOS	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA POLIDEPORTIVA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
11:00 – 11:30	HARMONY	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA POLIDEPORTIVA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO

TARDE

18:00 – 18:45	ZUMBA	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA POLIDEPORTIVA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
19:30 – 20:15	PILATES	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA POLIDEPORTIVA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
20:15 – 21:00	CICLO INDOOR	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO INSCRIPCIÓN PREVIA EN CONSERJERIA DEL POLIDEPORTIVO	SALA CICLO INDOOR	BOTELLA DE AGUA Y TOALLA OBLIGATORIA

***** En las actividades cuyo requisito es PREVIA INSCRIPCIÓN, se realizará en la conserjería del polideportivo desde el miércoles 10 mayo.**

La preinscripción es personal, nadie podrá inscribir a otra persona que no sea él mismo.

SEMANA DEPORTIVA 2023

MIÉRCOLES 17 DE MAYO

MAÑANA

HORA	ACTIVIDAD	REQUISITOS	LUGAR	OBSERVACIONES
9:30 – 10:15	ABDOFIT	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA COMPLETA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
10:15 – 11:00	GIMNASIA SENIOR	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	TERCIOS 2 - 3	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
11:30 – 12:00	CORE	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA COMPLETA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO

TARDE

18:00 – 18:45	YOGA	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA COMPLETA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
18:00 – 19:00	PATINAJE "ROLLER DISCO"	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO A partir de 4 años en adelante. Incluidos los adultos	FRONTÓN	TRAER PATINES, PROTECCIONES, CASCO Y AGUA
20:30 – 21:15	TOTAL TRAINNING	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA COMPLETA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO

SEMANA DEPORTIVA 2023

JUEVES 18 DE MAYO

MAÑANA

HORA	ACTIVIDAD	REQUISITOS	LUGAR	OBSERVACIONES
9:30 – 10:15	CICLO INDOOR	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO PREVIA INSCRIPCIÓN EN CONSERJERÍA DEL POLIDEPORTIVO	SALA CICLO INDOOR	Botella de agua y toalla obligatoria
11:00 – 11:30	HARMONY	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA COMPLETA	Botella de agua, ropa y calzado deportivo
TARDE				
17:30 – 18:00	CORE	PREVIA INSCRIPCIÓN	PISTA COMPLETA	Botella de agua, ropa y calzado deportivo
19:00 – 19:45	TOTAL TRAINNING	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA COMPLETA	Botella de agua, ropa y calzado deportivo
20:30 – 21:15	AERODANCE	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA COMPLETA	Botella de agua, ropa y calzado deportivo

***** En las actividades cuyo requisito es PREVIA INSCRIPCIÓN, se realizará en la conserjería del polideportivo desde el miércoles 10 mayo.**

La preinscripción es personal, nadie podrá inscribir a otra persona que no sea él mismo.

SEMANA DEPORTIVA 2023

VIERNES 19 DE MAYO

MAÑANA

HORA	ACTIVIDAD	REQUISITOS	LUGAR	OBSERVACIONES
9:30 – 10:15	CLASE ESPECIAL VIERNES ESTIRAMIENTOS / RELAJACIÓN	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA COMPLETA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
10:15 – 11:00	CLASE ESPECIAL VIERNES SPARTAN	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA COMPLETA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
TARDE				
17:00 – 19:00	ESCALADA	INSCRIPCIONES EN: grupoamadablan@gmail.com Indicar nombre, apellidos y edad	ROCODROMO	ABONAR SEGURO DE 3 € AL COMIENZO DE LA PRÁCTICA
17:30 – 18:30	ATLETISMO SPRINT	ACTIVIDAD ABIERTA PARA EDADES ENTRE 6 Y 16 AÑOS Inscripciones en: delegado@adsprint.org	PISTA ATLETISMO	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
18:00 – 18:45	CICLO INDOOR (CLASE ESPECIAL VIERNES)	PREVIA INSCRIPCIÓN EN CONSERJERÍA DEL POLIDEPORTIVO	SALA CICLO INDOOR	BOTELLA DE AGUA Y TOALLA OBLIGATORIA
18:00 – 19:00	BADMINTON	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA COMPLETA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
18:30 – 20:30	RUGBY	ACTIVIDAD ABIERTA PARA NACIDOS ENTRE 2006 Y 2020 Presentarse directamente	NUEVA INSTALACIÓN DE RUGBY (CALLE MIRAMADRID)	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
18:45 – 19:30	GAP (CLASE ESPECIAL VIERNES)	PREVIA INSCRIPCIÓN EN CONSERJERÍA	SALA 3	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
19:00 – 20:00	KARATE	EXHIBICION	PISTA COMPLETA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO

***** En las actividades cuyo requisito es PREVIA INSCRIPCIÓN, se realizará en la conserjería del polideportivo desde el miércoles 10 mayo.**

La preinscripción es personal, nadie podrá inscribir a otra persona que no sea él mismo.

SEMANA DEPORTIVA 2023

SABADO 20 DE MAYO

MAÑANA

HORA	ACTIVIDAD	REQUISITOS	LUGAR	OBSERVACIONES
10:00 – 11:45	AIKIDO (DEFENSA PERSONAL)	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA COMPLETA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
11:30 – 12:30	SOFTBOL	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	CAMPO DE FUTBOL LA VEGUILLA (junto al río Jarama)	paracuellos.softbol.club@gmail.com
12:00 – 13:30	GIMNASIA RITMICA	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO De 4 a 16 años	PISTA COMPLETA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
TARDE				
18:00 – 19:00	TAEKWONDO	MASTERCLASS ABIERTA AL PÚBLICO	PISTA COMPLETA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
19:00 – 20:30	BALONCESTO PARACUELLOS	ACTIVIDAD ABIERTA AL PÚBLICO (familias)	PISTA COMPLETA	BOTELLA DE AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO