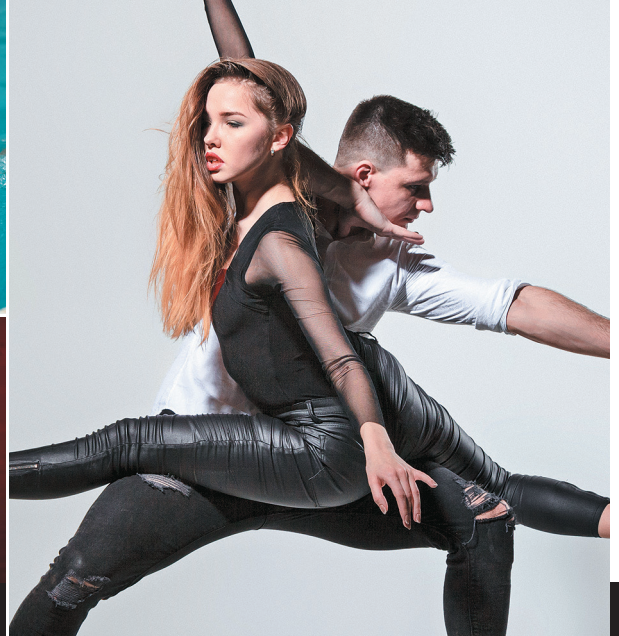


cursoy**talleres**

1^{er} semestre 2022

EMPLEO UNED ESCUELA DE ADULTOS LA CAJA DEL ARTE CULTURA DEPORTE MUJER JUVENTUD INFANCIA MAYORES



Para mejorar tu formación y tu ocio



Índice

06 EMPLEO

- 06 Cursos de formación para el empleo
- 08 VIII edición Escuela Virtual de Formación
- 11 Talleres de alfabetización digital
- 12 Talleres y herramientas sociales

14 CULTURA

- 15 La Caja del Arte
- 19 Casa de la Cultura
- 20 Centro Cultural El Parque
- 21 Centro Cultural Rafael Alberti
- 22 Centro Cultural Las Fronteras



27 DEPORTE

- 28 Clases colectivas
- 36 Deportes individuales
- 40 Deportes de equipo
- 42 Natación
- 48 Actividades acuáticas
- 52 Competiciones deportivas municipales
- 53 Actividad física integral
- 54 Abono deportivo municipal
- 55 Tarjeta Fitness

56 MUJER

- 57 Talleres de mujeres

63 JUVENTUD

- 64 Programa de actividades y salidas
- 65 Cursos y talleres

66 MAYORES

- 09 Programación 2022

| estimado/a vecino/a:



**Ignacio Vázquez
Casavilla**
Alcalde

Arranca 2022 y con él llegan nuevos propósitos y proyectos. Desde el Ayuntamiento hemos preparado una oferta de cursos y talleres para que cumplas algunos de ellos, como puede ser ponerte en forma, tener más conocimientos de tus aficiones o mejorar tu currículum realizando alguna actividad formativa. Y sin perder de vista la actual situación de pandemia que todavía persiste, ofreciendo plazas suficientes para atender la demanda y, a la vez, cumplir las medidas higiénico-sanitarias y de distanciamiento social para que los usuarios realicen sus actividades favoritas con la mayor seguridad posible.

En materia de Empleo, el Centro de Formación de Excelencia ofrece enseñanzas relacionadas con aquellas profesiones más demandadas por las empresas. Entre ellas se encuentran los dos Itinerarios de Formación para el Empleo (POEFE) de organización y gestión de almacenes, y community manager, los Cursos Específicos para Desempleados para obtener la tarjeta profesional de la construcción y ser operador de carretillas elevadoras, y un total de tres Certificados de Profesionalidad para Desempleados relacionados con la atención socioasistencial a personas dependientes e instituciones sociales, gestión de llamadas de teleasistencia y operación de sistemas Informáticos.

Por su parte, la octava edición de la Escuela Virtual de Formación cuenta con 154 cursos online sobre administración, recursos humanos, diseño industrial, calidad, prevención y medioambiente, ofimática, programación o idiomas, entre otros. Además, hemos programado 12 talleres de alfabetización digital y 5 talleres y herramientas sociales.

EN TUS MANOS TIENES UNA OFERTA DE CURSOS Y TALLERES MUY AMPLIA QUE CAMBIA Y SE ADAPTA EN FUNCIÓN A LOS INTERESES E INQUIETUDES DE LOS TORREJONEROS, ASÍ COMO A LA SITUACIÓN SANITARIA ACTUAL. TE ANIMAMOS A QUE FORMES PARTE DE ELLA EN SUS DISTINTAS DISCIPLINAS.

En la faceta más relacionada con la actividad artística y cultural se encuentran la gran variedad de talleres ofrecidos por La Caja del Arte-Centro de Artes Escénicas y los centros culturales. Es en ellos donde encontrarás nuevos cursos relacionados con robótica, lettering, espalda sana, informática básica o cata de cerveza, entre otros muchos, para que profundices en los conocimientos de tus aficiones, intereses formativos, artísticos o culturales. Como novedad, La Caja del Arte incorpora nuevos cursos de Circo, debido a la gran acogida que han tenido, relacionados con títeres, malabares, pasacalles, cuentacuentos y animación de calle, entre otros.

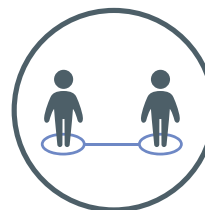
Otra sección muy destacada es la oferta deportiva, donde miles los torrejoneros realizan alguna práctica deportiva en las instalaciones municipales. Y lo hacen en multitud de disciplinas, tanto individuales como colectivas, y en donde tienen cabida todas las edades, con actividades específicas para la población infantil y también para los más mayores. Esta variada programación se complementa con los talleres organizados por otras concejalías como Mujer, Juventud y Mayores y las últimas plazas disponibles para la UNED y Escuela de Adultos.

MEDIDAS SANITARIAS DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO EN LOS TALLERES Y CURSOS POR LA COVID-19

Los centros municipales seguirán las medidas del Ministerio de Sanidad y de la Consejería de Salud de la Comunidad de Madrid, adaptando el protocolo según sea necesario.



- Es obligatorio el uso de mascarilla en todo momento dentro del edificio.
- Todas las aulas serán desinfectadas o ventiladas al finalizar la clase.
- Todos los alumnos deben traer su propio material personal (esterillas, toallas...)
- No se pueden compartir instrumentos de viento. La escuela dispone de algunos instrumentos que podrán ser cedidos a los alumnos por un período escolar, mediante sorteo si hubiese mucha demanda.
- En las aulas de informática se limpiarán los equipos al finalizar la clase.
- Aforo limitado y distancia de seguridad.
- Mantenimiento de distancia interpersonal según normativa sanitaria vigente.
- Se dispone de geles hidroalcohólicos para la desinfección de las manos en las entradas de los centros, para todos los participantes antes y después de las actividades.
- No se puede permanecer en los pasillos del centro, salvo el tránsito de entrada/salida de clase y baños.
- Los alumnos deberán asistir al centro con la indumentaria adecuada para la realización del curso, no pudiéndose cambiar de ropa en las instalaciones.
- La entrada y salida de los centros municipales se debe realizar de manera respetuosa, siguiendo las indicaciones del personal del centro, facilitando la convivencia y tratando de no tocar en exceso las superficies comunes.



empleo

CURSOS DE FORMACIÓN PRIMER SEMESTRE 2022 EN EL CENTRO DE FORMACIÓN DE EXCELENCIA

CURSOS PRESENCIALES DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO

REQUISITOS GENERALES

- Cursos dirigidos preferentemente a personas desempleadas, que tendrán prioridad sobre las empleadas.
- Criterios de selección: para la asignación de plazas, además de cumplirse los requisitos específicos que en su caso exigiera cada curso, tendrá prioridad la antigüedad en la demanda de empleo, que para ser válida deberá estar actualizada.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Del 17 de enero al 18 de febrero de 2022

INFORMACIÓN Y SOLICITUDES

Oficina Municipal de Empleo

C/ Londres, s/n – Urb. Torrejón 2000.Tfno.: 91 660 06 67

Debido a las especiales circunstancias derivadas de la crisis sanitaria se ruega se priorice la presentación telemática a través de la siguiente dirección de correo electrónico formacion@ayto-torrejón.es

Web: www.ayto-torrejón.es Concejalía de Empleo



ITINERARIOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO (POEFE)

1. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE ALMACENES

(435 horas con certificado de profesionalidad)

2. COMMUNITY MANAGER

(680 horas con certificado de profesionalidad)

REQUISITOS: Los destinatarios de los itinerarios formativos del proyecto serán personas desempleadas, inscritas como demandantes de empleo en los servicios públicos de empleo, que pertenezcan a colectivos vulnerables.

Todos los itinerarios tienen: Formación ESPECÍFICA, Formación TRANSVERSAL, PRÁCTICAS NO LABORALES en empresas, TUTORÍAS INDIVIDUALIZADAS, ORIENTACIÓN Y BECA ECONÓMICA.

NÚMERO DE PLAZAS POR ITINERARIO: 15 alumnos.

Ayudas del Fondo Social Europeo 2014-2020
Programa Operativo de Empleo, Formación y Educación



CURSOS ESPECÍFICOS PARA DESEMPLEADOS

1. TARJETA PROFESIONAL PARA LA CONSTRUCCIÓN

(30 horas) 2 EDICIONES

2. OPERADOR DE CARRETILLAS ELEVADORAS

(20 horas) 2 EDICIONES

REQUISITOS: Preferentemente estar desempleados e inscritos en la Oficina de Empleo de la Comunidad de Madrid.

Número de plazas por certificado: 15 alumnos.

No requerida titulación previa.

CERTIFICADOS DE PROFESIONALIDAD PARA DESEMPLEADOS

1. ATENCIÓN SOCIO SANITARIA A PERSONAS DEPENDIENTES EN INSTITUCIONES SOCIALES

(450 horas)

2. GESTIÓN DE LLAMADAS DE TELEASISTENCIA

(310 horas)

3. OPERACIÓN DE SISTEMAS INFORMÁTICOS

(600 horas)

REQUISITOS: Preferentemente estar desempleados e inscritos en la Oficina de Empleo de la Comunidad de Madrid.

Número de plazas por certificado: 15 alumnos.

Todos los certificados tienen: prácticas no laborales en empresas. La selección se realizará en colaboración con la Oficina de Empleo de la Comunidad de Madrid de Torrejón de Ardoz.



CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
HACIENDA Y EMPLEO



VIII EDICIÓN ESCUELA VIRTUAL DE FORMACIÓN

CURSOS DE FORMACIÓN ON LINE SIN TUTOR

- Inscripciones únicamente **a través de la web.**
- Cursos de formación **gratuitos** en modalidad de autoaprendizaje.
- Dirigidos a **personas empadronadas en Torrejón de Ardoz**, que tengan 16 años de edad o más y que posean correo electrónico.
- Los usuarios/as aptos en cada curso podrán descargar su diploma desde la plataforma de la escuela.
- La inscripción y el acceso a la plataforma virtual de formación, se realizarán a través de la página web municipal (www.ayto-torreon.es) y de la bolsa de empleo (<https://bolsaempleo.ayto-torreon.es/>)

GUÍA ORIENTATIVA PARA INSCRIBIRSE

- ^{1º} En cualquiera de las dos direcciones electrónicas anteriores, pinchando en el banner "Nuevos cursos de formación on line" será dirigido a una nueva página, donde
- ^{2º} Encontrará 3 cubos azules. Pinchando en el primero, "Nuevos usuarios y solicitud de cursos", será dirigido a una nueva página, donde
- ^{3º} Encontrará una relación de todos los cursos con una descripción de su contenido, una demostración del mismo y su número de horas. Asimismo, si decide inscribirse, en la parte superior encontrará una "Identificación previa" que le pide su número de DNI/NIE dos veces y pulsar "enviar", realizado lo cual será dirigido a una nueva página, donde
- ^{4º} Para inscribirse deberá rellenar los datos pedidos en el "Formulario de preinscripción en cursos gratuitos", y luego seleccionar el curso solicitado y a continuación dar al final de la página a "enviar".
- ^{5º} Usted recibirá por nuestra parte un correo de confirmación de inscripción en la Escuela Virtual de Formación que le llevará a un enlace. Pinche en este enlace y obtendrá un "login" y una clave para poder acceder a sus cursos.

CURSO	HORAS
ADMINISTRACIÓN Y OFICINAS	
Actitud emprendedora y oportunidades de negocio	40
Análisis contable y financiero	45
Análisis contable y presupuestario	105
Aplicaciones informáticas de administración de recursos humanos	30
Archivo de oficina	10
Básico de fiscalidad	40
Básico de gestión empresarial	30
Cómo interpretar nóminas y seguros sociales	40
Cómo leer e interpretar las cuentas de una empresa	30
Contabilidad	50
Contabilidad financiera	30
Contabilidad para no contables	30
Contabilidad previsional	35
Contratación laboral	60
Creación de empresas	25
Diseño y gestión de políticas y sistemas de retribución	25
Facturación y control de stock	20
Gestión de costes	30
Gestión de nóminas y seguros sociales	50
Marketing y plan de negocio de la microempresa	40
Micropyme: lo que necesitas para triunfar	15
Proyecto y viabilidad del negocio o microempresa	40
Retribuciones salariales, cotización y recaudación	90
Tesorería para pymes	20

CURSO	HORAS
COMERCIAL	
ATENCIÓN AL CLIENTE	30
ATENCIÓN AL CLIENTE ONLINE	15
ATENCIÓN AL CLIENTE Y CALIDAD DEL SERVICIO	25
COMERCIO ELECTRÓNICO	40
COMMUNITY MANAGER (NOCIONES BÁSICAS)	20

CURSO	HORAS
COMERCIAL	
CÓMO CONSEGUIR MÁS VENTAS EN TU TIENDA ONLINE	20
CÓMO GESTIONAR UNA TIENDA ONLINE CON PRESTASHOP	15
INICIACIÓN A LA ANALÍTICA WEB	20
INICIACIÓN AL POSICIONAMIENTO EN BUSCADORES	20
MARKETING	50
MARKETING DIGITAL	20
TÉCNICAS DE RELACIÓN COMERCIAL	80
TÉCNICAS DE VENTA	30
TIENDA VIRTUAL: PRESTASHOP	60
VENTA ONLINE	30
COMERCIAL	
CÓMO RETOCAR TUS FOTOS CON PHOTOSHOP	20
INICIACIÓN A ILLUSTRATOR	20
PHOTOSHOP	60
WORDPRESS	30
IDIOMAS	
ALEMÁN BÁSICO (A2)	100
ALEMÁN PARA PRINCIPIANTES (A1)	100
FRANCÉS AVANZADO (C1)	100
FRANCÉS BÁSICO (A2)	100
FRANCÉS INTERMEDIO ALTO (B2)	100
FRANCÉS INTERMEDIO BAJO (B1)	100
FRANCÉS PARA PRINCIPIANTES (A1)	100
INGLÉS AVANZADO (C1)	100
INGLÉS BÁSICO (A2)	100
INGLÉS DE NEGOCIOS	60
INGLÉS INTERMEDIO ALTO (B2)	100
INGLÉS INTERMEDIO BAJO (B1)	100
INGLÉS PARA LA HOSTELERÍA	20
INGLÉS PARA PRINCIPIANTES (A1)	100
INGLÉS PARA VIAJAR	60
INGLÉS: ATENCIÓN TELEFÓNICA	60
INGLÉS: ESCRITURA	60

CURSO	HORAS
INDUSTRIAL	
ELECTRICIDAD - CORRIENTE ALTERNA	40
ELECTRICIDAD: CORRIENTE CONTINUA	40
ELECTRÓNICA 1: DIODOS	40
ELECTRÓNICA 2: TRANSISTORES	40
ELECTRÓNICA 3: AMPLIFICADORES	40
LEGISLACIÓN	
CUMPLIMIENTO DE LA LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS EN EL TELETRABAJO	10
EL CONTRATO DE TELETRABAJO	10
LEGISLACIÓN LABORAL BÁSICA	15
LEY DE DEPENDENCIA	20
LEY ORGÁNICA DE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES Y GARANTÍA DE LOS DERECHOS DIGITALES	40
PREVENCIÓN DEL BLANQUEO DE CAPITAL	30
REGLAMENTO GENERAL DE PROTECCIÓN DE DATOS	20
OFIMÁTICA	
ACCESS 2010 AVANZADO	25
ACCESS 2010 BÁSICO	25
ACCESS 2010: APLIC. INFORMÁTICAS BD RELACIONALES	50
ACCESS 2016	30
ACCESS 365 AVANZADO	25
ACCESS 365 BÁSICO	25
ACCESS 365: APLIC. INFORMÁTICAS BD RELACIONALES	50
BÁSICO DE REDES SOCIALES	5
COMPETENCIAS DIGITALES AVANZADAS	60
COMPETENCIAS DIGITALES BÁSICAS	60
EXCEL 2010 AVANZADO	25
EXCEL 2010 BÁSICO	25
EXCEL 2010: APLIC. INFORMÁTICAS HOJA DE CÁLCULO	50
EXCEL 2016	30
EXCEL 365 AVANZADO	25
EXCEL 365 BÁSICO	25
EXCEL 365: APLIC. INFORMÁTICAS HOJA DE CÁLCULO	50
GESTIÓN REMOTA DE DOCUMENTOS Y ARCHIVOS	20
INTERNET Y REDES SOCIALES	25

CURSO	HORAS
POWER POINT: APLIC. INFORMÁTICAS PRESENTACIONES	15
POWERPOINT 2016	20
POWERPOINT 365	15
SEGURIDAD INFORMÁTICA BÁSICA	20
SINCRONIZACIÓN Y COPIA DE SEGURIDAD	20
WORD 2010 AVANZADO	15
WORD 2010 BÁSICO	15
WORD 2010: APLIC. INFORMÁTICAS TRATAMIENTO TEXTOS	30
WORD 2016	30
WORD 365 AVANZADO	15
WORD 365 BÁSICO	15
WORD 365: APLIC. INFORMÁTICAS TRATAMIENTO TEXTOS	30
PREVENCIÓN, CALIDAD Y MEDIOAMBIENTE	
BÁSICO DE CALIDAD	20
BÁSICO DE MEDIOAMBIENTE	20
BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	30
CURSO DE ALÉRGENOS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS	30
EFQM (V. 2020)	30
FUNCIÓN DEL MANDO INTERMEDIO EN LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	30
ISO 9001-2015	30
MANIPULADOR DE ALIMENTOS	10
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO	15
PRIMEROS AUXILIOS (NOCIONES BÁSICAS)	15
PROGRAMACIÓN	
INTRODUCCIÓN A PHP	20
RECURSOS HUMANOS	
AGENDA 2030	15
APOYO ADMINISTRATIVO A LA GESTIÓN DE RECURSOS HUMANOS	60
CÓMO ELABORAR UN PLAN DE IGUALDAD	40
CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA	20
COMPETENCIAS CLAVE PARA EL APRENDIZAJE PERMANENTE	15
COMUNICACIÓN	20
COMUNICACIÓN EFECTIVA Y TRABAJO EN EQUIPO	60
COMUNICACIÓN ENTRE EQUIPOS DE TRABAJO	20

CURSO	HORAS
CREACIÓN DE EQUIPOS DE TRABAJO	20
DIRECCIÓN DE EQUIPOS DE TRABAJO. TRABAJO EN EQUIPO	25
DIRECCIÓN DE REUNIONES	20
DIRECCIÓN POR OBJETIVOS	20
EXPERTO EN E-LEARNING	70
FIJAR OBJETIVOS PARA TELETRABAJAR	20
FORMACIÓN DE FORMADORES	20
FORMACIÓN DE TELEFORMADORES	20
GESTIÓN DE PROYECTOS	20
GESTIÓN DEL TIEMPO	20
GESTIÓN EFECTIVA DEL TELETRABAJO	30
HABILIDADES DIRECTIVAS Y GESTIÓN DE EQUIPOS	65
HABILIDADES PARA CRECER (PROFESIONAL Y PERSONALMENTE)	30
HABILIDADES SOCIALES	20
HABILIDADES SOCIALES. COMUNICACIÓN Y CALIDAD EN LA ATENCIÓN AL CIUDADANO	25
IGUALDAD RETRIBUTIVA	15
INSERCIÓN LABORAL, SENSIBILIZACIÓN MEDIOAMBIENTAL Y EN LA IGUALDAD DE GÉNERO	10
INTELIGENCIA EMOCIONAL. CONTROL DEL ESTRÉS	20
LIDERAZGO EFICAZ	20
MEDIACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	20
NEGOCIACIÓN COLECTIVA	30
ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO	20
ORIENTACIÓN LABORAL	40
PRESENTACIONES EFICACES	20
RECURSOS HUMANOS PARA NO EXPERTOS	40
SELECCIÓN DE PERSONAL	40
SENSIBILIZACIÓN EN LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES	20
TÉCNICAS DE PRODUCTIVIDAD PERSONAL	15
TÉCNICAS PARA HABLAR EN PÚBLICO	25
TELETRABAJO ¡ME QUEDO!	10
TELETRABAJO: REUNIONES POR VIDEOCONFERENCIA	20
TRABAJO EN EQUIPO	28

TALLERES DE ALFABETIZACIÓN DIGITAL

APRENDER A COMPRAR POR INTERNET CON SEGURIDAD (10 horas)

Enseñar a los participantes a moverse con seguridad por Internet y a comprar o vender artículos por ese medio.

INTERNET Y CORREO ELECTRÓNICO (10 horas)

Dotar al alumnado de las herramientas necesarias para utilizar correctamente Internet y el correo electrónico. Abrir archivos adjuntos, enviar documentos...

MICROSOFT WORD (10 horas)

Acercamiento y profundización a las herramientas de word para facilitar el trabajo diario a través de la creación, la edición y el diseño de documentos.

ALFABETIZACIÓN DIGITAL (20 horas)

Curso de iniciación al uso del PC y funciones principales. Nivel de inicio destinado a personas que no tengan habilidad con el ordenador y principiantes. Primeros pasos con las herramientas esenciales: ratón, teclado, así como Word y Powerpoint básico.

EJERCITA TU MEMORIA (5 horas)

Actividad dirigida a los más mayores para fomentar el uso de las nuevas tecnologías como herramienta de mejora de cualidades intelectuales. Numerosos juegos de creatividad, inteligencia...

GESTIONA Y CREA TU CUENTA DE CORREO (10 horas)

Destinado a aquellos que deseen aprovechar al máximo las posibilidades que ofrece esta forma de comunicación.

DISEÑA TUS VACACIONES (10 horas)

Planifica y reserva tus vacaciones desde casa. A través de la web encontrarás multitud de ofertas para viajar a lugares maravillosos y emblemáticos de todo el mundo.

BÚSQUEDA DE EMPLEO ON LINE (20 horas)

Enseñar a los participantes a crear su CV en digital, elaborar cartas de presentación, así como inscribirse y localizar ofertas a través de diversos portales de empleo y redes sociales.

JUEGOS DE INTELIGENCIA Y EDUCATIVO DE SOFTWARE LIBRE (20 horas)

A través del software libre los niños encontrarán un conjunto de juegos educativos que comprenden diferentes áreas como las matemáticas, lenguaje, geografía... completándose con juegos de aprendizaje del uso del ordenador o juegos para el entretenimiento.

REDES SOCIALES (10 horas)

En esta actividad, los alumnos, realizarán una primera aproximación a la comunicación por Internet con el uso de facebook, reconociendo las diferentes partes que lo conforman y las principales operaciones que nos permiten su manejo. A través de este curso se dotará al alumno de las necesarias herramientas para el uso eficaz de la red social más extendida.

HERRAMIENTAS COLABORATIVAS: TEAMS Y ZOOM (10 horas)

Descubre el funcionamiento de estas populares herramientas para hacer reuniones virtuales, videoconferencias o impartir webinars. También para compartir la pantalla de tu ordenador, audios o videos, o utilizar una pizarra virtual.

CERTIFICADO ELECTRÓNICO, DNIe Y CLAVI@ (5 horas)

Aprende a identificarte de forma segura por internet y empieza a realizar tus trámites con administraciones públicas, entidades bancarias, etc. En este curso básico aprenderás cómo obtener de forma gratuita un certificado, cómo instalarlo en tu ordenador o cómo darte de alta en Clavi@, entre otras cosas más.

Información e inscripciones:

Telecentro Ciudadano - Torrejón Conect@
C/ Ferrocarril, 27. Tel. 916 75 12 04.

Horario de navegación libre y cursos: De lunes a viernes de
17:00 a 20:00 h.

telecentro@ayto-torrejon.es

TALLERES Y HERRAMIENTAS SOCIALES

CURSO DE MONITOR/A DE COMEDOR ESCOLAR + CERTIFICADO DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS (Impartido por AIDE-Formación)

Búsqueda de empleo. Legislación actual de los comedores escolares en España. Funciones y reglamento del Monitor/a de Comedor. La nutrición y el comedor: su importancia en el rendimiento escolar y su influencia sobre la salud actual y futura. Menús escolares. Enfermedades y alergias. Primeros auxilios. El comedor escolar como recurso didáctico. Atención y educación de los niños y jóvenes en las diferentes edades. Juegos y juguetes. Resolución de conflictos y mediación escolar. Certificado manipulador de alimentos.

Fecha: martes y jueves del 1 de Febrero al 24 de Febrero del 2022 de 10 a 13 horas

Duración curso: 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.) 80 horas prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

Cuota: 120€ el curso completo (Incluye Seguro en Prácticas y Certificado Manipulador de Alimentos) (No incluye uniformidad ni prueba COVID-19).

Lugar: C.C. Las Fronteras.



CURSO DE AUXILIAR DE SERVICIOS DE LIMPIEZA EN COLECTIVIDADES (Gratuito) (Impartido por AIDE-Formación)

Búsqueda de empleo. Prevención de riesgos laborales en limpieza. Productos de limpieza. Interpretación de etiquetas. Técnicas de limpieza y desinfección de materiales y maquinaria. El comedor escolar. Regulación de la Comunidad de Madrid. Planificación y gestión del comedor escolar, servicio y demanda de dietas especiales. Certificado de manipulador de alimentos. Clasificación de residuos. Comunicación y resolución de conflictos. El trabajo en equipo.

Fecha: miércoles y viernes del 2 de Febrero al 25 de Febrero del 2022 de 10 a 13 horas

Duración curso: 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.) 80 horas prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid en comedores escolares.

Cuota: GRATUITO (Incluye Seguro en Prácticas y Certificado Manipulador de Alimentos) (No incluye uniformidad ni prueba COVID-19).

Lugar: C.C. Las Fronteras.

CURSO DE CELADOR/A EN INSTITUCIONES SANITARIAS (Impartido por AIDE-Formación)

Para trabajar como celador/a en instituciones sanitarias, facilitando los conocimientos y habilidades necesarias para desempeñar las funciones propias de esta área de trabajo. Búsqueda de empleo. Estatutos Marco del personal de los servicios de salud. Derecho a la salud y la asistencia sanitaria. El trabajo de celador/a. Actuaciones en UCI/ Quirófanos/ Estancias Comunes. Actuaciones del celador/a con pacientes terminales/ unidades psiquiatría. Aseo del paciente. Posiciones Anatómicas. Traslado y movilización de enfermos.

Fecha: lunes del 7 de Febrero al 28 de Marzo de 2022 de 10 a 13 horas.

Duración curso: 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.) 80 - 166 horas prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

Cuota: 160 € el curso completo (Incluye Seguro en Prácticas) (No incluye uniformidad ni prueba COVID-19).

Lugar: C.C. Las Fronteras.

CURSO DE MOZO/A DE ALMACEN- OPERADOR/A AUXILIAR DE ALMACEN + CARNET CARRETIILLERO (Impartido por AIDE-Formación)

Para trabajar de mozo/a de carga y descarga, almacén y/o mercado de abastos. Conductores/as-operadores/as de carretilla elevadora. Embaladores/as-Empaquetadores/as, etiquetado, preparado de pedidos. Operario logístico. Búsqueda de empleo. Operaciones auxiliares de almacenaje. Preparación de pedidos. Prevención de riesgos laborales. Manipulación de cargas con carretilla elevadora.

Fecha: miércoles y viernes del 2 de Marzo al 25 de Marzo del 2022 de 10 a 13 horas

Duración curso: 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.) 80 horas prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

Cuota: 160 € el curso completo (Incluye Seguro en Prácticas y carnet de carretillero) (No incluye uniformidad ni prueba COVID-19).

Lugar: C.C. Las Fronteras.

“CONOCE TUS LEYES” (Gratuito)

Proporciona conocimientos sobre la sociedad española para facilitar su integración. Recibirán un Diploma que podrán adjuntar al tramitar la solicitud de Arraigo Social o en las renovaciones, en su caso. Consta de cuatro módulos: Marco constitucional, herramientas de acceso al empleo, normativa española de extranjería y recursos para la integración.

Realización: Virtual (se realizará a través de un cuestionario Online).

Inscripciones:

Tel: 91 678 19 10

Mail: inmigracion@ayto-torrejon.es

Inscripción: hasta cubrir plazas

Debido a la actual situación de pandemia por la Covid-19 los aforos serán limitados.



| cultura

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE 2022

NORMAS DE MATRÍCULA (PARA LOS CENTROS CULTURALES)

INSCRIPCIONES:

A partir del 13 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 23 de diciembre al 7 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y la Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.

A partir del 10 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI.

Horario de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00 horas.

INICIO DEL CURSO:

10 DE ENERO DE 2022





C/ Joaquín Blume con C/ Eos. Tél. 912 35 31 98
Horario de secretaría: de 9:30 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:00 h.

LA CAJA DEL ARTE

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

ROBÓTICA: LEGO WEDO 2.0

Materiales para la realización del curso incluidos.

Sábados de 10:00 a 11:30 h.

Cuota: 50 € /periodo

Duración: de 15 de enero a 5 de marzo de 2022

Sólo plazas disponibles

ROBÓTICA: PLACAS, CIRCUITOS Y DEMÁS BOTONES

Materiales para la realización del curso no incluidos

Sábados de 11:35 a 13:05 h.

Cuota: 50 € /periodo

Duración: de 15 de enero a 5 de marzo de 2022

Sólo plazas disponibles

LETTERING

Jueves de 17:30 a 19:00 h.

Cuota: 48€ /periodo

Duración: de 13 de enero a 16 de junio de 2022

MAQUILLAJE INICIACIÓN

Martes de 19:30 a 21:30 h.

Cuota: 60€/periodo

Duración: de 11 de enero a 14 de junio de 2022

ZUMBA

Lunes y miércoles de 10:45 a 11:45 h.

Cuota: 60€/periodo

Duración: de 10 de enero a 15 de junio de 2022

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

CAPOEIRA, DECORACIÓN DE INTERIORES, INGLÉS A1, INGLÉS VIAJEROS, INGLÉS REFUERZO NIÑOS, LETTERING, SCRAPBOOKING, POLE DANCE, ROBÓTICA.
(Consultar horarios disponibles en secretaría).

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

ESCUELAS DE DANZA, MÚSICA Y TEATRO DEL CENTRO DE ARTES ESCÉNICAS LA CAJA DEL ARTE

ESCUELA DE MÚSICA

PLAZAS LIBRES:

Lenguaje musical de 1º juvenil

Lenguaje musical de 1º juvenil

Clases particulares de instrumento para adultos

NUEVOS CURSOS:

1º lenguaje musical infantil

Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h.

55 + 25 € de matrícula

ESCUELA DE TEATRO

PLAZA LIBRES:

Teatro creativo martes y jueves 17.30 a 18.30 h.

Teatro infantil y juvenil en inglés sábados de 10 a 12.00 h.

Resad jueves 16.30 a 18.00 y viernes de 15.30 a 17.00

Interpretación ante la cámara casting martes de 19.30 a 21.30 h.

Teatro musical infantil viernes de 17.20 a 19.20 h.

Teatro infantil/juvenil en inglés sábados de 10 a 12.00 h.

Teatro juvenil miércoles de 18.30 a 20 h.

NUEVOS CURSOS:

Teatro musical

Martes y jueves de 19:30 a 21:30 h.

50 + 25€ matrícula

Juego escénico (4 a 6 años)

Viernes de 17:20 a 19:20 h.

30 + 25 € matrícula

MATCH IMPRO TEATRAL

El match de improvisación es un encuentro entre dos equipos que se enfrentan en un determinado espacio, durante un tiempo definido, interpretando escenas improvisadas en el momento, bajo las directrices marcadas en una tarjetas, cumpliendo con unos reglamentos propios

del formato y contando con la participación activa del público asistente)

Lunes y miércoles de 20.30 a 21.30 h.

30 + 25 € de matrícula

POESÍA DRAMATIZADA

(Creación de poesías y su vocalización e interpretación escénica)

Sábado De 10 a 12 h.

30 + 25 € matrícula

TEATRO ADULTO EN INGLÉS

Sábado De 12 a 14 h.

30 + 25 € matrícula

ESCUELA DE DANZA

PLAZA LIBRES:

Predanza Lunes y miércoles 17.20 a 18.20 h.

Pequemoderno Martes y jueves 17.20 a 18.20 h.

Intermedio clásico Viernes de 19.30 a 21.00 h.

Iniciación contemp. infantil Martes jueves de 17.20 a 18.20 h.

Contemporáneo adulto Martes y jueves de 20.00 a 21.30 h.

Iniciación contemp juvenil Lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 h.

Iniciación español infantil Lunes y miércoles de 17.20 a 18.20 h.

Avanzado juvenil danza Española Martes de 18.30 a 20.00 h.

Swing intermedio Sábados 12.00 a 14.00 h.

NUEVOS CURSOS:

Danza creativa (improdanza) para todas las edades. la danza creativa es un método de trabajo corporal en el que a través de una danza libre, espontánea, sin reglas preestablecidas, se estimulan las potencialidades de expresión y movimiento que todos tenemos, mediante un proceso creativo que proporciona un bienestar físico, psíquico y afectivo.

Lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 h.

40 + 25€ matrícula

Swing Iniciación

Sábados 10 a 12.00 h.

40 + 25€ matrícula

Barra al suelo/estiramiento y corrección postural

Viernes de 17.30 a 19.00 h.

35 + 25€ matrícula

Heels/ lady style. Es un nuevo estilo de baile en tacones, muy en auge en estados unidos y que, poco a poco, se ha introducido en españa. se caracteriza por bailar música urbana sobre tacones altos, combinando la sensualidad con las coreografías enérgicas.

Martes y jueves de 20.40 a 21.40 h.

40 + 25€ matrícula

Iniciación clásico infantil

Lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 h.

40 + 25€ matrícula

ESCUELA DE CIRCO**PLAZA LIBRES:**

Telas aéreas adultas

Aro aéreo adultas

Acrokids

**NUEVOS CURSOS:**

Aro aéreo infantil

Jueves de 18:30 a 20:00 h.

40 + 25 € matrícula

Telas aéreas infantil

Viernes de 17:00 a 18:30 h.

40 + 25 € matrícula

Actividad multidisciplinar: actividad en las cual se mezclan las actividades circenses de telas, aro y acrobacias.

Infantil sábados de 10:00 a 12:00 h.

50 + 25 € matrícula

Adulto sábados de 12:00 a 14:00 h.

50 + 25 € matrícula

Magia

Viernes de 17:00 a 18:00 h.

30 + 25 € matrícula

Multiactividad infantil (telas, aro, acrobacias)

Sábado de 10:00 a 12:00 h.

50 + 25 € matrícula

Multiactividad adulto (telas, aro, acrobacias)

Sábado de 12:00 a 14:00 h.

50 + 25 € matrícula

Títeres

Viernes de 18:00 a 19:00 h.

30 + 25 € matrícula

Zancos

Viernes de 17:00 a 18:30 h.

40 + 25 € matrícula

Malabares

Viernes de 16:00 a 17:30 h.

40 + 25 € matrícula

Aro aéreo infantil

Jueves de 18:30 a 20:00 h.

40 + 25 € matrícula

Pintacaras, maquillaje artístico, caracterización

Lunes de 18:30 a 20:00 h.

40 + 25 € matrícula

Teatro de calle y pasacalles

Sábado de 10:00 a 12:00 h.

50 + 25 € matrícula

Cuentacuentos

Sábado de 10:00 a 12:00 h.

50 + 25 € matrícula

Animación de calle (globoflexia, pintacaras, cuentacuentos)

Sábado de 12:00 a 14:00 h.

50 + 25 € matrícula

RAFAEL ALBERTI**PLAZA LIBRES:**

Teatro musical infantil

NUEVOS CURSOS DE

CIRCO

CURSO 2021-2022

TORREJÓN DE ARDOZ

MULTIACTIVIDAD INFANTIL (Telas, Aro, Acrobacias)

MULTIACTIVIDAD ADULTO (Telas, Aro, Acrobacias)

TÍTERES - ZANCOS - MALABARES ARO AEREO INFANTIL - PINTACARAS

MAQUILLAJE ARTÍSTICO - CARACTERIZACIÓN - TEATRO DE CALLE - PASACALLES

CUENTACUENTOS - ANIMACIÓN DE CALLE (Globoflexia, Pintacararas, Cuentacuentos)

Información: La Caja del Arte

C/ Joaquín Blume, esq C/ Eos - 28850 Torrejón de Ardoz - T. 91 235 37 99

Horario de Secretaría: Lunes a viernes de 15:30 a 20:30 h.



C/ Londres, nº 5. Tel. 916 74 98 70
Horario de secretaría: de 9:30 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:00 h.

CASA DE CULTURA

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

APRENDE MÓVIL ANDROID Y SUS POSIBILIDADES

Viernes de 11:45 a 13:45 h.

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 14 de enero a 17 de junio de 2022

CERÁMICA

Viernes de 18:00 a 21:00 h.

Cuota: 72 €/periodo

Duración: De 14 de enero a 17 de junio de 2022

CREA TU CUADERNO ILUSTRADO: INICIACIÓN EN PROYECTOS DE TEMÁTICA ESPECÍFICA (FAUNA, FLORA, SKETCH...)

Martes de 10:00 a 12:00 h.

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 11 de enero a 14 de junio de 2022

ESPALDASANA: SE TRABAJA LA HIGIENE POSTURAL CON EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y MOVILIDAD, FORTALECIENDO LA MUSCULATURA.

Viernes de 11:15 a 12:45 h.

Cuota: 48 €/periodo

Duración: De 14 de enero a 17 de junio de 2022

INICIANDO A LA MICOLOGÍA: EL CURSO ES APRENDER A RECONOCER SETAS COMESTIBLES, TÓXICAS Y PSICOACTIVAS MÁS COMUNES Y SUS POSIBLES CONFUSIONES. (TRIMESTRAL)

Lunes de 19:15 a 21:15 h.

Cuota: 60 €/periodo

Duración: 10 de enero a 21 de marzo de 2022

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

C.C. EL PARQUE



C/ Hilados, s/n. Tel. 916 74 98 51
Horario de secretaría: de 9:30 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:00 h.

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

BALLET ADULTOS

Martes y jueves de 20:30 a 21:30 h.

Cuota: 60 € /periodo

Duración: De 11 de enero a 16 de junio de 2022

CREACIÓN DE PÁGINAS WEB

Jueves de 18:30 a 20:30 h.

Cuota: 60 € /periodo

Duración: De 13 de enero a 16 de junio de 2022

INFORMÁTICA BÁSICA DEL HOGAR

Martes de 18:00 a 20:00 h.

Cuota: 60 € /periodo

Duración: De 11 de enero a 14 de junio de 2022

MASAJE RELAJANTE

Martes y jueves de 18:30 a 20:00 h.

Cuota: 72 € /periodo

Duración: De 11 de enero a 16 de junio de 2022

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

Automaquillaje, Alemán, Bollywood, Cocina mediterránea, Cocina asiática, Corte y confección, Fotografía, Hipopresivos, Inglés a2, Restauración de muebles, Pilates y Yoga, Tapices mayores, Patchwork mayores y Tapices.

(Consultar horarios disponibles en secretaría)

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.



C/ Cañada, 50. Tel. 916 55 77 28
Horario de secretaría: de 9:30 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:00 h.

C.C. RAFAEL ALBERTI

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

INTELIGENCIA EMOCIONAL: CONOCIENDO MIS EMOCIONES (TRIMESTRAL)

Martes de 19:30 a 21:30 h.

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: De 11 de enero a 22 de marzo de 2022 (TRIMESTRAL)

MASAJE RELAJANTE Y DESCONTRACTURANTE

Jueves de 17:15 a 19:15 h.

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: 13 de enero a 24 de marzo y de 31 de marzo a 16 de junio de 2022

PILATES 10

Lunes y miércoles de 09:00 a 10:00 h.

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: 10 de enero a 23 de marzo y de 28 de marzo a 15 de junio de 2022

PILATES 19

Lunes y miércoles de 11:30 a 12:30 h.

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: 10 de enero a 23 de marzo y de 28 de marzo a 15 de junio de 2022

PILATES 20

Lunes y miércoles de 16:45 a 17:45 h.

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: 10 de enero a 23 de marzo y de 28 de marzo a 15 de junio de 2022

REIKI NIVEL I (TRIMESTRAL)

Miércoles de 17:15 a 19:15 h.

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: 12 de enero a 23 de marzo de 2022

ROBÓTICA: PROGRAMACIÓN DE VIDEOJUEGOS CON SCRATCH (6-9 AÑOS)

Martes de 17:45 a 19:15 h.

Cuota: 50,00 €/periodo

Duración: 11 de enero a 1 de marzo de 2022 (8 sesiones de 1,5h) (Material fungible incluido)

ROBÓTICA: ELECTRÓNICA CREATIVA. PERSONALIZA TU TECLADO, RATÓN O MANDO. MANUALIDADES CON MAKEY-MAKEY (6 - 9 AÑOS)

Jueves de 17:45 a 19:15 h.

Cuota: 50,00 €/periodo

Duración: 13 de enero a 3 de marzo de 2022 (8 sesiones de 1,5h) (Material fungible no incluido)

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

ROBÓTICA: ELECTRÓNICA CREATIVA. PERSONALIZA TU TECLADO, RATÓN O MANDO. MANUALIDADES CON MAKEY-MAKEY (6 - 9 AÑOS)

Jueves de 16:00 a 17:30 h.

Cuota: 50,00 €/periodo

Duración: 13 de enero a 3 de marzo de 2022 (8 sesiones de 1,5 h.)
(Material fungible no incluido)

YOGA

Lunes y miércoles de 11:30 a 12:30 h.

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: 10 de enero a 23 de marzo y de 28 de marzo a 15 de junio de 2022

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

Danza Oriental, Escritura Creativa, Inglés A2+, Pilates y Zumba.
(Consultar horarios disponibles en secretaría)

C.C. LAS FRONTERAS

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

BODY FLOW: COMBINACIÓN DE YOGA, TAICHI Y PILATES

Martes y jueves de 19:30 a 20:30 h.

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: De 11 de enero a 16 de junio 2022

CATA DE CERVEZA

Jueves de 19:00 a 21:00 h.

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: De 13 de enero a 16 de junio 2022



C/ Salvador Allende, 7. Tel. 916 74 97 72

Horario de secretaría: de 9:30 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:00 h.

HIP HOP

Viernes de 20:00 a 21:30 h.

Cuota: 48,00 €/periodo

Duración: De 14 de enero a 17 de junio 2022

YOGA Y MINDFULNESS

Martes de 18:00 a 19:30 h.

Cuota: 48,00 €/periodo

Duración: De 10 de enero a 14 de junio 2022

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

Bolillos, Corte y Confección, May. Bailes Regionales, May. Gimnasia, May. Yoga, Pilates, Pilates Rehabilitación y Yoga.
(Consultar horarios disponibles en secretaría)

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

ESCUELA MUNICIPAL DE ADULTOS

PREPARACIÓN PARA PRUEBAS LIBRE DE GRADUADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA. **NOVEDAD**

Orientación para la matriculación.

Tutorías presenciales para los diferentes ámbitos en horario de tarde.

Reunión informativa: 19 enero a las 17:30 h.

Precio: 13 € (empadronados en Torrejón).

PLAZAS LIBRES EN HORARIOS DE TARDE PARA ENSEÑANZAS INICIALES Y NIVEL I DE LA ESO.

MÁS INFORMACIÓN:

EN EL CENTRO: Leandro Fernández de Moratín 6

EN EL TELÉFONO: 91 676 63 54

EN EL CORREO: ema@ayto-torrejón.es

UNED

PLAZOS DE MATRÍCULA PARA ESTUDIOS DE GRADO

Segundo plazo: del 3 de febrero al 10 de marzo de 2022.

PLAZOS DE MATRÍCULA PARA ESTUDIOS DE GRADO

Plazos de matrícula para las pruebas libres de Acceso para mayores de 25 y 45 años.

Del 1 de febrero al 14 de marzo de 2022.

Plazo de matrícula para el Acceso por acreditación de experiencia profesional (mayores de 40 años).

Del 16 de marzo al 18 de abril de 2022.

MÁS INFORMACIÓN:

www.uned.es

Tlfn.: 916 76 63 54



TIEMPO DE REENCUENTRO

PROGRAMA DE TALLERES Y ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE VOLUNTARIADO

Talleres	Días	Horario	Precio	Plazas
Nutrición. Rutinas de 30 minutos + alimentación adecuada.	27 de enero	17:00-18:00 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles
Yoga y aromaterapia.	3 de febrero	18:00-19:00 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles
Seguridad en internet y redes sociales (por policía nacional).	9 de febrero	18:00-19:00 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles
Cine. Iniciación elaboración guiones de cine.	17 de febrero	18:30-20:00 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles
Nutrición. El estrés: La importancia de la alimentación junto con el ejercicio físico.	24 de febrero	17:00-18:00 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles
Yoga. Silenciar la mente.	3 de marzo	18:00-19:00 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles
Risoterapia. Positivismo y buen humor.	10 de marzo	18:00-19:00 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles
Conferencia. Inteligencia Emocional.	24 de marzo	18:00-19:30 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles
Nutrición. La comida y bajar el colesterol.	31 de marzo	17:00-18:00 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles
Yoga. La respiración. Pranayama técnicas.	7 de abril	18:00-19:00 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles
Taller de orientación en la naturaleza y astronomía (teoría y práctica).	21 de abril y 23 de abril	18:00-21:00 h.	*(incluye salida)	Sólo plazas disponibles
Nutrición. Alimentación para enfermedades inflamatorias.	28 de abril	17:00-18:00 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles

Talleres	Días	Horario	Precio	Plazas
Yoga físico. Asanas. Saludo al sol (adaptado).	5 de mayo	18:00-19:00 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles
Ho'oponopono.	10 de mayo	18:00-19:00 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles
Seguridad en internet y redes sociales (por policía nacional).	12 de mayo	11:00-12:00 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles
Nutrición. Lectura y etiquetado de alimentos.	26 de mayo	17:00-18:00 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles
Yoga Indra.	2 de junio	18:00-19:00 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles
Nutrición. Mitos de la alimentación.	16 de junio	17:00-18:00 h.	Gratis	Sólo plazas disponibles

NOSOTROS TAMBIÉN PARTICIPAMOS

Ocio, tiempo libre, arte viajes, jornadas gastronómicas, deporte, conocer gente nueva, literatura, teatro... todo lo que os apetezca.

Dirigido a personas de 35 a 59 años. Puedes hacernos sugerencias y valoraremos poder desarrollarlas.

ACTIVIDADES DE CONTINUIDAD

(Los horarios pueden sufrir cambios).

- CAMINAR PARA ESTAR EN FORMA Y SOCIALIZAR. Martes y jueves de 20:45 a 21:45 h. (salvo festivos y meteorología adversa).

Dirigido a aquellas personas que quieran salir a caminar (hacer ejercicio) y deseen hacerlo en compañía, pueden hacerlo en grupo. Orientado adultos de entre de entre 35 y 59 años. Punto de encuentro: Polideportivo Joaquín Blume. (Posibilidad de valorar ampliar días y horarios según demanda). Para participar sólo hay que presentarse los días y horas indicados en el punto de encuentro y los voluntarios estarán esperando.

- AFTER WORK PARTICAMOS INGLÉS Y NOS CONOCEMOS. Lunes de 18:00 a 19:00 h.

Espacio destinado para charlar y practicar inglés. (Esta actividad se realiza en una cafetería).

- TARDES PARA CHARLAS Y HACER AMIGOS.

Espacio para conocer gente y pasar un buen rato en compañía. Lunes de 19:00 h. (Esta actividad se realiza en una cafetería).

- APRENDE A RELAJARTE Y MEDITAR PARA TU BIENESTAR. Lunes de 19:00 a 20:00 horas.

Diferentes técnicas para aprender a relajarse y conseguir parar el estrés del día a día.

CURSOS ESPECIFICOS DE FORMACIÓN DE VOLUNTARIADO (consultar en el departamento de voluntariado).

PRÓXIMAS SALIDAS Y EXCURSIONES

FEBRERO

- EXCURSIÓN PEÑAFIEL, VINO Y AROMAS (inscripciones antes 7 de febrero)*

MARZO

- DE PASEO POR MADRID Y SUS CURIOSIDADES*
- ESCAPADA A LA COMARCA ARLANZA RINCONES-TRADICIONES-VINO-ARTE (FIN DE SEMANA 2 DÍAS) (inscripciones antes del 1 de marzo)*

ABRIL

- SIERRA DE MADRID (del taller de orientación en la naturaleza y astronomía del 21 de abril)*

MAYO

- SENDERISMO POR EL VALLE DEL LOZOYA*

JUNIO

- EXCURSIÓN PUYDUFOU + EL SUEÑO DE TOLEDO (inscripciones antes del 15 de mayo)*
- CAMINO DE SANTIAGO Sarria-Santiago de Compostela (6 días 5 noches) (inscripciones antes del 20 de enero)*

Para ampliar información ponerse en contacto con el Departamento de Voluntariado.

En la programación hay actividades donde se ha contado con la colaboración de voluntarios y asociaciones sin ánimo de lucro:

Runners de Torrejón, Fibromialgia (AFTA), Acine, Trastorno de la alimentación PLATA, Asociación de Mujeres Ada Byron, Vida Om.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

INSCRIPCIONES:

A partir del 8 de enero, de 10:00 a 14:00 horas.

Los talleres se impartirán en el Centro Polivalente Abogados de Atocha, salvo las que específicamente se indique lo contrario en cuyo caso viene detallado junto con la actividad a la que afecte.

Departamento de VOLUNTARIADO

Centro Polivalente Abogados de Atocha

C/ Londres , 11B. 2ª planta

Tels. 91 678 38 68

movilidadyvoluntariado@ayto-torrejon.es

INSCRIPCIONES:

Hasta finalizar plazas.

Las actividades que no se indica que son gratuitas tienen coste (ver actividades con *).

ALGUNAS CONSIDERACIONES:

Los grupos no se abrirán si no existe un mínimo adecuado de participantes.

deporte

NORMATIVA GENERAL DE LA OFERTA DEPORTIVA MUNICIPAL

1. Impresos y documentación

Cumplimentar debidamente la solicitud de inscripción: datos personales, de actividad y bancarios, aportando justificante de los mismos (cartilla, recibo domiciliado, etc.).

Los impresos están disponibles en nuestras oficinas de atención al público, en nuestros puntos de control e inscripciones y en nuestra página web.

2. Pago de inscripciones

Abonar cuota correspondiente al primer bimestre/trimestre en metálico o con tarjeta y 12,10 euros en concepto de matrícula (6,00 euros con ADM). Se abonará una matrícula por cada actividad (descuento del 50% a partir de la 2ª matrícula).

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la Concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a los precios de las actividades.

En caso de no comunicar baja (mediante impreso de solicitud de baja), se renovará la actividad automáticamente, generando el pago mediante domiciliación bancaria.

La devolución de un recibo impedirá tener acceso a cualquier instalación deportiva hasta que éste no sea abonado.

Las escuelas deportivas ofertadas tienen un coste anual que se abonará en forma bimestral o trimestral dependiendo del caso.

Los precios de las escuelas deportivas se incrementarán para los no empadronados y en 3 euros la matrícula.

3. Bajas o renunciaciones

Para tramitar la baja se deberá entregar el impreso de solicitud de baja. La solicitud debe presentarse con anterioridad a la finalización del bimestre/trimestre en curso. Si no se generará el pago sin posibilidad de devolución.

El simple hecho de no asistir a clase no exime del pago del correspondiente trimestre/bimestre.

Si una persona se da de baja en una actividad y se da de alta en otra o en la misma durante el mismo curso, abonará matrícula.

El importe de la matrícula y del carnet no se devolverán en ningún caso.

4. Reserva de plaza

Los alumnos/as inscritos/as en el último trimestre/bimestre 21/22 podrán optar por reservar su plaza para el curso 22/23 (dependiendo de la programación de los grupos en el nuevo curso).

5. A tener en cuenta

Los Abonados Deportivos Municipales (ADM) obtendrán descuentos en la práctica totalidad de las actividades. Las actividades comenzarán el día 1 de octubre y finalizarán el 31 de mayo, en actividades acuáticas y el viernes de junio en el que se inician las Fiestas Populares para clases colectivas, deportes individuales y deportes de equipo. El calendario de clases se interrumpirá en los siguientes periodos: Navidad, Semana Santa, un puente comprendido entre los meses de octubre a diciembre y un puente comprendido entre los meses de enero a junio. Las fechas concretas se anunciarán oportunamente.

La Concejalía se reserva, por necesidades de programación, el derecho a suprimir o reordenar grupos y horarios de las actividades. En las clases que se suspendan por causas climatológicas o causa de fuerza mayor no se recuperarán ni se devolverá el dinero.

6. Edades

La edad de cada grupo se comunicará en cada caso.

CLASES COLECTIVAS

NUEVAS INSCRIPCIONES

Concertando cita previa

1. Complejo Deportivo "El Juncal" (C/ Londres, 25)
Teléfono: 91 677 90 70. Del 13 al 20 de septiembre 2021.
De lunes a viernes de 8.30 a 13.30 h. Desde el 27 de septiembre.
De lunes a viernes de 8.30 a 14.30 h.
2. Ciudad Deportiva "Joaquín Blume". Complejo Deportivo "Londres". Teléfonos: 91 656 31 11 y 91 656 14 83.
Desde el 13 de septiembre. De lunes a viernes de 8.30 a 21 h.
Sábados, domingos y festivos de 8.00 a 21.00 h.
3. Complejo Deportivo "J.A. Samaranch". Teléfono: 91 677 33 08.
Desde el 1 de octubre. De lunes a viernes de 8.30 a 21 h.
Sábados, domingos y festivos de 8.00 a 21.00 h.

Ver normativa general de inscripciones.

CLASES COLECTIVAS

CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME

ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

RUNNING

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Si tu pasión son las carreras populares o practicas el Running para mantenerte en forma, tienes que probar esta actividad.	M-J	18:15 - 19:15

2 días (1 hora) 32,20 €/trimestre **(ADM 20,40 €)**

TRAINING OUTDOOR

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Acondicionamiento físico al aire libre.	M-J	19:15 - 20:15

2 días (1 hora) 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

ACTIVIDADES DE CUERPO MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente.

PILATES MAT

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	L-V	09:15 - 10:00 10:00 - 10:45
	L-X-V	16:15 - 17:00
	X	09:15 - 10:00

3 días (45 minutos) 47,70 €/trimestre **(ADM 37,80 €)**

2 días (45 minutos) 34,70 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

1 día (45 minutos) 17,35 €/trimestre **(ADM 12,60 €)**

ESPALDA SANA

Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.

PILATES MAT

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.	X	10:00 - 10:45

1 día (45 minutos) 17,35 €/trimestre **(ADM 12,60 €)**

ACTIVIDADES INFANTILES

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

ESCUELA MULTIDEPORTE

Nacidos desde 2013 a 2017.

Inscripciones: C.D. Joaquín Blume y C.D. Londres, desde el 27 de septiembre concertando cita previa en los tlfes: 91 656 31 11, 91 656 14 83 y 91 677 33 08. C.D. J.A. Samaranch desde el 1 de octubre.

	DÍAS	HORA
Pequeños Olímpicos Actividad multi-disciplinar (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, natación, escalada, deportes de raqueta...).	L-X	17:15 - 18:15
	M-J	16:15 - 17:15
		17:15 - 18:15

2 días (1 hora) 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)**

COMPLEJO DEPORTIVO JUNCAL

ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

ACTIVATE!!

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.	L-X	17:45 - 18:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

ACTIVATE PLUS+

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	L-X	18:45 - 19:45

1 día (1 hora) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)****BODY TRAINING**

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Sesión de entrenamiento cardiovascular y de tonificación localizada mediante ejercicios fáciles y seguros.	L-X-V M-J	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**3 días (1 hora) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)****FULL TÁBATA**

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	M-J	20:30 - 21:00

1 día (30 minutos) - 11,15 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)****GAP PLUS**

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Mucho más que una clase de glúteo, abdomen y pierna.	L-X-V M-J	13:00 - 13:30 21:00 - 21:30

3 días (30 minutos) - 31,80 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)****TABATA STRETCH!!**

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	X	13:30 - 14:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****TOTAL BODY**

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Alcanza un estado de forma óptimo combinando el ejercicio cardiovascular con ejercicios de fuerza.	M-J X	13:45-14:15 21:15-21:45

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**1 días (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****ACTIVIDADES INFANTILES**

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

PSICOMOTRICIDAD

Nacidos desde 2015 a 2017.

	DÍAS	HORA
Técnica que tiende a favorecer, por el dominio del movimiento corporal, la relación que el niño establece con el mundo que le rodea.	L-X	16:45 - 17:45

2 días (1 hora) - 35,00 €/anual **(ADM 25,00 €)****URBAN DANCE I**

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Aprende a moverte al ritmo de la música más actual en sus diferentes estilos.	M-J	17:15 - 18:00

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

URBAN DANCE II

Nacidos desde 2006 a 2009.

	DÍAS	HORA
	M-J	18:00 - 18:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

ACTIVIDADES DE CARDIOVASCULAR

Actividades dirigidas a incrementar la capacidad cardiovascular.

DANCE FITNESS

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
	M-J	19:45 - 20:30

Sesión que te permite ponerte en forma y tonificar mediante sencillos pasos de baile al ritmo de Zumba (ritmos latinos), Dance, Hip-Hop y versiones de grandes éxitos de todos los tiempos.

2 días (45 minutos) - 38,80 €/trimestre **(ADM 29,40 €)**

ACTIVIDADES DE CUERPO MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente.

BIENESTAR

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
	M-J	09:00 - 10:00

Disciplina que fusiona Taichí, Yoga y Pilates, que hará sentir tu cuerpo y mente en armonía y libre de estrés, mediante ejercicios de tonificación y relajación.

Lléname de energía!

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

GIMNASIA SENIOR

Nacidos en 1962 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad dirigida a mayores, que mejora la condición física y fomenta hábitos saludables.	L-X	16:00 - 16:45
	M-J	12:00 - 12:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 17,00 €)**

TAI-CHI CHUAN

Nacidos en 2005 y anteriores.

Preinscripción 10 y 17 de Septiembre de 17:00 a 19:00 en CD Juncal.

Tfn: 638 07 35 82 (de lunes a jueves de 17.00 a 20.00).

cdewushutorrejon@gmail.com

Actividad promovida por Club Wushu Torrejón

	DÍAS	HORA
Arte marcial chino con múltiples beneficios para la salud.	V	18:00 - 19:30
		19:30 - 21:00

1 día (1:30 hora) - 34,80 €/trimestre **(ADM 25,10 €)**

PILATES MAT

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	L-X-V	11:15 - 12:00
		12:00 - 13:00
	L-X	19:45 - 20:30
		20:30 - 21:15
	M-J	10:00 - 11:00
		13:00 - 13:45
		18:45 - 19:45

3 días (45 minutos) - 47,70 €/trimestre **(ADM 37,80 €)**

2 días (45 minutos) - 34,70 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

3 días (1 hora) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

ZONA MEDIA

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de fortalecimiento y definición para el abdomen y espalda altamente efectivo.	L	13:30 - 14:00 21:15 - 21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****YOGA FLEX**

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Consigue equilibrar cuerpo, mente y espíritu a través del yoga y los estiramientos.	V	13:30 - 14:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES****ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO**

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

ACTIVATE!!

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.	M-J	10:00 - 11:00
	V	17:00 - 17:30

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****ACTIVATE PLUS+**

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	M-J	20:45 - 21:15

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)****BODY POWER**

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de entrenamiento full body mediante la utilización de barras y discos.	M-J	13:30 - 14:00

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)****BODY TRAINING**

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de entrenamiento cardiovascular y de tonificación localizada mediante ejercicios fáciles y seguros.	L-X	19:45 - 20:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)****EN FORMA**

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de acondicionamiento físico de intensidad media muy completa.	L-X	15:30 - 16:00

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

FULL TÁBATA

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	M-J	13:00 - 13:30

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

GAP PLUS

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Mucho más que una clase de glúteo, abdomen y pierna.	M-J	15:30 - 16:00
	V	17:30 - 18:00

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

TÁBATA HIIT + TÁBATA STRETCH

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	V	18:45 - 19:45

1 día (1 hora) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

TÁBATA STRETCH

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	L-X	16:00 - 16:30
	J	21:15 - 21:45

2 días (30 minutos) - 23,10 € **(ADM 16,80 €)**

1 día (30 minutos) - 11,50 € **(ADM 8,40 €)**

ACTIVIDADES INFANTILES

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

BAILE INFANTIL

Nacidos desde 2014 a 2016.

	DÍAS	HORA
Trabajo psicomotor a través del baile.	L-X	16:45 - 17:30
	V	18:00 - 18:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

1 día (45 minutos) - 14,00 €/trimestre **(ADM 9,50 €)**

URBAN DANCE I

Nacidos desde 2010 a 2013.

	DÍAS	HORA
Aprende a moverte al ritmo de la música más actual en sus diferentes estilos.	L-X	17:30 - 18:15

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

URBAN DANCE II

Nacidos desde 2006 a 2009.

	DÍAS	HORA
	L-X	18:15 - 19:00

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

ACTIVIDADES DE CARDIOVASCULAR

Actividades dirigidas a incrementar la capacidad cardiovascular.

DANCE FITNESS

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Sesión que te permite ponerte en forma y tonificar mediante sencillos pasos de baile al ritmo de Zumba (ritmos latinos), Dance, Hip-Hop y versiones de grandes éxitos de todos los tiempos.	L-X	19:00 - 19:45
	M-J	19:00 - 19:45

2 días (45 minutos) - 38,80 €/trimestre **(ADM 29,40 €)**

ZUMBY-GYM

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Si quieres ponerte en forma mediante sencillos pasos de ritmos latinos, esta es tu actividad.	L-X	20:45 - 21:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

ZUMBY-FITNESS

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Si te gusta bailar y tonificar, esta es tu clase.	M-J	19:45 - 20:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

ACTIVIDADES DE CUERPO MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente.

ESPALDA SANA

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.	M-J	16:00 - 16:30
	V	16:30 - 17:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

ZONA MEDIA

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de fortalecimiento y definición para el abdomen y espalda altamente efectivo.	M	21:15 - 21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

YOGA FLEX

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Consigue equilibrar cuerpo, mente y espíritu a través del yoga y los estiramientos.	V	19:45 - 20:30

1 día (45 minutos) - 14,00 €/trimestre **(ADM 9,50 €)**

PILATES MAT

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	M-J	09:15 - 10:00 11:00 - 12:00 12:00 - 13:00

2 días (45 minutos) - 34,70 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

PABELLÓN SONIA ABEJÓN

ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

ACTIVATE!!

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.	L-X	19:15 - 20:15

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

1 día (1 hora) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

ACTIVATE PLUS+

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	M-J	19:15 - 20:15

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

1 día (1 hora) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

TÁBATA HIIT + TÁBATA STRETCH

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	L-X	20:15 - 21:15

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

ACTIVIDADES INFANTILES

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

ESCUELA MULTIDEPORTE

Nacidos desde 2013 a 2017.

Inscripciones: C.D. Joaquín Blume y C.D. Londres, desde el 27 de septiembre concertando cita previa en los tlf: 91 656 31 11, 91 656 14 83 y 91 677 33 08. C.D. J.A. Samaranch desde el 1 de octubre.

	DÍAS	HORA
Pequeños Olímpicos Actividad multi-disciplinar (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, natación, escalada, deportes de raqueta...).	M-J	17:15 - 18:15 18:15 - 19:15

2 días (1 hora) 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)**

DEPORTES INDIVIDUALES

Actividades a través de convenios de colaboración con clubes deportivos de Torrejón de Ardoz.

Los clubes ofertan a través de los precios aquí reflejados, los correspondientes entrenamientos (escuelas).

La actividad competitiva y opcional conllevará cuotas adicionales.

Por la situación excepcional de COVID-19, el cobro de las actividades se realizará de forma mensual.

Ver normativa general de inscripciones.

ESGRIMA

Desde 8 años-15 años.

Escuela dirigida por el medallista Olímpico José Luis Abajo "Pirri"
Actividad promovida por Sala de Armas Torrejón.

Para más información: sama@esgrimamadrid.com o a los teléfonos:
917 653 308 / 638 126 984.

Inscripciones: Pabellón Jorge Garbajosa.
17:30 a 18:30 h. Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN JORGE GARBAJOSA	L-X	17:00 - 18:00

2 días (1 hora) - 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)**

BOXEO DEPORTIVO

Desde 10 años.

Inscripciones: Gimnasio Sakura. C/ San Alfonso 7.
Horario de 19:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
GIMNASIO SAKURA C/ San Alfonso, 7 (Bº San José)	M-J	19:00 - 20:00 20.00 - 21.00

INFANTIL: 2 días (1 h.) - 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)**

ADULTO: 2 días (1 h.) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,20 €)**

FRONTENIS

Desde 6 años.

Inscripciones: CD Joaquín Blume C/ Joaquín Blume s/n.
Horario de 17:00 a 18:00 h.

Es necesario hablar previamente con el Club Pelota Torrejón en horario de actividades. dajugon@hotmail.com. 677 65 27 77

Actividad promovida por Club Pelota Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	M-J	17:00 - 18:00

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

CICLISMO

Desde 4 años.

Inscripciones: CD Juncal. C/ Londres 25.
Horario de 17:00 a 18:00 h.

Es necesario hablar previamente con el Club Ciclista Torrejón en horario de actividades. Inscripciones: en oficinas del Club (calle Londres, 25), escuelaclubciclistatorrejon@gmail.com. Tlf: 685 96 97 33.

Actividad promovida por Club Ciclista Torrejón. **Curso de enero a junio.**

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L a V	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

TRIATHLON INFANTIL

De 6 a 18 años.

Inscripciones: CD Joaquín Blume C/ Joaquín Blume s/n.
En el horario de actividad. triathlon torrejon@hotmail.com

A partir de los 19 años consultar en 605 62 31 49.

Actividad promovida por Club Triathlon Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 32,20 €/trimestre **(ADM 20,40 €)**

TRIATHLON INFANTIL

De 6 a 18 años.

Inscripciones: CD Joaquín Blume C/ Joaquín Blume s/n.
En el horario de actividad.

dominguezmarcos@yahoo.es. Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L a V	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 32,20 €/trimestre **(ADM 20,40 €)**

ATLETISMO INFANTIL

De 6 a 15 años.

Inscripciones: CD Joaquín Blume C/ Joaquín Blume s/n.
En el horario de actividad. Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L a V	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 32,20 €/trimestre **(ADM 20,40 €)**

Inscripciones: Sede del Club C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados, s/n).
En el horario de actividad.

Actividad promovida por Club Deportivo Parque Cataluña.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. PARQUE CATALUÑA	L a J	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

AJEDREZ

Según edad y nivel.

Inscripciones: Club Ajedrez. C/ Granados, 29. En el horario de actividad.
escuelas.ajedrez.torreon@gmail.com.

Tlf: 687 86 87 94.

Actividad promovida por Club Ajedrez Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C/ GRANADOS, 29	X	17:30 - 18:30
	V	17:30 - 19:30
	S	10:00 - 12:00

2 días (1 hora) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

GIMNASIA RÍTMICA

A partir de 5 años.

Inscripciones: Pabellón Sonia Abejón C/ La plata s/n. En el horario de actividad.
C.D. Londres. C/ Londres 11. En el horario de actividad.

escuelas@ritmicatorreon.es

www.ritmicatorreon.es

Actividad promovida por Club Escuela Gimnasia Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	M-J	16:30 - 17:15* 17:15 - 18:00* 18:00 - 19:00*
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	L-X	17:15 - 18:15* 18:15 - 19:15*

* Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)**

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

ARTES MARCIALES

Será necesario obtener la licencia federativa de la temporada en curso para homologar el paso de cinturón.

JUDO INFANTIL

Según edad y nivel.

Inscripciones: Pabellón M4-Sonia Abejón. Tlf: 666 49 30 81.
judocorredor@gmail.com

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Corredor del Henares.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X	17:00 - 18:00
		18:00 - 19:00
		19:00 - 20:00
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	M-J	17:00 - 18:00
		18:00 - 19:00
		19:00 - 20:00

2 días (1 hora) - 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)**

3 días (1 hora) 52,50€/trimestre **(ADM 37,50 €)**

Será necesario obtener la licencia federativa de la temporada en curso para homologar el paso de cinturón.

JUDO ADULTOS

Año 2007 en adelante.

Inscripciones: judocorredor@gmail.com. Tlf: 666 49 30 81

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad. Actividad promovida por Club Corredor del Henares.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X	20:00
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	M-J	20:00

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

3 días (1 hora) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**

KARATE INFANTIL

Según edad y nivel.

Inscripciones: M4 Sonia Abejón, C.D. Juncal. karatetorrejon@yahoo.es

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad

Actividad promovida por Club Kárate Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	M-J	16:30 - 17:30
		17:30 - 18:30
		18:30 - 19:30
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	L-X	16:30 - 17:30
		17:30 - 18:30
		18:30 - 19:30

2 días (1 hora) - 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)**

3 días (1 hora) - 52,50€/trimestre **(ADM 37,50 €)**

KARATE ADULTOS

Año 2007 en adelante.

Inscripciones: a entregar por el club y rellenar en el momento M4 Sonia Abejón, en C.D. Juncal. karatetorrejon@yahoo.es.
desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Kárate Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	M-J	19:30 - 21:00
M-4	L-X	19:30 - 20:30

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

2 días (1,5 horas) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**

INICIACIÓN AL PATINAJE

Desde 4 años.

Curso de octubre a junio

Tlf: 677 50 74 16 de 18:00 a 20:00 h.

clubpatintorrejon@gmail.com.

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

PATINAJE INFANTIL

4 a 15 años.

Actividad promovida por Club Patín Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	L-X	Hockey Patines
	Iniciación	16:30 - 17:15*
	Iniciación	17:15 - 18:00*
		18:00 - 19:00*
	M-J	Patinaje Artístico
	Iniciación	16:30 - 17:15*
	Iniciación	17:15 - 18:00*
		18:00 - 19:00*
		19:00 - 20:00*
	V	18:00 - 19:30*

PATINAJE ADULTO

Desde 16 años.

Actividad promovida por Club Patín Torrejón. Tlf: 677 50 74 16.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	V	16:30 - 18:00*

2 días (1 hora) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

1 día (1 h. 30 min.) - 21,00 €/trimestre **(ADM 14,25 €)**

2 días (45 min.) - 21,00 €/trimestre **(ADM 14,25 €)**

* Por causas climatológicas se podrán suspender las clases debido al estado de la pista.

PÁDEL

Inscripciones: en el horario de la actividad.

Actividad promovida por el CLUB PADEL TORREJÓN.

cdepadeltorrejon@gmail.com

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	L a D	Según nivel
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L a D	Según nivel

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. PARQUE CATALUÑA	L a J	Según edad y nivel

Infantil: 2 días (1 hora) - 38,00 €/bimestre **(ADM 27,80 €)**

Adulto: 2 días (1 hora) - 124,80 €/trimestre **(ADM 100,20 €)**

TENIS

Inscripciones: en el horario de la actividad.

clubdetenistorrejon@clubdetenistorrejon.com

Actividad promovida por Club de Tenis Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X o M-J	Según nivel
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

INFANTIL

Iniciación: 2 días (1 hora) - 38,00 €/bimestral **(ADM 27,80 €)**

Avanzado: 2 días (1 hora) - 48,90 €/bimestral **(ADM 40,20 €)**

2 días (1 h. 30') - 74,30 €/bimestral **(ADM 60,50 €)**

Perfeccionamiento: 2 días (1 h. 30') 104,90 €/bimestral **(ADM 85,80 €)**

ADULTO - 2 días (1 hora) - 124,80 €/trimestral **(ADM 100,20 €)**

ESCALADA

Entrenamiento (infantil/adulto).

Inscripciones: en el horario de la actividad.

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Curso de octubre a junio

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
INFANTIL	L-X	17:30 - 18:40
ADULTO	LX	18:40 - 19:50 19:50 - 21:00
	M-J	17:30 - 18:40 18:40 - 19:50 19:50 - 21:00

Infantil (8 a 15 años) - 49,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

Adulto (desde 16 años) - 66,00 €/ trimestre **(ADM 45,00 €)**

Suplemento uso libre 6 euros/trimestre

ESCALADA

4 trimestres del 01/07/21 al 30/06/22.

Uso libre

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN JAVI LIMONES	L a V S-D-F	16:00 - 21:30 10:00 - 21:00

Uso libre - 27,00 €/trimestre **(ADM 13,50 €)***

Socio Club Montaña Nemus - 13,50 €/trimestre*

Trimestre julio-septiembre - 13,50 € **(ADM 9 €)***

Entrada de un día - 5,40 euros **(ADM 4,20 €)**

* A estos conceptos habrá que añadir matrícula 12,10 € (ADM 6 €).

Para mayores de 18 años con tarjeta acreditativa de nivel "verde" y menores acompañados de un adulto con tarjeta acreditativa de nivel "verde".

TENIS DE MESA

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
I.E.S PALAS ATENEA	M-J	18:30- 19:30

2 días (1 hora) 38€/bimestre **(ADM 27,80 €)**

DEPORTES DE EQUIPO

BALONCESTO | BALONMANO | VOLEIBOL
FÚTBOL | FÚTBOL-SALA

INSCRIPCIONES:

A través de los clubes que mantienen convenios de colaboración con la Concejalía de Deportes.

Las categorías

contempladas son:

PREBENJAMÍN, ALEVÍN

INFANTIL, JUVENIL, CADETE

y JUNIOR.

BALONCESTO

Según edad y nivel.

Inscripciones: en el horario de la actividad. informacion.tbsfd@gmail.com

Actividad promovida por Club Baské Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X o M-J	Según nivel
PABELLÓN NURIA FERNÁNDEZ	L-X	17:00-18:00
PABELLÓN JAVI LIMONES	M-J	18:15-19:15

Inscripciones: en el horario de la actividad. C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados, s/n).

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.E.I.P. SEVERO TORREJÓN	L-X o M-J	Según nivel

2 días - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

BALONMANO

Según edad y nivel.

Inscripciones: en el horario de la actividad.

C.D. Joaquín Blume. Colegios interesados pueden ponerse en contacto con: info@balonmanotorrejon.com

Actividad promovida por C.D. Balonmano Torrejón de Ardoz.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X-V	16:30-18:00

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre (ADM 19,00 €)

VOLEIBOL

Según edad y nivel.

Inscripciones: en el horario de la actividad. Pabellón M4-Sonia Abejón. Tlf: 653 21 30 40 (Coordinador); 678 56 78 23 (Presidenta). ramonvoley@hotmail.com

Actividad promovida por C. Voleibol Torrejón de Ardoz.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN M4-SONIA ABEJÓN COMPLEJO DEPORTIVO ZONA CENTRO JOSÉ ANTONIO PARAÍSO	L-X o M-J	Según nivel

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre (ADM 19,00 €)

FÚTBOL

Según edad y nivel.

Instalaciones: A.D JUVENTUD, PEÑA TORREJONENSE, A.D. LA PLATA, FUTBOLELLAS C.F.F., C.D. ARDOZ, A.D. TORREJÓN C.F.

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre (ADM 19,00 €)

Información en la Oficina de Coordinación Deportiva. C.D. El Juncal (C/ Londres, 25). De lunes a jueves de 18:00 a 20:00 h.

FÚTBOL-SALA

Según edad y nivel.

Actividad promovida por C.D. Torrejón Sala.

Inscripciones: en el horario de la actividad. C.D. Joaquín Blume.

Tlf: 696 86 71 93 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

Actividad promovida por C.D. Torrejón Juncal.

Inscripciones: en el horario de la actividad. C.D. Juncal.

Tlf: 646 01 96 88 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COLEGIO UNO DE MAYO	L-X o M-J	Según nivel

Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón.

Inscripciones: en el horario de la actividad. C.E.I.P. Severo Ochoa

(C/ Londres, 3). Tlf: 637 71 13 12 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.P. SEVERO OCHOA	L-X o M-J	Según nivel

Actividad promovida por C.F.S. Limones 5.

Inscripciones: en el horario de la actividad. C.D. Joaquín Blume.

Tlf: 656 92 21 89 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

Actividad promovida por C.D. Ciudad de Torrejón.

Inscripciones: en el horario de la actividad. Tlf: 600 52 36 92 de 17.00 a 20.00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X	Según nivel

NATACIÓN

NORMAS DE MATRÍCULA

1. Atención Normalizada

Desde el 27 de septiembre (para empadronados y no empadronados).

C.D. LONDRES: cita previa Tlf: 91 656 14 83.

C.D. JOAQUÍN BLUME: cita previaTlf: 91 656 31 11.

C.D. J.A. SAMARANCH: cita previa Tlf: 91 677 33 08.

C.D. EL JUNCAL: cita previa Tlf: 91 677 90 70.

2. Documentación

Hoja de inscripción junto con prueba de nivel sellada y firmada. Necesaria para los grupos de aprendizaje, natación adulto, natación infantil I y II. Y deberá concertar CITA PREVIA en la instalación correspondiente. La prueba de nivel hay que realizarla antes de formalizar la inscripción.

Para realizar la prueba de nivel deberá acudir con bañador y gorro de nado:

- Concertando CITA PREVIA en los Teléfonos señalados en el punto 2.2
- Una vez iniciado el curso: de lunes a viernes en la piscina cubierta municipal C.D. Londres, en C.D. J.A. Samaranch y C.D. Joaquín Blume.

3. Grupos por edades

- **Bebés:** nacidos en 2020 y 2021 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad)
- **Pre-Infantil:** nacidos en 2018 y 2019
- **Infantil I:** nacidos desde 2013 a 2017
- **Infantil II:** nacidos desde 2006 a 2012
- **Adulto:** nacidos desde 1961 a 2005
- **Tercera Edad:** nacidos en 1961 y anteriores.

Por la situación excepcional de COVID-19, el cobro de mensualidades se realizará de forma mensual.

* De no presentarse en el día y hora obtenido en el sorteo, perderá su turno de atención. Se procederá a asignarle un nuevo turno después de la última atención establecida en el sorteo.

COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES

NATACIÓN BEBÉS

Nacidos en 2020 y 2021 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad).

	DÍAS	HORA
Actividad en la que a través del juego-placer-estímulo se busca una experiencia afectiva con los padres.	S ó D	11:15-11:45 12:00-12:30

1 día (30 min.) - 33,00 €/bimestre **(ADM 22,70 €)**

NATACIÓN PRE-INFANTIL

Nacidos en 2018 y 2019.

	DÍAS	HORA
Actividad que avanza en el dominio del medio acuático sin acompañamiento de padres.	L-X	16:30-17:00
	L y/o X	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	M-J	16:00-16:30 16:30-17:00
	M y/o J	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	S ó D	09:45-10:15 10:30-11:00 12:45-13:15 13:30-14:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre **(ADM 17,00 €)**

NATACIÓN INFANTIL I

Nacidos desde 2013 a 2017.

	DÍAS	HORA
Básico	L y/o X	16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30

	DÍAS	HORA
	M y/o J	16:00-16:30 16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	V	16:00-17:00 18:00-19:00 19:00-20:00
	S	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00
	D	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00
Iniciación	L y/o X	16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	M y/o J	16:00-16:30 16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	V	16:30-17:30 17:00-18:00 19:00-20:00
	S	10:00-11:00 13:00-14:00
	D	11:00-12:00 13:00-14:00
Aprendizaje	M y/o J	16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	M y/o J	16:00-16:30 16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	V	16:00-17:00 16:30-17:30 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00
	S	11:00-12:00 12:00-13:00
	D	10:30-11:30 12:30-13:30

	DÍAS	HORA
Perfeccionamiento	L y/o X	16:00-16:30 16:30-17:00
		17:00-17:30 17:30-18:00
		18:00-18:30
	M-J	16:30-17:00 17:00-17:30
		17:30-18:00 18:00-18:30
		18:30-19:00
	V	16:30-17:30 19:00-20:00
	D	10:30-11:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre **(ADM 17,00 €)**

NATACIÓN INFANTIL II

Nacidos desde 2005 a 2012.

NIVEL	DÍAS	HORA
Iniciación	L-X	18:30-19:00 19:00-19:30
	M-J	18:30-19:00 19:00-19:30
	S	10:30-11:30 11:30-12:30
	D	10:00-11:00 12:00-13:00
Aprendizaje	L-X	18:30-19:00 19:00-19:30
	M-J	18:30-19:00 19:00-19:30
	V	17:30-18:30 18:30-19:30
	S	09:30-10:30 11:30-12:30
	D	11:30-12:30
Perfeccionamiento	L-X	18:30-19:00 19:00-19:30
	M-J	18:30-19:00 19:00-19:30
	V	17:30-18:30 18:30-19:30
	S	10:30-11:30
	D	11:30-12:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

NATACIÓN ADULTOS

Nacidos desde 1962 a 2005.

NIVEL	DÍAS	HORA	
Básico	L-X	15:30-16:00 19:30-20:00	
	M-J	09:30-10:00 12:00-12:30	
		19:00-19:30 20:00-20:30	
	L-X	11:00-11:30 19:30-20:00	
	Iniciación	M-J	10:30-11:00 11:00-11:30
			15:30-16:00 19:30-20:00
	V	19:30-20:30	
	L-X	10:30-11:00 19:30-20:00	
		20:00-20:30 20:30-21:00	
Aprendizaje	M-J	11:00-11:30 15:30-16:00	
		19:00-19:30 19:30-20:00	
		20:00-20:30 20:30-21:00	
		21:00-21:30	
	V	19:30-20:30	
	S	09:30-10:30	
	D	09:30-10:30	

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

NATACIÓN CORRECTIVA

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad preventivatrapéutica que intenta mejorar-aliviar cualquier tipo de problemas no severos del aparato locomotor.	L-X	12:00-12:30
	M-J	10:00-10:30 18:30-19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

NATACIÓN SENIOR

Nacidos en 1961 y anteriores.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	10:30-11:00 11:00-11:30 15:30-16:00
	M-J	09:30-10:00 11:30-12:00 12:00-12:30 19:00-19:30
	L-X	11:00-11:30 19:30-20:00
Iniciación	M-J	10:30-11:00 11:00-11:30 11:30-12:00 15:30-16:00 19:30-20:00
	M-J	11:00-11:30 20:30-21:00 21:00-21:30
	L-X	10:30-11:00 20:30-21:00

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre **(ADM 13,60 €)**

1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre

NATACIÓN ADAPTADA

Inscripción previa consulta.

C.D. LONDRES. 1 día (30 min.) 12,20 €/bimestre. **No abonan matrícula.**

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

DÍAS	HORA
L-X	18:30-19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME

NATACIÓN BEBÉS

Nacidos en 2020 y 2021 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad).

	DÍAS	HORA
Actividad en la que a través del juego-placer-estímulo se busca una experiencia afectiva con los padres.	L ó X	18:00-18:30
	M ó J	16:30-17:00 17:00-17:30 18:00-18:30
	S ó D	10:00-10:45 10:45-11:30 11:45-12:30 12:30-13:15

1 día (30 min.) - 33,00 €/bimestre **(ADM 22,70 €)**

1 día (45 min.) - 49,00€/bimestre **(ADM 34,00 €)**

NATACIÓN PRE-INFANTIL

Nacidos en 2018 y 2019.

	DÍAS	HORA
Actividad que avanza en el dominio del medio acuático sin acompañamiento de padres.	L ó X	16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30 18:30-19:00 19:00-19:30*
	M ó J	16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30 18:30-19:00 19:00-19:30*
	V	16:00-16:30 16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30 18:30-19:00 19:00-19:30
	S ó D	10:00-10:45 10:45-11:30 11:45-12:30 12:30-13:15 13:15-14:00
	D	17:00-17:45 17:45-18:30

*Miércoles no hay 18.00 a 18.30 h. Jueves no hay de 19:00 a 19:30 h.

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre **(ADM 17,00 €)**

1 día (45 min.) - 36,50 €/bimestre **(ADM 25,50 €)**

NATACIÓN INFANTIL I

Nacidos desde 2013 a 2017.

	DÍAS	HORA
Básico	L ó X	16:30-17:00* 17:00-17:30
Iniciación		17:30-18:00 18:00-18:30 18:30-19:00 19:00-19:30
	M ó J	16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30 18:30-19:00 19:00-19:30
	V	16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00
	S ó D	09:30-10:30 10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30
	D	17:00-18:00 18:00-19:00

* Lunes no hay básico de 16:30 a 17:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (30 minutos) - 24,50 €/bimestre **(ADM 17,00 €)**

NATACIÓN ADAPTADA

Inscripción previa consulta.

C.D. JOAQUÍN BLUME

1 día (30 min.) 12,20 €/bimestre. **No abonan matrícula.**

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

	DÍAS	HORA
	M-J	19:00-19:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

COMPLEJO DEPORTIVO JUAN A. SAMARANCH

NATACIÓN INFANTIL I

Nacidos desde 2013 a 2017.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	17:30-18:00
	L	16:30-17:30
	M-J	17:30-18:00
	V	16:00-17:00 17:00-18:00
	S	11:00-12:00 12:00-13:00
Iniciación	L-X	17:30-18:00
	L	16:30-17:30
	M-J	17:30-18:00
	V	16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00
	S	11:00-12:00 12:00-13:00
Aprendizaje	L-X	17:30-18:00 18:00-18:30
	L	16:30-17:30
	M-J	17:30-18:00
	V	16:00-17:00 17:00-18:00 19:00-20:00
	S	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00
Perfeccionamiento	L-X	17:30-18:00 18:00-18:30
	L	16:30-17:30
	M-J	17:30-18:00
	V	19:00-20:00
	S	11:00-12:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

NATACIÓN INFANTIL II

Nacidos desde 2005 a 2012.

NIVEL	DÍAS	HORA
Iniciación	L	18:30-19:30
	M-J	18:00-18:30
	V	16:00-17:00 19:00-20:00
	S	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00
Aprendizaje	L	18:30-19:30
	M	18:30-19:30
	M-J	18:00-18:30
	V	17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00
	S	11:00-12:00
Perfeccionamiento	L	18:30-19:30
	M-J	18:00-18:30 18:30-19:30
	M	18:30-19:30
	V	18:00-19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

NATACIÓN ADULTOS

Nacidos desde 1962 a 2005.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
	M	18:30-19:30
Iniciación	L-X	09:30-10:00 10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
Aprendizaje	M	18:30-19:30
	X	18:30-19:30
	L-X	09:30-10:00
	M-J	10:00-10:30
	M	19:30-20:30
Perfeccionamiento	X	18:30-19:30
	L-X	09:30-10:00
	M-J	10:00-10:30
	M	19:30-20:30
	X	18:30-19:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

NATACIÓN SENIOR

Nacidos en 1961 y anteriores.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
Iniciación	L-X	09:30-10:00 10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
Aprendizaje	M-J	10:00-10:30

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre **(ADM 13,60 €)**

1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES

AQUADINAMIC

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Combinación de ejercicios de movilidad, instensidad y relajación.	L-X	21:00-21:30

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

AQUAPILATES

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	L-X	14:30-15:30 19:00-19:30 20:30-21:00
	M-J	11:30-12:00 19:00-19:30 19:30-20:00
	V	18:00-18:45 20:30-21:15

1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre **(ADM 25,50 €)**
2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

SWIMMING TRAINING

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Trabajo para mejorar la condición física a través de la natación.	M	20:30-21:30
	J	20:30-21:30
	L-X	20:00:30
	M-J	15:30-16:00 19:30-20:00
	V	20:00-21:00
	D	09:30-10:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

SALVAMENTO Y SOCORRISMO

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Preparación para las pruebas físicas del título de socorrista y otras oposiciones. Nivel requerido Perfeccionamiento.	L-X-V*	20:30-21:30
	V	20:00-21:00

* El horario del viernes es de 20:00 a 21:00

3 días (1 hora) - 66,00 €/bimestre **(ADM 50,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

AQUAGYM

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático encaminados a la mejora cardiovascular.	L-X	20:00-20:30
	M-J	21:00-21:30
	V	19:30-20:15

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre **(ADM 17,00 €)**

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51,00 €)**

AQUASALUD

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Trabajo de tonificación en el medio acuático.	L-X	16:00-16:30
	V	10:00-10:30 10:30-11:00 11:00-11:30

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre **(ADM 17,00 €)**

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51,00 €)**

AQUAFORTCROSS

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Sistema de entrenamiento de alta intensidad en piscina profunda que combina ejercicios de fuerza y funcionales.	M-J	20:00- 20:30

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre **(ADM 17,00 €)**

AQUA RUNNING

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Actividad sin impacto en el medio acuático basado en el running que se desarrolla en piscina profunda.	M-J	20:30- 21:00

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre **(ADM 34 €)**

AQUATRaining

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Actividad física en el medio acuático de trabajo cardiovascular y tonificación en piscina profunda.	M-J	21:00- 21:30

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre **(ADM 34 €)**

AQUASALUD MAYORES

Nacidos en 1961 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Trabajo saludable en el medio acuático.	L-X	10:30-11:00 11:30-12:00 16:00-16:30
	M-J	10:30-11:00 12:00-12:30
	V	10:00-10:30 10:30-11:00 11:00-11:30

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre **(ADM 13,60 €)**

1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre **(ADM 6,80 €)**

2 días (45 min.) - 26,55 €/bimestre **(ADM 20,40 €)**

CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME

AQUADANCE

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios dentro del agua con música y de forma coreografiada.	L-X	20:15-21:00
	M-J	19:00-19:30

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre **(ADM 34 €)**

AQUADINAMIC

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Combinación de ejercicios de movilidad, instensidad y relajación.	V	19:00-20:00

1 día (1 hora) - 49 €/bimestre **(ADM 34,00 €)****AQUAPILATES**

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	L-X	19:00-19:30 21:00-21:30
	M-J	11:30-12:00 20:15-21:00

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51,00 €)**1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre **(ADM 17,00 €)**1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre **(ADM 25,50 €)****AQUAGYM**

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático encaminados a la mejora cardiovascular.	L-X	18:30-19:00 19:30-20:15
	M-J	09:30-10:00 18:30-19:00
	V	18:30-19:00

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre **(ADM 17,00 €)**2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51,00 €)****AQUASALUD**

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Trabajo de tonificación en el medio acuático.	L-X	10:30-11:15
	M-J	10:00-10:30 16:00-16:30

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51,00 €)****AQUAFIT**

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Actividad en el medio acuático de definición muscular que se desarrolla en piscina poco profunda.	M-J	12:30 - 13:00
	V	20:00 - 21:00

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 17,00 €)****AQUAEXTREM**

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Actividad muy completa de acondicionamiento físico de alta intensidad en el medio acuático que se desarrolla en piscina poco profunda.	M-J	19:30 - 20:15

2 días (45 min) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51,00 €)**

AQUAPILATES MAYORES

Nacidos desde 1961 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	M-J	11:30-12:00
	V	09:30-10:30

1 día (1 hora) - 17,70 €/bimestre **(ADM 13,60 €)**

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre **(ADM 13,60 €)**

AQUASALUD MAYORES

Nacidos en 1961 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Trabajo saludable en el medio acuático.	L-X	09:45-10:30 10:30-11:15 11:15-12:00 16:00-16:30
	M-J	10:00-10:30 10:30-11:00 11:00-11:30 12:00-12:30 16:00-16:30

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre **(ADM 13,60 €)**

1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre **(ADM 6,80 €)**

2 días (45 min.) - 26,55 €/bimestre **(ADM 20,40 €)**

COMPLEJO DEPORTIVO JUAN A. SAMARANCH

SWIMMING TRAINING

Nacidos desde 1962 a 2005.

	DÍAS	HORA
Trabajo para mejorar la condición física a través de la natación.	M o J	09:30-10:30

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

COMPETICIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

DEPORTES DE EQUIPO

FÚTBOL 11 y FÚTBOL 7 (octubre a junio)

- **Organiza:** Comité Local de Fútbol (C/ Aragón, 3). Tel.: 916 56 19 21
- Lunes a jueves, de 18:00 A 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, aficionado, fútbol 7 senior, fútbol 7 veteranos y fútbol 7 femenino.

FÚTBOL SALA (octubre a junio)

- **Organiza:** Delegación de la Federación Madrileña de Fútbol Sala (C/ Aragón, 3). Tel.: 916 77 84 03
- Lunes a jueves, de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil y senior.

BALONCESTO (noviembre a mayo)

- **Organiza:** Delegación de la Federación Madrileña de Baloncesto (C/ Aragón, 3). Tel.: 916 77 18 70
- Lunes a jueves, de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y senior.

VOLEIBOL (noviembre a abril)

- **Organiza:** Coordinación Deportiva de Competiciones

C.D. El Juncal (C/ Londres, 25). Tel.: 916 77 90 70

- Lunes a jueves, de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil.

DEPORTES INDIVIDUALES

La Concejalía de Deportes, a través de diferentes organizaciones, convoca competiciones de carácter local o mancomunado con otros municipios y en las siguientes modalidades:

En deportes individuales (TENIS, NATACIÓN, GIMNASIA RÍTMICA, KARATE y JUDO), los clubes deportivos de la localidad convocan oportunamente las diferentes competiciones a celebrar.

Para mayor información contactar con Coordinación Deportiva de Competiciones C.D. El Juncal (C/ Londres, 25). Tels.: 916 77 90 70 / 916 60 04 40. Lunes a jueves de 18:00 a 20:00 h.

ACTIVIDAD FÍSICA INTEGRAL

Se establecerán 5 TURNOS diarios para los que será necesario realizar RESERVA PREVIA.

TEMPORADA DE INVIERNO

CINCO BIMESTRES 01/09/2021 al 30/06/2022

TURNOS	DÍAS	HORA
TOTAL*	L a V	09:00 - 22:00
	S	09:00 - 21:30
	D - F	09:00 - 14:00

60,00 euros/bimestral (ADM 30,00 €)

TURNOS	DÍAS	HORA
MEDIUM*	L a V	09:00 - 17:00
	S	09:00 - 21:30
	D - F	09:00 - 14:00

46,00 euros/bimestral (ADM 23,00 €)

Entrada de día: 5 €

TEMPORADA DE VERANO

UN BIMESTRE 01/07/2021 al 31/08/2022

TURNOS	DÍAS	HORA
VERANO	L a V	09:00 - 22:00
	S-D-F	09:00 - 14:00

36,00 euros/bimestral (ADM 18,00 €)

Entrada de día: 5 €

* En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. Edad mínima necesaria para acceder: 16 años cumplidos.



INSCRIPCIONES:

C.D. JOAQUÍN BLUME

C/ Joaquín Blume s/n. Tel. 916 56 31 11

C.D. EL JUNCAL

C/ Londres, 25 - Tel. 916 77 90 70

C.D. LONDRES

C/ Londres, 11 - Tel. 916 56 14 83

C.D. J.A. SAMARANCH

C/ San Fernando, s/n - Tel. 916 77 33 08



- ▶ Acceso ilimitado a las piscinas cubiertas y de verano.
- ▶ Modalidad de pago anual.
- ▶ Prioridad para alquilar instalaciones deportivas e importantes descuentos.
- ▶ Bonificaciones de hasta el 50% en todas las actividades deportivas.
- ▶ Importantes descuentos en tiendas deportivas y centros de belleza y fisioterapia existentes en la ciudad.



Más información en los centros deportivos
www.deportes-torrejon.com



CUOTAS ADM (la cuota es anual)

INFANTIL (hasta 17 años)	67,20 €	95,00 €**
JOVEN (de 18 a 29 años)	103,80 €	145,00 €**
ADULTO (desde 30 años)	142,20 €	200,00 €**
MAYORES DE 65 AÑOS	31,80 €	45,00 €**
FAMILIAR (independiente del número de hijos/as) hasta 17 años	271,20 €	380,00 €**
DISCAPACITADO***	31,80 €	45,00 €**
INDIVIDUAL EMPRESAS	142,20 €	

BONOS PISCINA	SÓLO PARA EMPADRONADOS
INFANTIL (20 baños)	42,00 €
JUVENIL (20 baños)	56,40 €
ADULTO (10 baños)	39,60 €
ADULTO (20 baños)	70,20 €
FAMILIAR (30 baños)	84,00 €
INVITADOS (5 baños)	25,00 €

ENTRADAS PISCINA

	VERANO			INVIERNO	
	NO EMPADRONADO			EMPADRONADO	NO EMPADRONADO
	lunes a jueves	V, S, D, Festivo y víspera Festivo			
BEBÉS (de 0 a 2 años)	GRATIS	GRATIS	GRATIS	1,20 €	3,00 €
INFANTIL (de 3 a 14 años)	3,20 €	7,00 €	12,10 €	3,20 €	6,10 €
JUVENIL (de 15 a 17 años)	3,80 €	8,00 €	13,40 €	3,80 €	6,70 €
ADULTOS (de 18 a 64 años)	4,90 €	9,00 €	14,60 €	4,90 €	7,30 €
MAYORES (de 65 años)	1,20 €	4,00 €	6,00 €	1,20 €	3,00 €
DISCAPACITADO***	1,20 €	4,00 €	6,00 €	1,20 €	3,00 €

Entrada a precio reducido piscinas de verano (a partir de las 18:00 h. para todos los tipos de entrada); 50% de los precios estipulados.

* El ADM es un producto con una validez de 365 días desde el momento de su adquisición.

** Precio no empadronados.

*** La discapacidad será aceptada a partir de un 33%.

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. Los poseedores de ADM pasarán gratis. Los bonos serán válidos para las temporadas de verano e invierno. Las piscinas municipales cerrarán durante un mes al año por motivos de mantenimiento. NOTA: 50% de bonificación en la adquisición de ADM para miembros de Familia Numerosa de Categoría General y 75% de bonificación para miembros de Familia Numerosa de Categoría Especial.

INSCRIPCIONES:

C.D. JOAQUÍN BLUME
 C/ Joaquín Blume, s/n - Tel. 916 563 111

C.D. EL JUNCAL
 C/ Londres, 25 - Tel. 916 779 070

C.D. LONDRES
 C/ Londres, 11 - Tel. 916 561 483

C.D. J.A. SAMARANCH
 C/ San Fernando, s/n - Tel. 916 773 308



nuevo producto
MENSUAL!
TARJETA FITNESS

ENTRADA LIBRE PISCINAS INVIERNO
ACCESO A UNA AMPLIA OFERTA DE CLASES*
(Acuáticas y Colectivas)
50% DESCUENTO EN BONOS Y ENTRADAS PISCINAS DE VERANO

ACCESO AFI**
USO LIBRE ROCÓDROMO**
2 ALQUILERES GRATUITOS/MES EN
INSTALACIONES AL AIRE LIBRE

* Cupo de plazas disponibles en cada actividad

** Reserva preferente

Disfruta de clases como:

CUERPO-MENTE

Bienestar, Pilates, Espalda Sana, Tábata Strech, Gimnasia Senior, Yoga-Flex

ACONDICIONAMIENTO

Tábata Hit, Full Tábata, Zona Media, Activate, Activate Plus+, Body Training, G.A.P, G.A.P.Plus+, En Forma, Running, Body Power, Training-Outdoor, Abdomen, Suspension Trainer, Funcional Box, Afi Cross, Afi Fitness, Afi Power

CARDIOVASCULAR

Total Body, Zumby Gym, Zumby Fitness, Dance Fitness, Ciclo, Ciclo-Xpress, Global Fusion, Step, Afi Combi

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Aquadance, Aquaextreme, Aquapilates, Aquafit, Swimming Training

CATEGORÍAS	PRECIO/MES	PRECIO/MES NO EMPADRONADO
TARJETA FITNESS JÓVEN (18 a 29 años)	25,00 €	40,00 €
TARJETA FITNESS (a partir de 30 años)	30,00 €	50,00 €
TARJETA FITNESS PAREJA (incluye los dos miembros de parejas registradas)	50,00 €	85,00 €

| mujer

1º SEMESTRE CURSO 2022

INSCRIPCIONES:

A partir del 13 de diciembre en Casa de Cultura. C/ Londres, 5. Tfno.: 916749870. Horario: de 9:30 a 13:30 horas y de 17:00 a 19:00 horas. Del 27 de diciembre al 5 de enero, solo podrá realizarse en horario de 9:30 a 13:30 horas.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI.

NOTAS: El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

LUGAR DE REALIZACIÓN DE LOS CURSOS:

Concejalía de Mujer, Centro Polivalente Abogados de Atocha, c/Londres 11B, 1ª planta.

INICIO DEL CURSO:

10 de enero de 2022

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

ABOGADOS DE ATOCHA APRENDE ORDENADOR INICIACIÓN

Lunes de 17:00 a 19:00 h.

Cuota: 31,50 €/periodo

Duración: de 10 enero a 13 junio de 2022



PROGRAMA DE TALLERES DE LA CONCEJALÍA DE MUJER

Información e inscripciones:

Del 10 al 26 de enero de 2022.

A partir del 26 de enero en aquellos cursos que queden plazas disponibles.

INSCRIPCIONES:

- En Concejalía de Mujer, Centro Polivalente Abogados de Atocha, C/Londres 11B, 1ª planta, tel. 916783863. en horario de lunes a viernes de 9:30 a 12:30 y de 17:00 a 19:00 h.
- A través de correo electrónico: cursosmujer@ayto-torrejon.es
- A través de los siguientes códigos QR:

Cursos Concejalía de Mujer



Cursos para familias Concejalía de Mujer



Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
Taller de Risoterapia: Recuperar el tiempo, Recuperar la risa. Dedicarnos un tiempo para fomentar y activar la Autoestima desde la alegría, a través de la risa, el sentido del humor, los juegos y la creatividad.	Miércoles	17:00-19:00 h.	Del 2 al 23 de febrero	Gratis	Sólo plazas disponibles
Taller ONLINE de Mindfulness: Gestión del tiempo en igualdad. Herramientas para conseguir una gestión del tiempo equilibrado y poder dedicar atención a la salud corporal y emocional. Al cuidado y al autocuidado.	Miércoles	10:00-12:00 h.	Del 2 al 23 de marzo	Gratis	Sólo plazas disponibles
Taller: “Mueve tu cuerpo y atrae tu bienestar”. ¿Qué hay más poderoso que tomar el control de nuestro propio cuerpo, conocerlo y conocernos a nosotras mismas mejor, encontrar la posibilidad de cambio, de autoconciencia y de amor por nosotras mismas?.	Miércoles	17:00-19:00 h.	Del 4 de mayo al 8 de junio	Gratis	Sólo plazas disponibles
Taller Ciclos Vitales. Entender lo que nos pasa. Los cambios no elegidos, los duelos aparecen en repetidas ocasiones a lo largo de nuestra vida, en este taller se darán técnicas para entender lo que nos pasa, poder soltar y avanzar en la vida de manera positiva.	Jueves	17:30-20:00 h.	Del 21 de abril al 26 de mayo	Gratis	Sólo plazas disponibles
EXPERIMENTA: Escuela de igualdad 3.0: DÍA DE LAS MUJERES Y NIÑAS EN LA CIENCIA. Taller de ciencias divertidas en igualdad: Marie Curie y su ayudante clown, guiarán a las familias por 4 divertidos experimentos (Slime radiactivo, manos radiactivas, leche de colores y los globos que se hinchan solos) y entrenarán a las familias con emotivas dinámicas en comunicación emocional.	Viernes	18:00-20:00 h.	11 de febrero	Gratis	Sólo plazas disponibles
CUEN-TALLERES: Escuela de igualdad 3.0. Fusión entre cuentacuentos teatralizados y un divertido taller. “Una Feliz Catastrofe” cuenta la historia de la familia Ratón. Vivían en una modesta madriguera en la monotonía de las tareas diarias hasta que llega la catástrofe que lo cambiará todo. Después se realizará el taller “Giroscopio” y una “Pócima de Familia con Amor del bueno buenísimo”.	Viernes	18:00-20:00 h.	18 de febrero	Gratis	Sólo plazas disponibles

Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
<p>EMOCIONES DESAGRADABLES: ¿las afrontamos en familia?:Escuela de igualdad 3.0. Las emociones que denominamos comúnmente como “desagradables” son sentidas por todas las personas, rabia, miedo, tristeza. A veces no sabemos como gestionar. En esta propuesta familiar trabajaremos para ayudar a nuestras hijas e hijos a gestionarlo adecuadamente.</p>	Viernes	18:00-20:00 h.	4 de marzo	Gratis	Sólo plazas disponibles
<p>PINTANDO PINTORAS: Escuela de igualdad 3.0. Taller de arte en el que las familias conocen la vida y obras de Frida Khalo y recrean un auto retrato de la misma. En esta actividad cabe el desarrollo de la creatividad, por tanto, también realizaremos actividades propias de la arteterapia donde expresar emociones y dar rienda suelta a la imaginación.</p>	Viernes	18:00-20:00 h.	11 de marzo	Gratis	Sólo plazas disponibles
<p>Taller ONLINE Círculo de Crianza en familia. Educar en igualdad en Familia. El objetivo principal es conseguir un ambiente de crianza en igualdad donde la corresponsabilidad sea el eje de la misma.</p>	Viernes	18:00-20:00 h.	22 y 29 abril y 6 y 13 de mayo	Gratis	Sólo plazas disponibles
<p>Taller Aprende a quererte: En este taller abordaremos las claves de la autoestima, reflexionaremos sobre como se crea la autoestima desde que somos niñas y tomar conciencia de los mensajes que hemos recibido. Aprender a decir que NO sin sentirnos culpables y utilizar técnicas de asertividad para fortalecernos y empoderarnos como mujeres.</p>	Lunes	10:30-12:30 h.	7 de febrero al 28 de marzo	Gratis	Sólo plazas disponibles
<p>Masterclass de Taichí: una forma suave de combatir el estrés. (TALLER DÍA DE LA SALUD DE LAS MUJERES). El taichí ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Además, ayuda a aumentar la flexibilidad y el equilibrio para las mujeres participantes.</p>	Miércoles	18:00-20:00 h.	27 de mayo	Gratis	Sólo plazas disponibles

Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
Masterclass de Yoga para la salud. (TALLER DÍA DE LA SALUD DE LAS MUJERES). Las participantes aprenderán teoría y práctica de yoga para la mujer, diversas técnicas de pranayama, meditación y asanas podrán contar con un tiempo para ellas y los beneficios que tiene el yoga para la salud física, psicológica y emocional.	Viernes	18:00-19:30 h.	27 de mayo	Gratis	Sólo plazas disponibles
TALLER DE EMPRENDIMIENTO.	pdte. concretar	Mañana	febrero - junio	Gratis	Sólo plazas disponibles
MONOGRÁFICOS DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA. Para mujeres a partir de 16 años que quieran adquirir la confianza y seguridad en sí mismas y poder reaccionar ante posibles agresiones.	Sábados 19 de febrero, 12 de marzo, 2 de abril, 7 de mayo y 4 de junio.	10:00-12:00 h.	febrero - junio	Gratis	Sólo plazas disponibles
TALLER JURÍDICO INFORMATIVO.	Martes	17:00-19:00 h.	a partir de enero	Gratis	Sólo plazas disponibles
ESPACIO PARA MUJERES AULA CAFÉ.	Martes	10:00-12:00 h.	pdte. concretar	Gratis	Sólo plazas disponibles

ESPACIO EMPLEO Mediante cita previa

El espacio de Empleo, se presenta como un programa de atención individual a mujeres desempleadas para asesorar en la búsqueda de empleo, a través de itinerarios personalizados de inserción sociolaboral donde se trazará un itinerario de empleo adaptado a las necesidades de cada mujer, se abordarán capacidades y potencialidades personales, sociales, profesionales y herramientas de inserción laboral, (CV, entrevista, búsqueda de canales y bolsas de empleo) formación y capacitación profesional.

Promovemos el acceso al mercado laboral, fomentando su autonomía, mediante procesos de formación y de acompañamiento personalizado y de estructuras adaptadas a sus necesidades.

¿Qué servicios ofrecemos en el Espacio de Empleo?

- Diseño de itinerarios personalizados de empleo.
- Formación y capacitación profesional para el acceso al empleo de mujeres.
- Taller de informática aplicada sobre herramientas de búsqueda de empleo.

Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
Taller de Empoderamiento para el empleo. Se realizarán dinámicas grupales de presentación, encuentro, dónde poner el foco cuándo buscamos empleo, qué nos gusta, estar en equilibrio con nuestros valores y creencias. Dejaremos un espacio para la relajación: Ir hacia el bienestar y la calma.	Jueves	10:30-12:30 h.	3 al 24 de marzo	Gratis	Taller a través de espacio de empleo
Taller de Informática básica para la búsqueda de empleo. Para usuarias del programa de empleo de mujer y usuarias del PMORVG. Taller orientado al conocimiento de las herramientas básicas informáticas para la búsqueda activa de empleo, sistema operativo, internet, Curriculum Vitae, carta de presentación, entrevista de trabajo y portales de empleo.	Martes y jueves	10:00-13:00 h.	Del 8 de febrero al 3 de marzo	Gratis	Taller a través de espacio de empleo
Taller de Informática básica para la búsqueda de empleo. Para usuarias del programa de empleo de mujer y usuarias del PMORVG. Taller orientado al conocimiento de las herramientas básicas informáticas para la búsqueda activa de empleo, sistema operativo, internet, Curriculum Vitae, carta de presentación, entrevista de trabajo y portales de empleo.	Martes y jueves	10:00-13:00 h.	Del 26 de abril al 19 de mayo	Gratis	Taller a través de espacio de empleo
Curso de Ayudante de Cocina. Para usuarias del programa de empleo y usuarias del PMORVG: Esta formación prepara a la alumna para el trabajo de Ayudante de Cocina, tanto en conocimientos teóricos como prácticos. Salidas profesionales en sectores como, ayudante de servicios de catering, bar, cocinas de centros educativos, residencias de ancianos, centros sanitarios, etc. incluye el Certificado de Manipulación de Alimentos. Duración: 180 horas, 24 horas presenciales, 16 horas de plataforma online y 80 horas de prácticas en Centros educativo.	Lunes y jueves	17:00-20:00 h.	Los días 14, 17, 21 de marzo y 7 de Abril de 17.00 a 20.00 horas en la Concejalía de la Mujer. Los días 24, 28, 31 de Marzo y 4 de Abril en CEIP SEIS DE DICIEMBRE.	Gratis	Taller a través de espacio de empleo

PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Ofrece atención integral para mujeres que sufren violencia de género.

- **ATENCIÓN PSICOLÓGICA:** Espacio de apoyo y recuperación del malestar y las secuelas psicológicas que provoca la violencia. Para iniciar una nueva vida sin violencia, recuperando la confianza personal y las capacidades para salir de estas situaciones y mejorar en la calidad de vida. Prevención de relaciones de abuso y violencia.
- **ATENCIÓN SOCIAL:** Acompañamiento y apoyo integral en el proceso de superación de la violencia, seguimiento e información, asesoramiento y gestión de recursos. Tramitación de ayudas económicas para mujeres y menores víctimas de violencia de género..
- **ASESORÍA JURÍDICA:** Asesoramiento especializado e información de todo lo relativo a denuncias, juicios, órdenes de protección, divorcio, custodia de los hijos e hijas... todos los aspectos jurídicos y legales.
- **ATENCIÓN PSICOLÓGICA PARA NIÑAS Y NIÑOS DE MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA DE GÉNERO.**

Horario del PMORVG de lunes a viernes de 08:00 a 20:00 h previa cita. Para citas telefónicas de lunes a viernes de 9:30 a 11:30 y de 15:30 a 19:00 h. También por mail: citaspuntovg@ayto-torreon.es



| juventud

PROGRAMACIÓN 2022 CONCEJALÍA DE JUVENTUD

CONCEJALÍA DE JUVENTUD

Centro Polivalente Abogados de Atocha

C/ Londres 11-B, planta baja.

Tel.: 91 678 38 65

www.torrejonjoven.com

Horario general:

Mañanas: de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h

Tardes: lunes y jueves de 17:00 a 20:00 h

Horario de verano:

Del 1 de junio al 30 de septiembre (agosto cerrado)

Mañanas: de lunes a viernes de 10:00 a 14:00h

Horario de invierno:

Del 20 de diciembre al 7 de enero

Mañanas: de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h

INSCRIPCIONES:

A partir del 13 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad a excepción de los cursos de Abogados de Atocha cuyas inscripciones se realizarán en Casa de Cultura. Del 27 de diciembre al 5 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y la Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.

A partir del 10 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI. En el caso de inscripciones de menores de edad, deberán presentar Libro de Familia y DNI, Tarjeta de residencia o Pasaporte del padre, madre o tutor, según proceda.

Horario de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00 horas.

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI. En el caso de inscripciones de menores de edad, deberán presentar Libro de Familia y DNI, Tarjeta de residencia o Pasaporte del padre, madre o tutor, según proceda.

Horario de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00 horas.

INICIO DEL CURSO:

A partir del día 10 de enero de 2022.

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

ACTIVIDADES DE LA CONCEJALÍA DE JUVENTUD

ASESORÍA DE ESTUDIOS Y PROFESIONES^(*)

Lunes de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 h.

ASESORÍA PSICOLÓGICA Y DE SEXUALIDAD^(*)

Horario: lunes y jueves de 17:00 a 20:00 h.

ASESORÍA DE VIAJES - VIAJETECA^(*)

- Asesoramiento especializado para organizar viajes, rutas, búsqueda de alojamientos, espacios naturales...
- Servicio de préstamo de material de montaña.
- Guías especializadas.

Horario: jueves de 17:00 a 20:00 h.

(*) Cita Previa en el 91 678 38 65 o enviando un email a sij@dayto-torrejon.es



TRAMITACIÓN DEL CARNÉ JÓVEN
¡GRATUITO!

TEMPORADA DE NIEVE

Inscripciones desde el 17 de enero

RAQUETAS DE NIEVE

Precio 5 euros

Incluye: traslado en autobús, material y monitores especializados.

5 DE FEBRERO Edades: 18 a 35 años

12 DE FEBRERO Edades: 18 a 35 años

19 DE FEBRERO Edades: 18 a 35 años

26 DE FEBRERO Edades: 14 a 17 años

12 DE MARZO Edades: 18 a 35 años

FORMIGAL

4 AL 6 DE MARZO Edades: 18 a 35 años

Alojamiento de dos noches en Hotel Aragón Hills 4*

Jóvenes de 18 a 35 años empadronados en Torrejón de Ardoz: 215 €
Mayores de 35 años o no empadronados en Torrejón de Ardoz: 275 €

AULA DE OCIO Y NATURALEZA

Inscripciones desde el 17 de enero

Precio 5 euros

Incluye: traslado en autobús, material y monitores especializados

RUTA A CABALLO (18-35 años)

Fecha: sábado 9 de abril

PIRAGÜISMO (18-35 años)

Fecha: sábado 4 de junio

AVENTURA PINO A PINO (14-17 años)

Fecha: sábado 11 de junio

PIRAGÜISMO (14-17 años)

Fecha: martes 12 de julio

DÍAS ESPECIALES DE TORREJÓN DE ARDOZ EN PARQUES TEMÁTICOS

Instalaciones de Ocio Seguro / Protocolo COVID-19

11 y 12 de diciembre: Parque de Atracciones

18 y 19 de diciembre: Atlantis Aquarium

25 y 26 de diciembre: Parque Warner

1 y 2 de enero: Faunia

8 y 9 de enero: Zoo Aquarium

XXXII CONCURSO MARI PURI EXPRESS 2.0

Para jóvenes de 14 a 35 años

Modalidades: Fotografía / Mini Video / Pintura o graffiti en lienzo / Poesía / Relato Corto / Customización de Zapatillas / Pintura de Miniaturas

Premios: 1er premio: 250 €, 2º premio: 125 €, 3er premio: 75 €, premio especial Artista de Torrejón: 30 €

Plazo de presentación de obras: del 1 al 28 de febrero

Información y bases del Concurso: Concejalía de Juventud

EL PROGRAMA JUVENIL DE OCIO NOCTURNO "LA NOCHE ABIERTA" Y EL AULA DE LIBRE ACCESO A INTERNET "AULIA" reanudarán su actividad cuando se establezca la situación sanitaria generada por la Covid-19

Más información en la Concejalía de Juventud y en nuestras redes sociales:



Torrejón Joven



@TorrejonJoven



@torrejonjoven

JUVENTUD

CURSOS Y TALLERES

ENERO - JUNIO 2022

INSCRIPCIONES:

A partir del 13 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 23 de diciembre al 7 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y la Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.

A partir del 10 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI. En el caso de inscripciones de menores de edad, deberán presentar Libro de Familia y DNI, Tarjeta de residencia o Pasaporte del padre, madre o tutor, según proceda.

Horario de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00 horas.

INICIO DEL CURSO:

A partir del día 10 de enero de 2022

NOTAS: El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

LA CAJA DEL ARTE COMIC Y MANGA (16-35 AÑOS)

Lunes de 17:30 a 19:30 h.

Cuota: 55,00 €/periodo

Duración: de 10 de enero a 13 de junio de 2022

CASA DE CULTURA COMIC, MANGA E ILUSTRACIÓN (13 -18 AÑOS)

Martes de 19:15 a 21:15 h.

Cuota: 55,00 €/periodo

Duración: de 10 de enero a 13 de junio de 2022

ABOGADOS DE ATOCHA CAPOEIRA

Viernes de 18:00 a 19:30 h.

Cuota: 55 €/periodo

Duración: de 10 enero a 13 junio de 2022

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

mayores

PROGRAMACIÓN 2022 CONCEJALÍA DE MAYORES

PLAZAS LIBRES

1º SEMESTRE CURSO 2022

INSCRIPCIONES:

A partir del 13 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 23 de diciembre al 7 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y la Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.

A partir del 10 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI. Es necesario presentar el carnet amarillo de la Concejalía de mayores.

Horario de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00 horas.

NOTAS: El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

INICIO DEL CURSO:

10 de enero de 2022

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

C.C. Las Fronteras: Bailes regionales, Gimnasia, Yoga.

(Consultar horarios disponibles en secretaría)

- TALLERES EN LOS CENTROS DE MAYORES **GRATUITOS**

Dinamizados por voluntarios/as para aprender, compartir y relacionarse.

Gimnasia, Yoga, Sevillanas, Bailes de Salón, Baile en Línea, Baile y Coreografía, Marquetería, Patchwork, Memoria, Inglés, Cultura General, Armónica, Ajedrez, Pintura al Óleo, Pintura en Tela, Dibujo, Bordados, Punto, Estaño, Cestería, Mus, Informática, Petanca, Relajación y movilidad articular, Decoración.

NUEVO ESPACIO DE TALLERES EN EL CENTRO DE MAYORES FRONTERAS

Inicio 17 de enero 2022

- CURSOS SOBRE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN PARA PERSONAS MAYORES. "REDUCIR LA BRECHA DIGITAL" - Talleres de móviles - Enero-Marzo 2022

Jueves de 10:00 a 11:00 h.

Jueves de 11:00 a 12:00 h.

- App para estar conectad@s: videollamadas y Whatsapp
- App de gestión para el día a día: salud y banca online
- App de entretenimiento y ocio: Redes Sociales

- PATCHWORK. Lunes de 11:00 a 12:00 h.

- TALLER DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN GUIADA PARA MAYORES

Lunes y Miércoles de 10:00 a 11:00 h.

Lunes y Miércoles de 11:00 a 12:00 h.

- ESPACIO "TODO BAILE". Baile en línea, Sevillanas, Bailes de Salón, Baile Español

- BAILE ESPAÑOL

jueves de 10:30 a 11:30 h.

Jueves de 11:30 a 12:30 h.

- ACTIVIDADES DEL GRUPO DE TEJEDORAS DE LA CONCEJALÍA DE MAYORES - "TEJIENDO SOLIDARIDAD"

- **GIMNASIA AL AIRE LIBRE PARQUE LAS VEREDILLAS** Actividades físicas en el parque para evitar el sedentarismo y promocionar la salud y el bienestar. Lunes y Miércoles de 11 a 12 h. y de 17 a 18 h. Martes y Jueves de 10 a 11 h. y de 11 a 12 h. **NUEVO GRUPO** Lunes de 10 a 11 h.
- **Nuevas Salidas del programa de Senderismo Mayores de Torrejón.** Enero – Junio 2022

OTROS SERVICIOS DE LA CONCEJALIA DE MAYORES

- **SERVICIO DE FISIOTERAPIA EN C.M. LA CAJA DEL ARTE.**
Cita 91 523 47 86.
- **SERVICIO DE PODOLOGÍA en C.M. AVDA. DE MADRID y LA CAJA DEL ARTE.** Cita 91 523 47 86.
- **ATENCIÓN PSICOLÓGICA en C.M. VEREDILLAS y C.M LA CAJA DEL ARTE.**
- **SERVICIO DE PELUQUERÍA en C.M. AVDA DE MADRID y LA CAJA DEL ARTE.**
- **OBTENCIÓN DE LA TARJETA DE MAYORES GRATUITA.**
- **TELÉFONO DE APOYO A LOS MAYORES EN SOLEDAD.**
- **ACOMPAÑAMIENTO PRESENCIAL A LOS MAYORES EN SOLEDAD.**
- **BAILE DE MAYORES EN LOS CENTROS DE MAYORES AVDA DE MADRID, CALLE MADRID, EL PARQUE Y CAJA DEL ARTE.**
- **CANAL YOUTUBE MAYORES / FACEBOOK CONCEJALÍA DE MAYORES - MAYORES TORREJÓN.**
- **TELEASISTENCIA GRATUITA.**
- **COMIDA A DOMICILIO.**

Para cualquier información puede llamar a los teléfonos de la Concejalía de Mayores de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.

91 656 65 14 / 620 478 174

Correo electrónico para información y consulta:
talleresmayores@ayto-torrejón.es



cursosytalleres | 1^{er} semestre 2022

EMPLEO UNED ESCUELA DE ADULTOS LA CAJA DEL ARTE CULTURA DEPORTE MUJER JUVENTUD INFANCIA MAYORES

Más información en www.ayto-torrejón.es