

# Sábados deportivos

Parque Deportivo Puerta de Hierro



2015-2016



**Comunidad de Madrid**

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

**DEPORTE**

## Programa

Esta actividad, en la que se ponen a su disposición 100 plazas por periodo, está diseñada para niños de 6 a 16 años. Durante los sábados por la mañana, en horario de 10 h. a 14 h. podrán disfrutar de una variedad de deportes y actividades físicas junto a un programa formativo con aspectos relacionados con la educación física, e incluso visitar instalaciones deportivas singulares de la Comunidad de Madrid acompañados por sus padres, donde podrán emular a sus deportistas preferidos.

## Objetivos



- Facilitar la conciliación de la actividad deportiva, permitiendo realizar a todos los miembros de la familia su práctica deportiva habitual, en un mismo entorno.
- Proporcionar a los alumnos experiencias deportivas inolvidables, que faciliten la adquisición de hábitos de vida saludables y que condicionen de forma positiva su actitud hacia la actividad física y el deporte, en su etapa adulta.
- Promocionar y difundir las diversas modalidades deportivas y los aspectos básicos de cada una de ellas.

## Contenidos

De la mano de técnicos de las federaciones deportivas madrileñas, sus hijos desarrollarán habilidades y destrezas de deportes <sup>(1)</sup> como:

Karate	Tiro con Arco	Orientación
Tenis	Rugby	Voleibol
Esgrima	Bádminton	Triatlón
Pádel	Boxeo	Fútbol
Salvamento y Socorrismo	Hockey	Gimnasia
Baloncesto	Judo	Fútbol Sala
Patinaje	Piragüismo	Escalada
	Balonmano	

Además aprenderán los criterios básicos del entrenamiento deportivo y experimentarán diversas modalidades de actividades físicas dirigidas como el Pilates, Ciclo indoor...

<sup>(1)</sup> Según el criterio de edad de los participantes, ciertos deportes sólo serán desarrollados por algunos grupos (Consultar programa)



## Conciliación deportiva



La práctica deportiva en familia representa un refuerzo positivo de las conductas saludables de sus hijos y una oportunidad para que usted realice actividad física. Por ello, durante el programa de **Sábados deportivos**, usted podrá acceder gratuitamente al Centro Especial de Entrenamiento del PD Puerta de Hierro y además, podrá beneficiarse de descuentos especiales en algunos de los cursos deportivos ofertados en la instalación<sup>(2)</sup>.

<sup>(2)</sup> Consultar condiciones.

## PRIMER PERIODO

**Octubre:** 3, 10, 17, 24 y 31 / **Noviembre:** 7, 14, 21 y 28 / **Diciembre:** 5, 12 y 19

Deportes

Programa Educativo

Visitas y Actividades

Karate, baloncesto, tenis,  
escalada y patinaje.

Pendiente de programación

Por confirmar

## SEGUNDO PERIODO

**Enero:** 9, 16, 23 y 30 / **Febrero:** 6, 13, 20 y 27 / **Marzo:** 5, 12 y 19

Deportes

Programa Educativo

Visitas y Actividades

Rugby, fútbol, hockey, bádminton,  
fútbol sala, boxeo y balonmano.

Pendiente de programación

Por confirmar

## TERCER PERIODO

**Abril:** 2, 9, 16, 23 y 30 / **Mayo:** 7, 14, 21 y 28 / **Junio:** 4, 11, y 18

Deportes

Programa Educativo

Visitas y Actividades

Esgrima, piragüismo, salvamento y  
socorrismo, orientación, triatlón,  
pádel, tiro con arco, voleibol,  
gimnasia y judo

Pendiente de programación

Por confirmar

A pesar de que todas las propuestas están adaptadas a la edad de los alumnos hay deportes que, por sus características intrínsecas, han sido limitados a ciertos grupos de edad

¡ Deporte  
en  
familia !

## Inscripciones

A partir del 1 de julio.

Entrega de solicitudes en las oficinas del P.D. Puerta de Hierro.

Segundo periodo: A partir del 22 de diciembre.

Tercer periodo: A partir del 30 de marzo.

## Precio

124€ por periodo.

*La distribución de los contenidos y programación de cada periodo podrá ser modificada por causas organizativas.*

## Renovaciones

Las renovaciones son automáticas.

En caso de no desear renovar su plaza, se deberá notificar al menos con diez días de antelación a la finalización de cada periodo.

## Parque Deportivo Puerta de Hierro

Autovía A6 km 7

28035 Madrid

Teléfono: 91 376 86 80

Fax: 91 373 79 99

[www.madrid.org/sumadeporte](http://www.madrid.org/sumadeporte)  
[pd.puertadehierro@madrid.org](mailto:pd.puertadehierro@madrid.org)

De lunes a viernes:

de 9 h a 14 h y de 16 h a 20 h

Sábados, domingos y festivos:

de 9 h a 14 h



Líneas 83, 133

**Con la colaboración de las federaciones deportivas madrileñas de:**  
Baloncesto, Esgrima, Karate, Orientación, Patinaje, Piragüismo, Rugby,  
Salvamento y socorrismo, Tenis, Pádel, Tiro con arco, Bádminton, Boxeo, Fútbol,  
Fútbol Sala, Judo, Voleibol, Gimnasia y Triatlón



Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación  
Física y Ciencias de la Actividad Física de la  
Comunidad de Madrid



# Comunidad de Madrid

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)