

ADULTOS

TEMPORADA 2022/23



BÁDMINTON

Jugar a bádminton, ejercita el cuerpo al completo. Ya que, los jugadores tienen que utilizar todos los grupos musculares. Aunque principalmente trabaja el tren inferior, especialmente las piernas, los glúteos, los muslos y las pantorrillas, también se ejercitan otros grupos.

DÍAS: Martes y Jueves

HORARIO: De 20:00 a 21:30 h.

INSTALACIÓN: Pista Pabellón Cubierto

LUGAR: Polideportivo Municipal

De octubre a junio



Precio de las Clases colectivas
Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€

AIKIDO ADULTOS

Se desarrollan habilidades para resolver conflictos con calma. Se refuerzan la autoestima y autoimagen, adquiriendo seguridad y asertividad, consiguiendo que el alumno se valore y respete a sí mismo y respete también a los demás.

DÍAS: Lunes, Miércoles y Viernes

HORARIO: De 20:15 a 21:45 h.

INSTALACIÓN: Sala de Artes Marciales

LUGAR: Planta Alta Pabellón
Polideportivo Municipal



De octubre a junio

**Precio de la Actividad Deportiva
Pago Mensual: 30€**

YOGA

Ayuda a evitar lesiones ya que cuida la musculatura y mejora la circulación de la sangre. Mejora la capacidad de concentración y relajación a través de la respiración. Proporciona una mayor estabilidad emocional, algo muy importante en la adolescencia



DÍAS: Lunes y Miércoles

HORARIO: de 19:00-20:00 h.

INSTALACIÓN: Sala polivalente

LUGAR: Planta Alta Pabellón
Polideportivo Municipal

De octubre a junio

Precio de las Clases colectivas
Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€

PILATES

Educa el cuerpo para evitar malas posturas, fortaleciendo así los músculos abdominales y los que rodean la columna vertebral. Las técnicas de respiración les ayudarán a concentrarse en otras actividades. Mejora la coordinación, la fuerza, la resistencia y el equilibrio, complementando así otras actividades físicas y deportivas que realicen



DÍAS: Martes y Jueves

HORARIOS: de 10:00-11:00 h.

de 19:00-20:00 h.

o de 20:00-21:00 h.

INSTALACIÓN: Sala polivalente

LUGAR: Cristo del Buen Consejo

De octubre a junio

Precio de las Clases colectivas
Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€



Contribuye a mejorar el estado físico aumentando la resistencia aeróbica, activa la circulación sanguínea, fortalece piernas, pulmones y corazón. Contribuye además a desarrollar el equilibrio, la concentración y la coordinación.

DÍAS: Viernes y Domingo

HORARIO: Viernes de 18:00 a 19:00h y Domingos de 12:00-13:00h.

INSTALACIÓN: Pista de Hockey o Frontón Cubierto

LUGAR: Polideportivo Municipal



De octubre a junio



Precio de las Clases colectivas
Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€

ZUMBA

La zumba o el zumba (¡puedes decirlo como más te guste!) combina movimientos de baile con una serie de rutinas aeróbicas. La música es la herramienta principal, y te permitirá vibrar al ritmo de sonidos latinos como salsa, rumba, merengue, cumbia o bachata.

DÍAS: Lunes y miércoles

HORARIO: de 20:00 a 21:00h

INSTALACIÓN: Sala polivalente

LUGAR: Cristo del Buen Consejo

De octubre a junio



Precio de las Clases colectivas
Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€

DEFENSA PERSONAL

PARA MUJERES

La defensa personal es un conjunto de habilidades técnico-tácticas encaminadas a impedir o repeler una agresión, realizadas por uno mismo y para sí mismo.

También recibe otras denominaciones como autoprotección o seguridad personal.

DÍAS: Lunes y Miércoles

HORARIO: De 19:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN: Pista Pabellón Cubierto

LUGAR: Polideportivo Municipal

De octubre a junio



Precio de las Clases colectivas
Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

DÍAS: lunes, miércoles y viernes

HORARIO: De mañana o tarde (varios grupos)

INSTALACIÓN: Sala Gimnasia planta sótano

LUGAR: Centro Municipal Cristo del Buen Consejo

GRUPO I: mañanas

HORARIO: de 09:00-10:00 h.

GRUPO II: mañanas

HORARIO: de 10:00-11:00 h.

GRUPO III: tardes

HORARIO: de 18:00-19:00 h.

Precio de la Actividad Deportiva:

Mensual 20€ - Trimestral 50€ - Anual 140€

Estas actividades se dan de
septiembre a julio

GIMNASIA DE MAYORES

GRUPO ÚNICO: mañanas

HORARIO: de 11:00-12:00 h.



Precio de la Actividad Deportiva:

Mensual 8€ - Trimestral 20€ - Anual 40€

KARATE ADULTOS

Es uno de los deportes más completos física y mentalmente a los que te puedes apuntar.

Te diviertes mientras aprendes disciplina, tolerancia y respeto y fomentas el desarrollo óseo y muscular.

DÍAS: Martes y Jueves

HORARIO: De 21:00 a 22:00 h.

INSTALACIÓN: Sala Artes Marciales

LUGAR: Planta alta del Pabellón del Polideportivo Municipal



De octubre a junio

Precio de las Clases colectivas
Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€



AREA DE DEPORTES
Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra

MARCHA NÓRDICA

Refuerza el sistema inmunitario y aumenta la sensación de bienestar. Mejora la coordinación de brazos y piernas. Fortalece la musculatura en general y en los brazos y piernas en particular.
Disminuye la grasa corporal.



De octubre a junio

DÍAS: lunes, miércoles y viernes

HORARIO: Lunes 09:30 A 10:30 h.

miércoles y viernes de 09:30 – 11:30 h.

LUGAR: Salidas alrededores Becerril de la Sierra

Precio de la Actividad Deportiva:

Mensual 15€



Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra

Área de Deportes
A.D. BECERRIL



Área de Deportes
Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra

INSCRIPCIÓN PARA ACTIVIDADES DE ADULTOS

DATOS DEL ALUMNO/A

ALUMNO AÑO ANTERIOR (TEMP 2021-2022)	SI	NO	ALUMNO NUEVO	SI
ACTIVIDAD ESCUELA DEPORTIVA EN LAS QUE ESTABA INSCRITO				
ACTIVIDAD ESCUELA DEPORTIVA EN LAS QUE SE QUIERE INSCRIBIRSE				

NOMBRE
 1er APELLIDO
 2º APELLIDO
 FECHA NACIMIENTO NACIONALIDAD

N.I.F. DEL ALUMNO GENERO TALLA DE ROPA

FORMA DE PAGO (Rodea con un círculo)	TARJETA INGRESO BANCARIO TRANSFERENCIA	MENSUAL TRIMESTRAL ANUAL
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DOMICILIO VIVIENDA

LOCALIDAD CODIGO POSTAL

TELEFONO FIJO PART. OTRO FIJO
 MOVIL PARTICULAR OTRO MOVIL

OTROS TELEFONOS OTROS TELEFONOS
 OTROS MOVILES OTROS MOVILES
 OTROS OTROS

E-MAIL
 OTRO E-MAIL

Firma del deportista
DNI/NIF/PASAPORTE

Fdo.:

BECCERRIL DE LA SIERRA, A _____ DE _____ DE 20____.