

2016-2017

# ACTIVIDADES EDUCATIVAS Y DEPORTIVAS



Ayuntamiento de  
**VALDEOLMOS-ALALPARDO**

# Ayuntamiento de VALDEOLMOS-ALALPARDO



Apoyando  
la Educación y el Deporte

# Asociación Cultural VALAMI

## ACTIVIDADES 2016 - 2017



ACTIVIDADES	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO/MES
Zumba .....	L y X	20:00 - 21:00 h	Local VALAMI	20 €
Pilates Mañana .....	L, X y V	11:00 - 12:00 h	Local VALAMI	20 €
Pilates Mañana .....	L, X y V	12:00 - 13:00 h	Local VALAMI	20 €
Pilates Tarde 1 .....	M y J	19:00 - 20:00 h	Local VALAMI	20 €
Pilates Tarde 2 .....	M y J	20:00 - 21:00 h	Local VALAMI	20 €
Pilates Tarde 3 .....	M y J	21:00 - 22:00 h	Local VALAMI	20 €
Yoga Mañanas .....	Jueves	11:15 - 12:45 h	Local VALAMI	30 €
Yoga Tardes .....	Lunes	20:00 - 21:30 h	Casa Cultura	30 €
Bailes de Salón .....	Sábado	19:00 - 21:00 h	Local VALAMI	24 €
Hipopresivos .....	M y J	18:00 - 18:30 h	Local VALAMI	20 €
Gimnasia .....	L y X	20:00 - 21:00 h	Polideportivo	20 €
Circuito de Tonificación de alta intensidad .....	M y J	20:00 - 21:00 h	Polideportivo	20 €
Baile Moderno Adultos .....	M y J	19:00 - 20:00 h	Polideportivo	20 €
Body Pump .....	L y X	19:00 - 20:00 h	Polideportivo	20 €



**“El horario y las actividades son orientativos, y están sujetos a posibles modificaciones en función de la organización y necesidades”**

**Las personas que no hayan abonado la cuota anual no podrán asistir a ninguna actividad. Esta cuota bajo ningún concepto será reintegrada**

**Las actividades se realizarán siempre que haya un grupo mínimo de 10 personas**

**HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO: CENTRO CÍVICO (Plaza de la Comunidad, 1)  
DEL 14 AL 29 DE SEPTIEMBRE : DE LUNES A JUEVES DE 18:00 A 20:00 HORAS  
A PARTIR DE OCTUBRE TODOS LOS MARTES DE 18:00 A 20:00 HORAS**

**TELÉFONOS: FRANCISCA : 699137123 / PALOMA : 620934240  
CORREO ELECTRÓNICO: asociacionvalami@yahoo.es**

# Club Recreativo Alalpardo

## CLASES EXTRAESCOLARES 2016 - 2017

### Peque deporte:

Lunes y Miércoles  
16:30 - 17:30  
3 - 6 años (Preescolar)  
Pabellón Municipal

### Tenis:

Lunes y Miércoles  
16:30 - 17:30 / 17:30 - 18:30 / 18:30 - 19:30  
6 - adelante  
Pistas de Tenis  
Grupos según nivel

### Ajedrez:

Martes y Jueves  
16:30 - 17:30 / 17:30 - 18:30  
6 - adelante  
C.E.I.P. Ramón Linacero

### Inglés (Preescolar):

Martes y Jueves  
16:30 - 17:30  
3 - 6 años  
C.E.I.P. Ramón Linacero

### Inglés (Primaria):

Lunes y Miércoles  
16:30 - 17:30  
6 - 12 años  
C.E.I.P. Ramón Linacero

### Refuerzo:

De Lunes a Viernes  
16:30 - 17:30  
C.E.I.P. Ramón Linacero  
\* Posibilidad de escoger días alternos

### Multideporte:

Lunes y Miércoles  
16:30 - 17:30  
6 - adelante  
Pabellón Municipal

### Patinaje:

Martes y Jueves  
16:30 - 17:30  
6 - 12 años  
Pabellón Municipal

### Pequepatinaje:

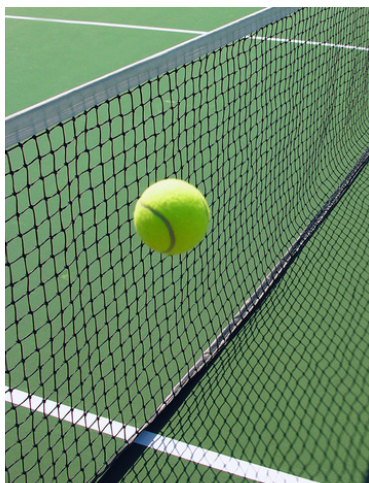
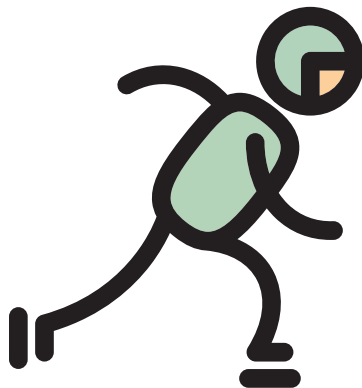
Martes y Jueves  
16:30 - 17:30  
3 - 6 años  
Pabellón Municipal

### Hockey:

Martes y Jueves  
17:30 - 18:30  
6 - adelante  
Pabellón Municipal

### Padel:

De Lunes a Domingo  
Grupos por niveles y edades.  
Horarios según conveniencia



Comienzo de actividades 3 de Octubre de 2016

Precios:

24 euros/mes cada actividad.

Pádel: 30 euros/mes

Refuerzo: 12 euros/mes (1 día/semana)

\* Los pagos se harán trimestral o anualmente.

\*\* Posibilidad de pago en metálico (pedir información)

Descuentos:

Se harán descuentos a los participantes que estén en dos o más actividades, descuentos por segundo hermano y descuento por pago anual.

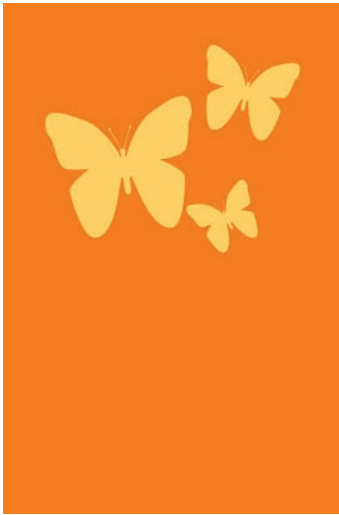
\* Precio mínimo: 18 euros/actividad.

Inscripción:

La inscripción se hará rellenando la matrícula, que se podrá obtener en el Ayuntamiento o en el punto de información del Club (Pabellón municipal) y entregándola en alguno de esos puntos.

Información grupos:

Los grupos necesitarán un mínimo de 8 participantes. La recogida de los alumnos del C.E.I.P. Ramón Linacero la harán los propios monitores en el colegio.



## Proyecto Aula de la Naturaleza, conocimiento del entorno.

### Horarios Curso 2016-2017

-Actividades en los colegios en horario lectivo, en función de la programación del curso.

-Cada 3 meses, un fin de semana con actividades para las familias .

-La información de los eventos y la programación se realizará a través del ayuntamiento y de los colegios que participan en el Aula de Naturaleza.

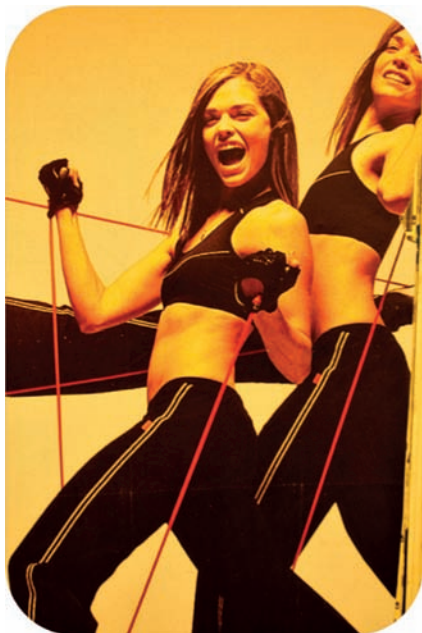
A pesar de vivir en zona rural, nuestras escuelas y nuestros niños, son mayoritariamente urbanos, en general, sus primeros pasos han sido sobre el asfalto, creciendo en una sociedad cada vez más mecanizada y con hábitos sedentarios. La generación de los videojuegos, consolas, ordenadores, redes sociales, televisión ... ha conseguido que nuestros niños pierdan el hábito de jugar en la calle o en el campo con otros niños, contagiándose de una cultura netamente urbana, por esto, y gracias al entorno en el que vivimos, debemos conocer las posibilidades que el mundo rural nos ofrece para el desarrollo de los conocimientos y actividades de los mismos en la naturaleza.

Tratamos de canalizar sus inquietudes deportivas y aventureras, convirtiendo las actividades en la naturaleza en un foro de amistad, relación con los otros, autosuperación y respeto a los demás y al medio ambiente. La naturaleza nos invita a explorar y disfrutar de la propia motricidad, actuar y ser solidarios con el grupo, además de ser un excelente recurso para organizar su tiempo libre, conocer otros medios y actividades físicas diferentes de las habituales, como afición por el senderismo, conocimiento de nuestros distintos hábitats y respeto por nuestra flora y fauna.



# GLOBAL TRAINING VALDEOLMOS Y ALALPARDO

COMIENZO  
3 DE  
OCTUBRE



## HORARIOS ALALPARDO

### Mañana:

**9:30 - 10:30 horas**

Lunes, martes, miércoles y jueves.  
Casa de la Cultura de Alalpardo

### Tarde:

**19:00 - 20:00 horas**

Lunes, martes, miércoles y jueves.  
Casa de la Cultura de Alalpardo

**Precio: 25€**

## HORARIOS VALDEOLMOS

**20:00 - 21:00 horas**

Lunes, martes, miércoles y jueves.  
Edificio Administrativo Municipal en Valdeolmos

**Precio: 25€**

Los horarios se rigen por el calendario escolar. Estos pueden sufrir modificaciones a lo largo del curso.

## MUJER EN FORMA

Disfruta de un entrenamiento definitivo. Enfocado totalmente a la mujer. Un entrenamiento inestable con circuitos de tonificación, cardiovasculares, Pilates, fitball y GAP donde alcanzarás la mejor forma física.

### NORMAS:

Es recomendable el uso de calzado y vestuario adecuado para la sesión deportiva, así como, hidratarse durante y después de la clase.

Se ruega ser puntual, ya que no se permitirá la entrada a clase 10 minutos después del comienzo de la misma. Se ruega no tener encendidos los teléfonos móviles, en el caso de ser necesario, manténgalo en silencio.

**Informe al instructor si es su primer día de actividad deportiva o si tiene alguna lesión.**

TALLER DE PERCUSIÓN LATINA

CLASES DE LENGUAJE MUSICAL

CENTRO CULTURAL DE ALALPARDO

Profesor Cubano

José Luis Gonzalez (Jochi)

Curso 2016-2017

Todos los jueves de

Octubre a Junio

A partir de las 16:30 horas



Si quieres divertirte mientras estudias música, Apúntate



Con la colaboración del  
Ayto Valdeolmos-Alalpardo

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:

Profesor Jochi: Tel 617923389

Ayto de Alalpardo: Tel 916202153

# ESCUELA DE JUDO



- SEGURIDAD.
- AUTOCONTROL.
- GESTION DE LAS EMOCIONES, ...



- DESARROLLO FÍSICO.
- PSICOMOTRICIDAD.
- MEJORA FÍSICA, ...



- DESARROLLO SOCIAL.
- INTEGRACION.



- AUTODEFENSA



- RESPECTO.
- CONSTANCIA.
- COMPAÑERISMO



## ENTRENAMOS DEPORTISTAS, FORMAMOS PERSONAS

### GRUPOS JUDO MUNICIPAL

LUGAR: C

EIP RAMÓN LINACERO

#### HORARIOS Y PRECIOS:

E. Infantil -1º E. Primaria  
martes –jueves 16:30 a 17:30h.  
25 €/ mes .

2º a 6º E. Primaria  
viernes de 16:30 a 18h.  
20 €/mes

ORGANIZA:

CLUB DEPORTIVO FRAIMOR.

PREINSCRIPCIONES: f

raimor@fraimor.com

Más información en el 91 6239261 y en [fraimor@fraimor.com](mailto:fraimor@fraimor.com)

**OCTUBRE GRATIS SI NO SE CONTINUA EN NOVIEMBRE**



# Taller de Arte

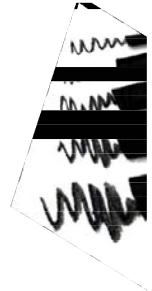


Experimentar, explorar, descubrir

Un taller para aprender sobre las técnicas y las posibilidades que ofrece el lenguaje plástico para expresar ideas, emociones  
... y crear sus propias obras

Este taller pretende generar un "espacio creativo" donde facilitar y posibilitar la expresión gráfico plástica del niño/a, a través de la experimentación y exploración de distintas técnicas artísticas.

Mediante diferentes propuestas pretende estimular el desarrollo mental, la concentración y la imaginación. La expresión artística como vehículo para comunicar pensamientos y sentimientos.



Colegio Ramón Linacero L- X de 16:30h a 17:30h

Dirigido a niños/as a partir de 6 años

24 €/ mes

Para mayor información o **inscribirse** enviar un correo

[talleresrecreate@hotmail.es](mailto:talleresrecreate@hotmail.es)

[www.facebook.com/talleresrecreate](http://www.facebook.com/talleresrecreate)

# Taller de Grabado



Casa de la Cultura Alalpardo

Lunes de 18:30h a 20:30h  
Martes de 10:30h a 12:30h

Empadronados 32 €  
No empadronados 34 €

INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES Ayto. Alalpardo o en talleresrecreate@hotmail.es

# DEPORTE Y SALUD PARA MAYORES

(COMIENZO 3 DE OCTUBRE)



HORARIO DE MAÑANA: (Casa de la cultura Alalpardo)

➤ 10:40 a 11:30 → Lunes, Miércoles y Jueves

Sesiones de acondicionamiento físico para mayores. Entrena de forma segura y divertida. Cursos con aforo limitado, nuevas inscripciones con prueba de acceso según plazas disponibles.

# Creatividad Digital y Robótica

## CLASES EXTRAESCOLARES 2016 - 2017

Dentro de este taller vamos a aunar la robótica con el uso de herramientas digitales (presentaciones, ediciones de video). Dividiremos a los alumnos en grupos de tres niños cada uno, y a lo largo del curso irán construyendo los trece proyectos del programa básico o elemental. En cada proyecto los componentes de cada grupo irán cambiando de rol, por lo que desempeñarán diferentes tareas en cada programa. Estas tareas serán las, Ensamblador, Responsable de material y Responsable Audiovisual.

El monitor irá adjudicando a cada niño su rol correspondiente en cada proyecto pudiendo intercambiarlos dentro del mismo.

A través de la diversión, aprenderán física, trabajo en equipo, resolución de problemas, reforzarán la creatividad, mejorarán su comunicación y reforzarán su talento.

Diseñar y construir Robots con el fin de promover en los estudiantes el desarrollo del razonamiento mecánico, de la inteligencia lógica-matemática y del trabajo colaborativo, es otra de las aplicaciones de la tecnología en el área de Ciencias Naturales.

Los niños al final de cada proyecto prepararán y presentarán un video con la grabación de cada etapa de la construcción, que servirá para el aprendizaje en materia audiovisual y para demostración a padres y centro escolar del desarrollo de la actividad y de la evolución de cada niño en los roles adjudicados.

Las sesiones de trabajo serán de una hora semanal, dicha sesión se impartirá en una sola jornada. Los proyectos del ciclo básico durarán un curso escolar. A partir de ahí se pasaría a ciclos de mayor nivel prosiguiendo con la continuidad de la actividad en cursos posteriores, (niveles medio, alto, experto).



**Comienzo de la actividad 5 de Octubre de 2016**

**Precios:**

30 euros/mes

Se abonará una cuota de 30 euros en concepto de matrícula y Kit de construcción.

**Material necesario:**

Tablet.

**Edades:**

Desde 6 hasta 12 años.

Grupos de 3 o 4 niños como máximo.

Se necesita un mínimo de 12 alumnos para desarrollar la actividad.

**Horario y día:**

Miércoles

13:00 - 14:00 horas alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de primaria.

14:00 - 15:00 horas alumnos de 1º y 2º de primaria.

Colegio Ramón Linacero.

**Inscripción:**

La inscripción se realizará mandando un mail a [aroaitor@telefonica.net](mailto:aroaitor@telefonica.net) o llamando al teléfono 636382752.



# ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR



## TALLER DE MANUALIDADES

TALLER DE MANUALIDADES PARA NIÑOS DE 1 ºA 6º DE PRIMARIA.  
PROYECTOS EN LOS CUALES PODRAN EXPERIMENTAR, CONOCER Y  
APRENDER A MANEJAR DISTINTOS MATERIALES, CADA MES EL  
ALUMNO SE LLEVARA A CASA SU MANUALIDAD, REALIZADA EN LOS  
TALLERES, Y ASI PODREIS VER LOS TRABAJOS QUE REALIZAN  
VUESTROS HIJOS DURANTE LAS CLASES.

LAS CLASES SE IMPARTIRAN LOS MARTES Y JUEVES DE 16:30H A 17:30H

COLEGIO RAMON LINACERO

PARA MAS INFORMACION O INSCRIBIRSE ENVIAR UN CORREO

[asun3p@gmail.com](mailto:asun3p@gmail.com)

Curso 2016/17

24 euros al mes



# Baile Moderno

## CLASES EXTRAESCOLARES 2016 - 2017

El Baile Moderno es una disciplina fitness creada y enfocada, por una parte a mantener el cuerpo saludable, y por otra, a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad a todos los músculos del cuerpo mediante movimientos de baile combinados con rutinas aeróbicas y anaeróbicas.

El baile se puede practicar a cualquier edad y momento ya que existen diferentes modalidades adaptadas.

En cada sesión de baile se pueden llegar a quemar alrededor de 1500 calorías siguiendo pasos de baile sencillos y en algunas ocasiones incluyendo 10 minutos de ejercicios anaeróbicos para la tonificación de los músculos.

En el caso de los niños las coreografías se realizan con pasos muy básicos, atractivos y divertidos para ellos, mediante el juego de cooperación con los demás participantes del grupo.

Para los más pequeños es beneficioso por los efectos que causa en ellos: incrementa su concentración y confianza en sí mismos, aumenta el metabolismo, mejora la coordinación y orientación en el espacio además del trabajo en equipo.

En las clases de Baile Kids queremos mejorar los aspectos citados anteriormente mediante el baile y el juego sobretodo y ejercicios anaeróbicos ocasionalmente.

Todo esto junto con una alimentación variada y equilibrada, visitas periódicas al pediatra y sus recomendaciones trabajaremos la postura corporal, el fortalecimiento de los músculos fundamentales para el crecimiento y desarrollo saludable del tronco y las extremidades, así como concienciar a los alumnos de que el ejercicio es beneficioso para ellos y ayuda a practicar otros deportes en los que participen con una mejora globalizada de su aparato locomotor.



#WHOCANBREATHE,WHOcandoit



**Comienzo de la actividad 3 de Octubre de 2016**

**Precios:**  
25 euros/mes.

**Material necesario:**  
2 días a la semana con clases de 1 hora de duración.  
Se necesita un mínimo de 8 alumnos para desarrollar la actividad.

**Edades:**  
Desde 6 hasta 12 años.

**Horario y días:**  
Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 horas. Salón de Actos  
Colegio Ramón Linacero.

**Inscripción:**  
La inscripción se realizará mandando un mail a [aroaitor@telefonica.net](mailto:aroaitor@telefonica.net)  
o llamando al teléfono 636382752.

# Actividades de las Aulas Culturales Alalpardo

## CURSO 2016 - 2017

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO/MES
<b>Pintura</b> (Adultos y niños)	M y J	Adultos Martes	Antigua Clínica	Adultos: Empadronado 34 € No empadronado 36 € Niños 30 €
		10:00 - 12:00 h		
		12:00 - 14:00 h		
		18:00 - 20:00 h		
Niños Jueves	18:00 - 19:30 h			
<b>Percusión Latina</b>	Jueves	16:00 - 21:00 h	Casa de la Cultura 1ª Planta	40 € + sesión complementaria
<b>Piano</b> (Adultos y niños)	L, M, J y V	16:30 - 20:00 h	Casa de la Cultura Camerino	Niños: Hasta 12 años 30 € 12 - 18 años 35 € Adultos 40 €
<b>Teatro</b> (Adultos)	Martes	19:30 - 21:30 h	Casa de la Cultura	40 €

### INSCRIPCIÓN:

Rellenando la correspondiente Ficha de Inscripción que se facilitará en las Dependencias Municipales y entregándola, en las mismas, antes del 28 de septiembre o directamente en los locales en los que se desarrollará la actividad durante las horas de desarrollo de las mismas.

Los alumnos deberán abonar, en concepto de reserva, la cantidad correspondiente a una mensualidad, que será compensado en el último mes de clase o servirá de compensación al profesor en caso de baja anterior a la finalización del curso.

Se considera alumno infantil a los menores de 12 años a fecha de inscripción.

Comienzo de actividades 3 de Octubre de 2016



# Escuela de Tenis y Padel.

## Polideportivo Municipal de Alalpardo.



Clases de tenis y padel,  
particulares o de grupo,  
todos los niveles,  
todas las edades.  
Facilidad de horarios.  
Precios económicos.

Antonio Gutierrez (Director de la Escuela de tenis y padel): 650-166-784

Carlos Barrios (Coordinador de la Escuela de tenis y padel): 657-138-361





www.hockeycasar.wix.com/hockey

Club Deportivo Hockey Casar



@HockeyCasar



# Aprende a patinar y atrévete con el stick!


DÍAS: MARTES Y JUEVES

INSTALACIÓN: PABELLÓN CUBIERTO ALALPARDO

PATINAJE ARTÍSTICO: 16.30 - 17.30

HOCKEY SOBRE PATINES: 17.30 - 18.30



**contacto:** JAVIER JURADO 660 555 931  cdehockeycasar@gmail.com



**ESCUELAS  
PATINAJE Y  
HOCKEY PATINES**

COLABORAN



Ayuntamiento  
Valdeolmos  
Alalardo



# pilates

DE  
CLASES

**Mónica: 727731871**

- Incrementa la energía y reduce la fatiga.
- Enfatiza las técnicas de respiración adecuadas.
- Corrige equilibrios y fortalece puntos débiles.
- Alivia el stress, promoviendo un sentimiento de bienestar.
- Incrementa la fortaleza interior.
- Ayuda a la movilidad y prevención de accidentes.

**Lugar: Edificio Administración en Valdeolmos.**

**Horario: Mañana y tarde.**

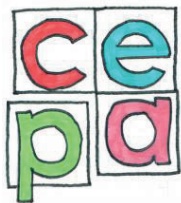
**Precio: 20€/mes, dos días a la semana.**



# ESCUELA DE GIMNASIA RITMICA ALALPARDO



**GIMNASIA RÍTMICA  
LLAMA E INFÓRMATE  
!!! 20 EUROS AL MES !!!  
MATRÍCULA GRATUITA ( ANTES DEL 1 DE OCTUBRE )  
TLF.:605036359  
CDEAYRAM @HOTMAIL .COM**



Centro Educación  
Personas Adultas  
C.E.P.A. "El Molar" - 28045463



Unión Europea  
Fondo Social Europeo  
"El FSE invierte en tu futuro"



**Comunidad de Madrid**  
www.madrid.org  
Dirección de Área Territorial Madrid-Norte

# cepa "El Molar"

## Enseñanza Gratuita para Adultos

Aulas en: El Molar, Algete, Cobeña, El Vellón, Pedrezuela, Valdeolmos-Alalpardo, Fuente el Saz, Talamanca de Jarama y San Agustín de Guadalix.

### **OFERTA FORMATIVA CURSO 2016/2017**

- ENSEÑANZAS INICIALES
- E.S.O. (Presencial y distancia)
- CURSO DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD Y CICLOS FORMATIVOS
- ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS
- AULA MENTOR (Cursos Profesionales a distancia)
- INFORMÁTICA
- INGLÉS

**¡NO TE QUEDES SIN PLAZA!** Hay muchas posibilidades gratuitas que se adaptan a ti.

**Requisitos:** Ser mayor de 18 años.

**Abierto el plazo de matriculación en septiembre.**

C/ Macarena, nº 13 - 28710 El Molar  
TEL 91 841 20 95 FAX 91 841 07 28  
[www.educa2.madrid.org/web/centro.cepa.elmolar](http://www.educa2.madrid.org/web/centro.cepa.elmolar)  
correo electrónico: [cepa.elmolar@educa.madrid.org](mailto:cepa.elmolar@educa.madrid.org)