#### CATÁLOGO / 2022 DE ACTIVIDADES / 2023

#### **CULTURALES Y DEPORTIVAS**



#### Asociación Cultural VALAMI ACTIVIDADES 2022 - 2023



#### FECHA DE INICIO 19 DE SEPTIEMBRE

ACTIVIDADES	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIOS
Zumba	LyX	20:00 - 21:00 h	Pabellón	22 €
Zumba	V	17:00 - 18:30 h	Pabellón	22€
Pilates Mañana	L, X y V	11:00 - 12:00 h	Local VALAMI	33 €
Pilates Tarde 1	MyJ	19:00 - 20:00 h Pabellón		22 €
Pilates Tarde 2	MyJ	20:00 - 21:00 h	Pabellón	22 €
Pilates Tarde 3	MyJ	21:00 - 22:00 h	Pabellón	22 €
Pilates Tarde 4	LyX	21:00 - 22:00 h	Local VALAMI	35 €
Kundalini Yoga	Lunes	19:30 - 21:00 h	Local VALAMI	25 €
Bailes de Salón	Sábado	19:00 - 21:00 h	Local VALAMI	24 €
Hipopresivos	MyJ	15:50 - 16:20 h	Local VALAMI	22 €
троргозиоз	MyJ	16:25 - 16:55 h	Local VALAMI	22 €
Gimnasia de adelgazamiento	MyJ	20:00 - 21:00 h	Local VALAMI	22 €
Bailando con Niurka (A partir de Octubre)	Miércoles	19:00 - 20:30 h	Sala de Cristal	22€
SIT Boxing	MyJ	19:00 - 20:00 h	Local VALAMI	22€

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

**HORARIO FLEXIBLE:** Si no puedes asistir a tu horario de clase, podrás ir en cualquier horario de los que existan dentro de tu actividad.

Las personas que no hayan abonado la cuota anual de 27€ no podrán asistir a ninguna actividad. Esta cuota bajo ningún concepto será reintegrada.

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO: CLÍNICA RURAL (Calle San Sebastián, 1) DEL 5 AL 15 DE SEPTIEMBRE : DE LUNES A JUEVES DE 18:00 A 20:00 HORAS.

**TELÉFONOS:** FRANCISCA: 699 13 71 23 / PALOMA: 620 93 42 40

**CORREO ELECTRÓNICO:** asociacionvalami@gmail.com



ACTIVIDAD	LUGAR	PRECIO	CURSO	DIAS	HORARIO
Pequejuegos (Actividad nueva)	AULA 1*	24€/mes	Infantil	L-X	16:30 a 17:30
Robótica	AULA 2*	50€/mes	Primaria	L-X	16:45 a 17:45
Patinaje 1	PABELLÓN	24€/mes	Primaria	L-X	16:30 a 17:30
Patinaje 2	PABELLÓN	24€/mes	Primaria	L-X	<u>17:30 a 18:30</u>
Multideporte 1 (Actividad nueva)	PISTA EXTERIOR*	24€/mes	Primaria	L-X	16:30 a 17:30
Multideporte 2 (Actividad nueva)	PISTA EXTERIOR*	24€/mes	Primaria	L-X	17:30 a 18:30
Top Dance Minis (Baile) (Actividad nueva)	PABELLÓN	24€/mes	Infantil y 1º y 2º Primaria	L-X	16:30 a 17:30
Top Dance (Baile) (Actividad nueva)	PABELLÓN	24€/mes	3º a 6º de Primaria	L-X	16:30 a 17:30
Art Atack (Manualidades) (Actividad nueva)	AULA 2*	24€/mes	Infantil	M-J	16:30 a 17:30
Gimnasia Rítmica Minis	PABELLÓN	24€/mes	Infantil	M-J	16:30 a 17:30
Gimnasia Rítmica 1	PABELLÓN	24€/mes	Primaria	M-J	16:30 a 17:30
Gimnasia Rítmica 2	PABELLÓN	24€/mes	Primaria	M-J	17:30 a 18:30
Voley 1	PABELLÓN	24€/mes	Primaria	M-J	16:30 a 17:30
Voley 2	PABELLÓN	24€/mes	Primaria	M-J	17:30 a 18:30
*En caso de no llegar al mínimo de participantes por edades, se unificarán los grupos. Los espacios podrán variar según su disponibilidad final.					

#### egra.alalpardo@gmail.eom

PISTA EXTERIOR

Tarde + Diver (Septiembre y Junio)

ORGANIZA: CGR ALGETE - COLABORA: AYUNTAMIENTO DE VALDEOLMOS - ALALPARDO

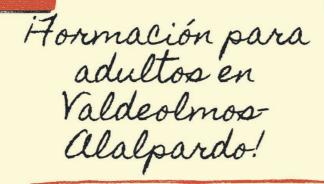
TELEFONOS: 687 94 42 98 - 605 03 63 59

HORARIO DE LLAMADAS: DE LUNES A VIERNES DE 10:00h A 13:00h Y DE 16:00h A 18:00h INSCRIPCIONES EN: AYUNTAMIENTO DE ALALPARDO O EN cgra.alalpardo@gmail.com

\*CONSULTAR CONDICIONES GENERALES DE CADA ACTIVIDAD



15:30 a 16:30



Inglés, Informática, Cultura General en la Antigua Clínica Rural (al lado del ambulatorio)

Y Secundaria, Español y Preparación para las Pruebas de Acceso en Algete

Información en cepa.elmolar@educa.madrid.org o 918412095

A primeros de julio, inscripción para el curso 22-23





Comunidad de Madrid

Dirección General de Educación Secundaria, Formación Profesional y Régimen Especial

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES, CIENCIA Y PORTAVOCÍA

## GLOBAL TRAINING VALDEOLMOS Y ALALPARDO

#### COMIENZO 5 de SEPTIEMBRE



#### **HORARIOS**

#### Mañana:

8:30 - 9:30 horas

9:30 - 10:30 horas

10:30 - 11:30 horas

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

#### Tarde:

18:00 - 19:00 horas

19:00 - 20:00 horas

20:00 - 21:00 horas

21:00 - 22:00 horas

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

Precio: 30€

#### EN FORMA

Disfruta de un entrenamiento definitivo. Un entrenamiento inestable con circuitos de tonificación, cardiovasculares, Pilates, fitball y GAP donde alcanzarás la mejor forma física. INSCRIPCIÓN DIRECTAMENTE EN LA CLASE.

#### 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.

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

#### **DEPORTE Y SALUD PARA MAYORES**

#### **COMIENZO 3 DE OCTUBRE**



<u>HORARIO DE MAÑANA</u>: (Casa de la cultura Alalpardo)

Lunes y miércoles de 11:30 a 12:15 horas Martes y jueves de 11:30 a 12:15 horas

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.

Colabora Ayuntamiento de

Valdeolmos-Alalpardo

#### Clases de patinaje artístico

#### **VEN A PROBAR CUANDO QUIERAS**

#### En el Colegio Ramón Linacero (Alalpardo)

Días: martes, jueves y viernes

Precio: 2 días 30 euros / 3 días 40 euros

Horario: de 16.30 a 17.30 - 17.30 a 18.30. Competición: 17.30 a 19.00

Comienzo de la actividad: 13-09-2022 Final de la actividad: 22-06-2023

Para más información



Skatedance.20@gmail.com



626380460



SkateDance20





#### **CLASES DE CANTO 2022**

#### **Profesor: Jonatán Martínez**

- Cantante con formación lírica.
- 10 de años de experiencia como docente de canto.
- Clases personalizadas para todas las edades.

Matrícula 25€ Mensualidad <u>25€</u>

Clases 100% prácticas



Conciertos temáticos de alumnos













SI TIENES ENTRE 6 Y 17 AÑOS Y TE GUSTA CANTAR, ESTA ES TU PORTUNIDAD PARA PARTICIPAR EN ESTE VARIADO PROYECTO CORAL.

- Teatro Musical
- Música Clásica
- Música Popular
- Música Moderna

PLAZO DE INSCRIPCIÓN : HASTA EL 7 DE SEPTIEMBRE INICIO DE SESIONES: 15 DE SEPTIEMBRE

Reservación de plaza: 25 €\*

\*Se devolverá bajo el requisito de asistencia al 80% de las sesiones.



#### **PROFESOR Y DIRECTOR JONATÁN MARTÍNEZ**

- Cantante con formación lírica.
- 10 años de experiencia como docente de canto.
- Experiencia en ópera y teatro para niños.
- Sesiones 100% dinámicas y prácticas.







## ENTRADA LIBRE Y GRATUITA SOLO PARA EMPADRONADOS

LUNES DE 18:30 - 20:00

DEL 5 DE SEPTIEMBRE AL FIN DEL CURSO ESCOLAR
SALA DE CRISTAL EN CASA DE CULTURA DE ALALPARDO
C/EGIDOS, 8. 28130 ALALPARDO



### ESCUELA DE JUDO



- · SEGURIDAD
- · AUTOCONTROL
- · GESTIÓN DE LAS EMOCIONES.





- · COMPAÑERISMO
- · RESPETO CONSTANCIA





- · DESARROLLO
- · PSICOMOTRICIDAD
- · MEJORA FÍSICA





- · INTEGRACIÓN
- · DESARROLLO SOCIAL
- ·JUEGO





· AUTODEFENSA

#### ENTRENAMOS DEPORTISTAS, FORMAMOS PERSONAS

#### **GRUPOS JUDO MUNICIPAL**

Martes jueves de 16:30 a 17:30h. 27 € /mes Sala de psicomotricidad C.E.I.P Ramón Linacero

Viernes de 16:30 a 18h. 23 €/mes PARFIJÓN IJAN ANTONIO CORBALAN

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: fraimor@fraimor.com

www.fraimor.com - 91 623 92 61

de 18 a 21.30h

## Escuela de TENISY PÁDEL

#### **Pádel** Infantil

máx 6 niños en pista

#### **Pádel** Adulto

máx 4 personas en pista

iSOLICITA TU PRUEBA DE NIVEL!

Para más información sobre clases. eventos, competiciones y serivicios visita nuestra web: www.clubdusport.com Y nuestras rrss:













2 HORAS SEMANALES

Tenis Infantil

máx 6-8 niños en pista

#### **Tenis** Adulto

máx 6 personas en pista

"Pruebas de nivel del 19 al 22 de Septiembre de 2022 (Alalpardo) (Consultar previamente horario por teléfono)"

Raúl Pico - Tenis David Cabrero - Pádel



CIALCALÁ, 21 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE ALALPARDO

#### ESCUELA DE PÁDEL VALDEOLMOS-ALALPARDO

C/ CAMINO DE LA FUENTE, S/N VALDEOLMOS
PISTA 1

PREPÁDEL

5 y 6 años

MAX. 6 ALUMNOS POR CLASE

PÁDEL INICIACIÓN de 7 a 10 años max. 4 alumnos por clase

PÁDEL NIÑOS de 11 a 14 años max. 4 alumnos por clase PÁDEL SENIOR

MAX. 4 ALUMNOS POR CLASE





## ELLEN

Miércoles

18:00 a 19:00h

#### DANZA ORIENTAL







LA CANDELA

+ Info 652448194 Sevillanas Tuiciacion con Angeles González

> Lunes 17:30-18:30

BEBÉ DANI ABAD



## NUEVAS CLASES EN VALDEOLMOS







LA CASA DE LA CULTURA DE ALALPARDO ANUNCIA LA APERTURA DEL

# PIANO E INICIACION MUSICAL 22-23

PROFESORA NIURKA

MATRICULA ABIERTA EN EL AYUNTAMIENTO 91 620 21 53

#### PIANO

MARTES Y JUEVES DE 17.00 A 20.00 HRS
EMPADRONADOS 40 €, NO EMPADRONADOS 45 €
iNICIACION MUSICAL
LUNES DE 16.00 A 16.45 HORAS NIÑOS DESDE 5 AÑOS: 30 €
LUNES DE 17.00 A 18.00 NIÑOS DESDE 7 AÑOS: 35 €

INSCRIPCIÓN: Rellenando la correspondiente ficha que se facilitará en el Ayuntamiento y entregándola antes del 30 de agosto en el mismo sitio o en el lugar donde se realiza la actividad.

Lo alumnos deben abonar, en concepto de matrícula, la cantidad correspondiente a una mensualidad, que será compensa 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.



INFORMACIÓN: Jochi González 617923389 Ayuntamiento 916202153

INSCRIPCIÓN: Rellenando la correspondiente ficha que se facilitará en el Ayuntamiento y entregándola antes del 30 de agosto en el mismo sitio o en el lugar donde se realiza la actividad. Los alumnos deben abonar, en concepto de matrícula, la cantidad correspondiente a una mensualidad, que

será compensada 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.

## Actividades Deportivas y Culturales 2022-2023 Actividades Deportivas y Culturales 2022-2023



HORARIOS MATUTINOS Y VESPERTINOS





SILVIA YOGA 691 81 59 11 HORARIO MATUTINO











ADULTOS Martes: 10h-12h ó 12h-14h ó 17:30 h-19:30h

NIÑOS Miércoles:18 h a 19:30 h Jueves: 18 h a 19:30 h

Las clases se imparten en la antigua clínica de Alalpardo Precio adultos: Empadronados 38€ No Empadronados 40€

Precio niños: 35€

INSCRIPCIÓN: Rellenando la correspondiente ficha que se facilitará en el Ayuntamiento y entregándola antes del 30 de agosto en el mismo sitio o en el lugar donde se realiza la actividad.

Los alumnos deben abonar, en concepto de matrícula, la cantidad correspondiente a una mensualidad, que será compensada en el último mes de clase o servirá de compensación al profesor en caso de baja anterior a la finalización del curso. En el caso de las clases de pintura de adultos la matricula tiene un coste de 40 €.

Se considera alumno infantil a los menores de 14 años.



## FITNESS GENERAL



iiComenzamos el 1 de septiembre!!!! Horario: Lunes a jueves. De 18:30-19:30 De 19:45-20:45

**Valdeolmos** 

consiste?

GAP, CIRCUITO FUNCIONAL, AEROBIC, FUERZA, ESTIRAMIENTOS...



Susana 616866199





...la magior del Yoga en los niños

#### Beneficios físicos, mentales y enrocionales

- ✓ **Desarrolla el cuerpo** físico del niño **desde su totalidad**.
- √ Higiene postural.

. . .

.

- ✓ Aumenta la capacidad de atención y concentración.
- ✓ Permite el autocontrol de la propia energía e identificar emociones.
- ✓ Fomenta la autoestima y la confianza en los demás.
- ✓ Desarrolla la creatividad.

**Grupo 1:** De 3 a 6 años. Miércoles de 17:30h a 18:30h.

**Grupo 2:** De 7 a 12 años. Miércoles de 18:30h a 19:30h.

#### Lugar:

Sala de Cristal / Casa de Cultura C/ Ejidos, 8 28130 Valdeolmos-Alalpardo

Precio mensual: 45€.

**Prueba gratuita:** Miércoles 14 de Septiembre de 2022 **Inicio:** Miércoles 21 de Septiembre de 2022

Ayuntamiento
Valdeolmos-Alalpardo



#### Escuela de baloncesto

Disciplina deportiva que permitirá al alumnado iniciarle en los fundamentos de este deporte: reglas básicas, posiciones, bote, dobles, personales... Además le ayudará a adquirir una cultura deportiva y poder participar de un deporte colectivo donde se favorece y se potencia el desarrollo integral del alumnado y se trabajan aspectos como rutinas, compromiso, responsabilidad, compromiso, trabajo en equipo, esfuerzo, respeto...

La metodología utilizada se basará en la enseñanza de objetivos deportivos, técnico – tácticos y emocionales.

Etapa	Días	Horario	Precio
Minibasket 1º a 2º Primaria	M - J	17:00h a 18:00h.	16€/mes Empadronados 14€/mes
Benjamín 3º y 4º Primaria	M - J	17:00h a 18:00h.	Federados: Empadronados 31€/mes
Alevín 5º y 6º Primaria	M - J	17:00h a 18:00h.	Sin empadronar: 36€/mes  NO federados:
Infantil 1º y 2º de la ESO	M - J	17:00h a 18:00h.	Empadronados 21€/mes Sin empadronar: 24€/mes
Cadete 3º y 4º de la ESO	M - J	17:00h a 19:00h.	Federados: Empadronados 40€/mes Sin empadronar: 45€/mes NO federados: Empadronados 30€/mes Sin empadronar: 35€/mes
Junior Bachillerato	M - J	17:00h a 19:00h.	

- \* Comienzo pretemporada: federados (septiembre) / no federados (octubre).
- \* La equipación se abonará aparte con el primer cargo trimestral.
- \* Las equipaciones se entregan una vez formados los equipos al completo.
- \* Horarios y días con posibilidad de modificación en función de las necesidades y de los equipos.



#### Escuela de tenis y pádel

Disciplinas deportivas individuales que permiten al alumnado disfrutar de las instalaciones deportivas municipales. En estas disciplinas, el alumnado podrá adentrarse en la técnica y táctica de ambos deportes.

En ambos deportes se lleva a cabo una metodología adaptada y que parte de las diferentes edades en las que se encuentran los niños/as (iniciación, familiarización y perfeccionamiento) permiten al alumnado divertirse aprendiendo, trabajar su coordinación y sus habilidades, establecer los fundamentos técnicos y tácticos de este deporte, adquirir valores y cultura propia de este deporte.

Etapa	Días	Horario	Precio			
<b>Tenis</b> (Grupos por niveles. Máximo 6 alumnos por pista)						
4º, 5º y 6º de Primaria	L-X		28€/mes 30€/mes			
5 años, 1º, 2º y 3º de Primaria	M - J L - X	12:40h a 13:40h.				
	M - J	17,00h o 10,00h				
Grupos por niveles desde 5 años M - J 17:00h a 18:00h.  Pádel Escolar						
(Grupos por niveles. Máximo 6 alumnos por pista)						
4º, 5º y 6º de Primaria	L - X	12:40h a 13:40h.	30€/mes			
	M - J					
1º, 2º y 3º de Primaria	L - X	13:40h a 14:40h.				
	M - J	13.4011 0 14.4011.				
Grupos por niveles desde 1º de Primaria	M - J	17:00h a 18:00h.	32€/mes			
Adultos pádel y tenis consultar grupos en extraescolares@colegioarula.com						

Más información sobre eventos y torneos en extraescolares@colegioarula.com



#### Escuela de **Natación**



#### Bonos de nado libre

Nadar por tu cuenta es otra opción, adquiere los bonos de nado libre en la conserjería del centro y disfruta de la piscina sin tener una obligación. Estos bonos son para el vaso deportivo y de carácter personal e intransferible.

Duración: 10 o 20 baños.

Ratio: hasta 6 personas por calle.

Horario

Tarde de L a V de 18:30h a 20:15h Sábados de 9:45h a 13:30h.

	BONOS 10 BAÑOS			BONOS 20 BAÑOS		
	Empadronado	No empadronado	Alumnos del colegio	Empadronado	No empadronado	Alumnos del colegio
De 12 a 18 años	25€	35€	20€	40€	65€	30€
De 18 a 59 años	38.20€	45 €		63.75€	75€	
Mayor de 60 años y pensionistas	15€	20€		25€	35€	
Personas con disca- pacidad reconocida del 33%	15€	20€		25€	35€	
Personas con disca- pacidad reconocida del 34% al 65%	12€	17€		20€	30€	
Personas con disca- pacidad reconocida mayor del 65%	Gratis para el usuario y el acompañante	13€		Gratis para el usuario y el acompañante	23€	

<sup>•</sup> Los bonos de baños son para uso de las calles de nado libre en el horario estipulado para el mismo.

<sup>•</sup> Son de carácter personal e intransferible.

<sup>\*</sup> Bonos de entrenamientos personales:
Consultar precios y condiciones en piscina@colegioarula.com

## PROYECTO DE

#### DINAMIZACIÓN AMBIENTAL

temporada 2022-2023



El Proyecto de Dinamización Ambiental continuará con sus actividades durante la temporada 2022-2023.

Se realizarán talleres Infantiles de 6-12 años y actividades para el desarrollo de los Objetivos de Desarrollo Sostenible ODS para mayores de 18 años, 3 miércoles al mes.

Inscripción en el Ayuntamiento de Valdeolmos-Alalpardo.

## CLUBO 9



2022-202

EL CLUB DE OCIO JUVENIL CONTINUARÁ CON SUS ACTIVIDADES PARA ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS DURANTE LA TEMPORADA 2022-2023.

SE REALIZARÁ UNA REUNIÓN MENSUAL DONDE SE CONSENSURÁN LAS ACTIVIDADES A REALIZAR EL SIGUIENTE MES Y DOS ACTIVIDADES EN SÁBADO O DOMINGO.

INSCRIPCIÓN EN EL AYUNTAMIENTO DE VALDEOLMOS-ALALPARDO