

RECORRIDO

I CARRERA POPULAR COLLADO VILLALBA
HOY TAMBIÉN CORREMOS NOSOTRAS



COLLADO
Villalba
CAPITAL DE LA SIERRA



COLLADO
Villalba

CAPITAL DE LA SIERRA
CONCEJALÍA DE DEPORTES

www.ayto-colladovillalba.org

semana del deporte FEMENINO

DEL 16 AL 21 DE SEPTIEMBRE



COLLADO
Villalba

CAPITAL DE LA SIERRA
CONCEJALÍA DE DEPORTES

www.ayto-colladovillalba.org

semana del deporte FEMENINO

PROGRAMA ACTIVIDADES

Martes 16 sep

CHARLA: DEPORTE Y SALUD

Martes 16 sep

**CHARLA: LA MUJER DEPORTISTA Y
LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

Miércoles 17 sep

TALLER DE SUELO PÉLVICO

Jueves 18 sep

**ACTIVIDADES ACUÁTICAS
(GIMNASIA EN EL AGUA Y PILATES ACUÁTICO)**

Viernes 19 sep

**JORNADA DEPORTES DE RAQUETA
(BÁDMINTON)**

Viernes 19 y Sábado 20 sep

**TALLER DEFENSA PERSONAL
FEMENINA (MÁS Y MÁS)**

Sábado 20 sep

MARCHA MONTAÑA

Sábado 20 sep

MARATÓN CARDIO FITNESS

Domingo 21 sep

FÚTBOL FEMENINO

Domingo 21 sep

**I CARRERA POPULAR COLLADO
VILLALBA "HOY TAMBIÉN
CORREMOS NOSOTRAS"**

semana del deporte

FEMENINO

Martes 16 sep

CHARLA: DEPORTE Y SALUD

11:00 h. en la Sala de prensa de la Ciudad Deportiva.
Ponente: Paloma Velasco Martín. Tco. de la Concejalía de Deportes. Licenciada en Educación Física.
Duración: 90 minutos.
Número de plazas: 30-35 asistentes.
Objetivo: Charla enfocada a explicar lo beneficios de la vida activa, dando a conocer la forma más saludable de hacer deporte. Presentación de distintas propuestas para realizar ejercicio de forma saludable para mujeres de todas las edades.
Inscripciones: Centro acuático municipal a partir del 1 Sep.
Actividad gratuita.

Martes 16 sep

CHARLA: LA MUJER DEPORTISTA Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

de 19:30 a 20:30 h. en la Sala de Prensa Ciudad Deportiva.
Ponente: Lulu R. Albarran.
Periodista y directora de futfem.com, periódico deportivo especializado en fútbol femenino.
Duración: 60 minutos.
Número de plazas: Aforo limitado a 30 asistentes.
Objetivo: presentar a las asistentes el papel de la mujer deportista en los medios de comunicación.
Inscripciones: Centro acuático municipal a partir del 1 Sep.
Actividad gratuita.
Organiza Ayto. de Collado Villalba. Colabora C. U. C. VILLALBA.

Miércoles 17 sep

TALLER DE SUELO PÉLVICO

12:00 horas sala polivalente de la Ciudad Deportiva.
Profesor: monitores de la Concejalía de Deportes.
Duración: 90 minutos.
Número de plazas: 20-25 asistentes, previa inscripción.
Lugar: Sala aeróbic de la Ciudad Deportiva.
Objetivo: Charla explicativa de los beneficios del trabajo del suelo pélvico y sesión práctica donde se realizarán ejercicios de fortalecimiento de la musculatura perineal. Importante acudir con ropa cómoda.
Inscripciones: Centro Acuático Municipal a partir del 1 Sep.
Actividad gratuita.
Organiza Ayto. Collado Villalba. Colabora Sierra Fitness

Jueves 18 sep

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

GIMNASIA EN EL AGUA:

12:00 h. vaso aprendizaje Centro Acuático Municipal.
Profesor: monitores de la Concejalía de Deportes, especialistas en actividades acuáticas.
Duración: 45 minutos.
Número de plazas: 15 alumnos/as, previa inscripción.
Lugar: Piscina 1 del Centro Acuático Municipal.
Objetivo: dar a conocer lo beneficios de la actividad física realizada en el medio acuático.
Inscripciones: Centro acuático municipal a partir del 1 Sep.
Actividad gratuita.

PILATES ACUÁTICO:

13:00 horas SPA Centro Acuático Municipal.
Profesor: monitor de las clases de pilates acuático del Spa.
Lugar: Spa del Centro Acuático Municipal.
Duración: 45 minutos.
Número de plazas: 15 alumnos/as, previa inscripción.
Objetivo: dar a conocer esta nueva modalidad deportiva.
Inscripciones: Centro acuático municipal a partir del 1 Sep.
Actividad gratuita.
Organiza Ayto. Collado Villalba. Colabora Sierra Fitness

Viernes 19 sep

JORNADA DEPORTES DE RAQUETA (BÁDMINTON)

11:00 h. instalaciones deportivas municipales. Pabellón Municipal Enrique Blas Echeverría.
Profesores: monitores de las Escuelas Deportivas Municipales.
Duración: 60 minutos.
Número de plazas: 12 alumnas. Previa inscripción.
Objetivo: Dar a conocer los beneficios de una actividad divertida y motivante para todas las edades. Necesario acudir con ropa cómoda y zapatillas de deporte.
Inscripciones: Centro acuático municipal a partir del 1 Sep.
Actividad gratuita.
Organiza Ayto. Collado Villalba. Colabora Club Bádminton Ciudad de Villalba

Viernes 19 y Sábado 20 sep

TALLER DEFENSA PERSONAL FEMENINA (NIVEL BÁSICO)

Viernes 19 Sep. de 18 a 20 h.
Gimnasio del Pabellón Municipal Enrique Blas Echeverría.
Profesor: José Manuel Galán Cabrejas. Entrenador nacional 7º DAN de Karate. Director del Dpto de defensa personal de FMK.
Duración: 120 minutos.
Número de plazas: 20 alumnas. Previa inscripción.
Lugar: pabellón Municipal Enrique Blas Echeverría.
Objetivo del curso: Conseguir un nivel de autoconfianza tanto física como mental y habilidades en materia de Defensa Personal.
Inscripciones: Centro acuático municipal a partir del 1 Sep.
Actividad gratuita.
Organiza Ayto. Collado Villalba. Colabora Sierra Fitness.

Sábado 20 sep

MARCHA MONTAÑA.

PARQUE NATURAL DE PEÑALARA.

Salida en autobús a las 8:30 h. de la Ciudad Deportiva.
Profesores: técnicos de la Concejalía de Deportes
Duración: toda la mañana.
Número de plazas: 50 personas, previa inscripción.
Realizaremos una marcha por el parque Natural de Peñalara, una de las zonas de mayor belleza de la Sierra de Guadarrama. Nivel de dificultad bajo.
Inscripciones: Centro acuático municipal a partir del 1 Sep.
Actividad gratuita con seguro de accidentes.
Organiza Ayto. Collado Villalba

Sábado 20 sep

MARATÓN CARDIO FITNESS

(BAILE ACTIVO, CARDIO-BOX, FUNKY Y AEROBIC)

18 h. en Polideportivo Municipal Enrique Blas Echeverría. Maratón de actividades aeróbicas impartidas por profesores de las escuelas deportivas Municipales de adultos.
Inscripciones: Centro acuático municipal a partir del 1 Sep.
Actividad gratuita.

Domingo 21 sep

FÚTBOL FEMENINO

10:00 h. campo de fútbol municipal, Femenino A
12:00 h. campo de fútbol municipal, Femenino B.
Partidos de fútbol femenino de las chicas del C. U. C. VILLALBA.
Campos municipales de Collado Villalba.

Domingo 21 sep

I CARRERA POPULAR COLLADO VILLALBA HOY TAMBIÉN CORREMOS NOSOTRAS

10:00 h. Ciudad Deportiva Collado Villalba.
500 dorsales.
Inscripción 8 euros.
Salida: Ciudad Deportiva Municipal.
Llegada: Pista atletismo de la Ciudad Deportiva.
Distancia: 8 km.
Servicio de guardería para hijos/as de corredoras. Se finalizará la jornada con una **sesión de Baile activo** dirigido por monitores de la Concejalía de deportes.
Inscripciones a través de la página web del Ayuntamiento de Collado Villalba. www.colladovillalba.es
Organiza: Ayto. Collado Villalba.
Colabora el Club Atletismo Collado Villalba

