

FEMENINO 2019

Primeros partidos de liga en los que todos nuestros equipos de chicas necesitan el calor y apoyo de la afición. Este finde podremos disfrutar del siguiente partido:

BALONCESTO CADETE A FEMENINO

U. B. VILLALBA – TORRELODONES
Lugar: Pabellón Municipal Kike Blas.
Día: Domingo 1 de diciembre, 17:45h.

VOLEIBOL INFANTIL A FEMENINO

C.VOLEIBOL COLLADO VILLALBA – DRAGONS MORALZARZAL
Lugar: Sala escolar Antonio Machado
Día: Domingo 1 de diciembre, 16:00h.

VOLEIBOL INFANTIL B FEMENINO

C.VOLEIBOL COLLADO VILLALBA – RIVAS BLANCO
Lugar: Sala escolar Antonio Machado
Día: Domingo 1 de diciembre, 18:00h.

COLOCACIÓN DE LAZO MORADO Y REPARTO DE PULSERAS “CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO”

Lugar: Pabellón Municipal “Enrique Blas Echeverría”
Fechas: 25 de Noviembre a 1 de Diciembre
Colaboración: Área de Mujer del Ayuntamiento de Collado Villalba.

TALLER DE DEBATE - REFLEXIONES EN TORNO AL DEPORTE, MUJERES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Tema a debatir: Tratamiento de la prensa deportiva a las deportistas de élite. Se realizará una selección de titulares de prensa, en los que las protagonistas son deportistas de élite.
Lugar: Aula mujer. Centro polifuncional.
Día y hora: Miércoles 27 de Noviembre 12:00h.



INSCRIPCIONES A PARTIR DEL 18 DE NOVIEMBRE

En el Centro Acuático Municipal
C / Las Águedas, 6
Tel.: 91 849 87 15
www.colladovillalba.es

ORGANIZA
AYUNTAMIENTO DE COLLADO VILLALBA
ÁREA DE DEPORTES
ÁREA DE MUJER
ÁREA DE EDUCACIÓN

COLLADO
Villalba

CAPITAL DE LA SIERRA

www.colladovillalba.es



DEL 25
NOVIEMBRE
AL 1
DICIEMBRE
2019

Actividades
GRATUITAS

Inscripciones en la taquilla del
Centro Acuático Municipal

V semana del
deporte

FE ME NI NO

COLLADO
Villalba
CAPITAL DE LA SIERRA

www.colladovillalba.es

TALLER SUELO PÉLVICO

Profesor: Monitor de empresa PIERNAS, RUEDAS Y PATAS.
Duración: 90 minutos.
Plazas: Aforo limitado a 20 asistentes.
Edad: A partir de 16 años.
Objetivo: Sesión teórico-práctica donde se realizarán ejercicios de fortalecimiento de la musculatura perineal. Importante acudir con ropa cómoda.
Día, hora y lugar:
 Martes 26 de Noviembre, 12:40h: Sala polivalente de la Ciudad Deportiva.
 Viernes 29 de Noviembre, 19:00h: Sala aerobio del pabellón Kike Blas.

TALLER ABDOMINALES HIPOPRESIVOS

Profesor: Monitor de empresa PIERNAS, RUEDAS Y PATAS.
Duración: 90 minutos.
Plazas: Aforo limitado a 20 asistentes.
Edad: A partir de 16 años.
Objetivo: Sesión práctica para mejorar la musculatura abdominal poniendo de relieve una nueva forma de hacer ejercicios dirigidos a mejorar la musculatura del abdomen.
Día, hora y lugar:
 Lunes 25 de Noviembre, 19:00h: Sala de Karate del pabellón Kike Blas.
 Jueves 28 de Noviembre, 12:40h: Sala polivalente de la Ciudad Deportiva.

FITNESS SPA

Profesor: Monitores empresa Sima Deportes y Ocio.
Duración: 45 minutos.
Lugar: SPA del Centro Acuático Municipal.
Plazas: Aforo limitado a 8 asistentes.
Edad: A partir de 14 años.
Objetivo: Dar a conocer los beneficios de la actividad física realizada dentro del medio acuático.
Día y hora:
 Martes 26 de Noviembre a las 13:15.
 Jueves 28 de Noviembre a las 13:15.

PILATES AGUA

Profesor: Monitores empresa Sima Deporte y Ocio.
Duración: 45 minutos.
Lugar: SPA del Centro Acuático Municipal.
Plazas: Aforo limitado a 8 asistentes.
Edad: A partir de 14 años.
Objetivo: Dar a conocer los beneficios de la actividad física realizada dentro del medio acuático.
Día y hora: Lunes 25 de Noviembre a las 13:15h.
 Miércoles 27 de Noviembre a las 13:15h.

NATACIÓN EMBARAZADAS

Profesor: Monitores de la Concejalía de Deportes.
Duración: 45 minutos.
Lugar: Centro Acuático Municipal.
Plazas: Aforo limitado a 5 asistentes.
Objetivo: Actividad dirigida a fomentar una vida activa durante el periodo de embarazo.
Días y hora: Lunes 25 de Noviembre a las 12:45.
 Martes 26 de Noviembre a las 20:00.
 Miércoles 27 de Noviembre a las 12:45.
 Jueves 28 de Noviembre a las 20:00.
 * Se recomienda para embarazadas de 12 semanas en adelante.
 * Para la actividad es necesario bañador, gorro, chanclas y gafas de nado.

JORNADA DEPORTES DE RAQUETA. (BÁDMINTON)

Profesor: Monitores titulados del Club de Bádminton Ciudad de Villalba y Club Bádminton Collado Villalba.
Duración: 90 minutos.
Lugar: Polideportivo Municipal Enrique Blas Echeverría.
Plazas: Aforo limitado a 16 asistentes.
Edad: A partir de 14 años.
Objetivo: Actividad dirigida a fomentar una actividad divertida y motivante. Necesario acudir con ropa cómoda y calzado deportivo. Si no tienes raqueta, nosotros te la dejamos.
Día y hora: Viernes 30 de Noviembre: 10:00 a 11:30.



SESIÓN ENTRENAMIENTO SALA MUSCULACIÓN (Nivel Básico)

Profesor: Monitores titulados de la empresa Sima Deporte y Ocio.
Duración: 45 minutos.
Lugar: Sala musculación del Centro Acuático Municipal.
Plazas: Aforo limitado a 8 asistentes por grupo.
Edad: A partir de 16 años.
Objetivo: Actividad dirigida, en forma de circuitos buscando la mejora de la resistencia, la fuerza y resto de cualidades físicas de una manera divertida. Necesario acudir con ropa cómoda y calzado deportivo.
Días y horas:
 Lunes 25 de Noviembre a las 10:00.
 Martes 26 de Noviembre a las 10:00 .
 Miércoles 27 de Noviembre a las 19:00.
 Jueves 28 de Noviembre a las 10:00.
 Viernes 29 de Noviembre a las 19:00.

MARCHA MONTAÑA. (Nivel Iniciación)

Profesor: Monitor de empresa PIERNAS, RUEDAS Y PATAS.
Salida: Parking de la Ciudad Deportiva.
Plazas: 50 asistentes.
Edad: A partir de 14 años.
Descripción de la actividad: Ruta circular de unos 10 Km. en la que disfrutaremos de la sierra de Guadarrama. Es una ruta apta para todos los niveles por su escasa dificultad y grado de dureza medio. Imprescindible acudir con ropa y calzado apropiados para la montaña.
 * La Concejalía de Deportes se reserva el derecho de suspender la actividad si considera que la climatología no lo permite.
Día y hora: Sábado 30 de Noviembre a las 9:00.

TALLER BICICLETA MONTAÑA. (Nivel Iniciación)

Profesor: Monitor de la empresa PIERNAS, RUEDAS Y PATAS.
Salida: Ciudad Deportiva.
Plazas: 20 asistentes.
Lugar: Instalaciones deportivas de Collado Villalba y su entorno natural. Incluye manejo y técnicas básicas de conducción y un taller elemental de mecánica. Después del taller realizaremos una salida de nivel iniciación por los alrededores de Collado Villalba. Aprox. 14 KM.
 * La Concejalía de Deportes se reserva el derecho de suspender la actividad si considera que la climatología no lo permite.
 * Es necesario traer tu propia bicicleta de montaña, casco obligatorio, gafas y una cámara de recambio.
Día y hora: Domingo 1 de Diciembre a las 9:00h.

CHARLA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

Ponentes: Ponente de la empresa PIERNAS, RUEDAS Y PATAS.
Plazas: 30 asistentes
Lugar: Sala de Prensa de la Ciudad Deportiva de Collado Villalba.
Horario: Miércoles 27 de Noviembre a las 19:00.

SESIÓN DE CICLO-BIKE

Profesor: Monitores titulados de la empresa Sima Deporte y Ocio.
Plazas: 20 asistentes
Lugar: Sala de Ciclo-Bike de la Ciudad Deportiva.
Días y Horarios:
 Miércoles 27 de Noviembre a las 19:00h.
 Sábado 30 de Noviembre a las 12:00h.

NO CORRAS SOLA

¿Te gusta correr? ¿No tienes con quién correr? Nosotros te ofrecemos la posibilidad de asistir a un entrenamiento dirigido por monitores especializados.
Entrenador: Sesión dirigida por Alejandro González, entrenador nacional de atletismo y del grupo de entrenamiento de RUN and RUN.
Duración: 60 minutos.
Plazas: 20 plazas
Objetivo: Actividad dirigida a todas aquellas chicas que quieran iniciarse en el running y no tienen con quién correr, queremos facilitarte un punto de encuentro con otras chicas, con la posibilidad de integrarte en un grupo y conocer gente nueva.
Nivel de la sesión: Todos los niveles.
Lugar: Hall de entrada de la Ciudad Deportiva de Collado Villalba (Pista de atletismo)
Día y hora: Viernes 29 de octubre a las 18:30.
 *Debes acudir con zapatillas de correr y ropa cómoda, puedes cambiarte en los vestuarios de la pista de atletismo.

SESIÓN DE BODY-COMBAT

Profesor: Monitor de empresa PIERNAS, RUEDAS Y PATAS.
Duración: 60 minutos
Plazas: 20 asistentes
Lugar: Sala de Aerobio del pabellón municipal Kike Blas.
Horario: Martes 26 de Noviembre a las 19:00h.

CIRCUITO SALUDABLE – DEPORTE, MUJER Y SALUD MENTAL

Actividad a realizar con los alumnos/as del Centro de Día. Realizaremos un paseo/caminata por el circuito de la Dehesa parando en el circuito saludable para realizar ejercicios dirigidos a conocer las posibilidades que ofrecen estas instalaciones.
Profesor: Alumnos de Ciclo Superior de Animación física y deportiva del IES Las Canteras.
Duración: 90 minutos
Salida: Polideportivo Municipal Kike Blas.
Día y hora: Viernes 29 de Noviembre a las 12:00h.

NATACIÓN SINCRONIZADA

¿Saber nadar y hacerlo sola ya no es suficiente para ti? ¿Quieres formar parte de un grupo donde la diversión y la superación de retos están asegurados? En la Concejalía de Deportes tenemos un grupo de natación Sincronizada para adultos, si quieres probar la experiencia, esta es tu oportunidad.
Profesor: Monitores de la Concejalía de Deportes.
Lugar: Centro Acuático Municipal.
Plazas: Limitadas.
Día y hora: Viernes 29 de Noviembre a las 9:30h.

