



# Polideportivo de Cabanillas de la Sierra

Avenida de los Arrieros 6, 28721



ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS 2021-2022						
ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	MODO	PRECIO	BONO	
PILATES	L/X	10:00-11:00	PRESENCIAL/ZOOM	30€ 2 clases presenciales +zoom	38€  INCLUYE TODAS LAS CLASES DE ESTAS CLASES DE ESTAS ACTIVIDADES EN LOS MODOS PRESENCIAL Y ZOOM	
		18:00-19:00/17:45-18:45	ZOOM			
		20:15-21:15	PRESENCIAL/ZOOM			
	M/J	19:00-20:00	PRESENCIAL/ZOOM			
		20:15-21:15	ZOOM			
J	9:30-10:30	ZOOM				
ENT. FUNCIONAL	M/J	18:00-19:00	PRESENCIAL/ZOOM	28€		
	V	9:30-10:30	ZOOM	2 clases presenciales +zoom		
CICLO INDOOR	L/X/V	19.15-20.15	PRESENCIAL	30€ 2 CLASES		
ZUMBA	M/J	20:00-21:00	PRESENCIAL	28€		
CORE	L	11:00-11:30	PRESENCIAL/ZOOM	CON BONO		
		18:15-18:45	PRESENCIAL/ZOOM			
HIPOPRESIVOS	M	9:30-10:00	ZOOM	CON BONO		
	X	18:45-19:15	PRESENCIAL/ZOOM			
HIT	L	17:30-18:00	ZOOM	CON BONO		
	X	18:15-18:45	PRESENCIAL/ZOOM			
GAP	L	18:45-19:15	PRESENCIAL/ZOOM	CON BONO		
	M	10:00-10:30	ZOOM			
	X	11:00-11:30	PRESENCIAL/ZOOM			
		17:15-17:45	ZOOM			
SALA MUSCULACION Y CARDIO	DE LUNES A DOMINGO	DE LUNES A SABADO HORARIO POLIDEPORTIVO DOMINGO 10:30-12:30	PRESENCIAL	28€		
BOXEO	M/J	20:00-21:00	PRESENCIAL	30€ 2 horas/semana	38€ + SALA	
		20:00-21:30	PRESENCIAL	40€ 3 horas/semana	48€ + SALA	
BAILES DE SALON	Inicio	S	19:00-20:00	PRESENCIAL	25€	-----
	avanzado		20:00-21:00			
PADEL	MAS INFORMACION EN PROGRAMA APARTE				+5€ + SALA	

**Horario:** De Lunes a Viernes 09:30-12:30 /16:30-21:30 H Y **Sábados** de 09:30 -12:30/ 18:00-21:00 H



620 96 37 37



[cabanillasdelasierra.es](http://cabanillasdelasierra.es)



[polideportivo@cabanillasdelasierra.org](mailto:polideportivo@cabanillasdelasierra.org)



Síguenos en:



# Polideportivo de Cabanillas de la Sierra

📍 Avenida de los Arrieros 6, 28721



## PARRILLA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS 2022

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES			VIERNES			SABADO	
09:30-10:00								HIPOP. Z												
10:00-10:30	PILATES P/Z							GAP Z	PILATES P/Z						PILATES Z					
10:30-11:00																				
11:00-11:30	CORE P/Z								GAP P/Z											
11:30-12:00																				
12:00-12:30																				
	SALA	PISTA 1	PISTA 2	ZOOM	SALA	PISTA 1	PISTA 2	ZOOM	SALA	PISTA 1	PISTA 2	ZOOM	SALA	PISTA 2	ZOOM	SALA	PISTA 2	ZOOM	PISTA 2	
16:30-17:00																				
17:00-17:30																				
17:30-18:00																				
18:00-18:30																				
18:30-19:00																				
19:00-19:30																				
19:30-20:00	YOGA INDOOR P																			
20:00-20:30																				
20:30-21:00	PILATES P/Z																			
21:00-21:30																				

P: CLASE PRESENCIAL, Z: CLASE POR ZOOM---SALA DE MUSCULACION ABIERTA EN EL HORARIO DEL POLIDEPORTIVO Y DOMINGOS DE 10:30 A 12:30, MONITOR EN SALA MARTES Y JUEVES DE 18:30 A 20:00, MIÉRCOLES DE 19:00 A 20:30 Y DOMINGOS **ACTIVIDADES DE CARDIO** **ACTIVIDADES DE FUERZA** **ACTIVIDADES DE BAJO IMPACTO**

🕒 **Horario:** De Lunes a Viernes 09:30-12:30 /16:30-21:30 H **Y** **Sábados** de 09:30 -12:30/ 18:00-21:00 H 🕒



620 96 37 37



[cabanillasdelasierra.es](http://cabanillasdelasierra.es)




[polideportivo@cabanillasdelasierra.org](mailto:polideportivo@cabanillasdelasierra.org)



Síguenos en:



# Polideportivo de Cabanillas de la Sierra

 Avenida de los Arrieros 6, 28721



## ESCUELAS INFANTILES 2022

ACTIVIDAD	EDAD/GRUPO	DIAS	HORAS	PRECIO
AJEDREZ	UN GRUPO	V	16:00-17:00	15€
FUTBOL SALA	BENJAMINES	M/V	16:30-17:30	15€
	CHUPETINES	M/V	17:30-18:30	10€
GIMNASIA RITMICA	ESCUELA	L/X	17:00-18:15	30€
	COMPETICION	L/X	18:00-20:00	35€
	INDIVIDUALES	J	17:00-19:00	+17€
KARATE	MENORES DE 9 AÑOS	L/X	16:30-17:30	22€
	MAYORES DE 9 AÑOS	L/X	17:30-18.30	22€*
ATLETISMO	UN GRUPO	M/V	17:30-18:30	10€
BALONCESTO	UN GRUPO	M/V	16:30-17:30	20€
PADEL	MAS INFORMACION APARTE			

\*La cuota para los mayores de 13 años será de 30€

En el caso de solo poder asistir un día a la actividad la cuota será del 60%



620 96 37 37



polideportivo@cabanillasdelasierra.org



De Lunes a Viernes 09:30-12:30 / 16:30-21:30 H  
Sábados 09:30-12:30 / 18:00-21:00 H



www.cabanillasdelasierra.es



Síguenos en:



# Polideportivo de Cabanillas de la Sierra

Avenida de los Arrieros 6, 28721



## PARRILLA ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES 2021-2022

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 1	EXTERIOR O PISTA 2	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 1	EXTERIOR O PISTA 2	PISTA	
16:30-17:00		KARATE GRUPO 1	BALONCESTO	FUTBOL SALA BENJAMIN		KARATE GRUPO 1			BALONCESTO	FUTBOL SALA BENJAMIN	COMPETIC. ADENI  EN HORARIO DE MAÑANA 9:30-12:30	
17:00-17:30	GIMNASIA	KARATE GRUPO 1		FUTBOL SALA CHUPETIN	GIMNASIA	KARATE GRUPO 1	GIMNASIA					
17:30-18:00			KARATE GRUPO 2									
18:00-18:30												
18:30-19:00		RITMICA				RITMICA						
19:00-19:30												
19:30-20:00												
20:00-20:30												
20:30-21:00												
21:00-21:30												
		PISTA 1	PISTA 2	PISTA 1		EXTERIOR O PISTA 2		PISTA 1	PISTA 2	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 1

LA ACTIVIDADE DE FUTBOL SALA SE HARA EN LA PISTA EXTERIOR SIEMPRE QUE EL TIEMPO LO PERMITA Y BALONCESTO PODRA UTILIZAR LA PISTA INTERIOR ENTERA



620 96 37 37



polideportivo@cabanillasdelasierra.org



De Lunes a Viernes 09:30-12:30 / 16:30-21:30 H  
Sábados 09:30-12:30 / 18:00-21:00 H



www.cabanillasdelasierra.es



Síguenos en: