

DOMINGO 4 DE OCTUBRE

Fiesta de la Bicicleta 2015

Hay que darse prisa e inscribirse gratuitamente en www.lafiestadelabici.es para formar parte de los más de 100.000 participantes de la 37 edición de esta convocatoria reivindicativa de la bicicleta, que organiza la COPE, junto al Ayuntamiento de Madrid. Con un recorrido de 20 kilómetros, un deseo popular: ¡que no llueva!

+ info



JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES / AVISO

Del 5 al 23 de octubre, estará abierto el plazo de inscripción para las categorías BASE de los deportes de equipo: prebenjamín, benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil. La inscripción para las categorías sénior y veteranos se cerró el pasado 25 de septiembre.

+ info

NUEVO SERVICIO

Asesoramiento gratuito a los usuarios



Elegir la actividad deportiva más provechosa o idónea, no es tarea fácil. Por ello, el Ayuntamiento, tras una experiencia piloto en tres centros deportivos municipales, ha extendido a 28 este nuevo servicio, útil y práctico, con los mejores técnicos deportivos. Las consultas pueden ser telefónicas, personales o por internet.

+ info

CLASES Y ESCUELAS DEPORTIVAS

Pago de las cuotas mensuales a través de internet

150.000 usuarios del programa de enseñanza deportiva podrán abonar, a partir de este mes, las cuotas mensuales, a través de la web municipal. Extensa información de cómo tramitarlo y con ello, evitar colas y ahorrar tiempo.

+ info

PROPUESTAS DEPORTIVAS SENCILLAS

Caminar por Madrid

Más fácil que caminar, no puede ser, pero, con un poco de organización podrá ser más divertido. Segunda temporada que se pone en marcha, este mes de octubre, esta actividad deportiva con salidas semanales desde 15 centros deportivos municipales. Inscripción gratuita.

+ info

GALERÍA DE FOTOS

Hace ya un par de semanas que La Vuelta terminó en Madrid, pero dejó instantáneas magníficas en el álbum fotográfico 2015 del deporte madrileño.

+ info



PROGRAMACIÓN DEPORTIVA OCTUBRE

Lista de pruebas y eventos deportivos organizados directamente, o en colaboración, con el Ayuntamiento de Madrid.

+ info

ESPECIAL SERVICIOS / MEDICINA DEPORTIVA

Existen servicios públicos al ciudadano que tal vez sean poco conocidos y por ello poco aprovechados. La Escuela de Espalda, el programa de Acondicionamiento Cardiovascular, la Fisioterapia, la Psicomotricidad o hacer un Reconocimiento Médico, son servicios útiles, asequibles y de calidad que conviene conocer bien. Contestamos a todas las preguntas.

+ info

EVENTOS DEPORTIVOS EN COLABORACIÓN

Fiesta de la Bicicleta 2015

Más de 100.000 ciclistas de todas las edades tomarán las calles de la ciudad, a partir de las 9 de la mañana, del próximo domingo 4 de octubre para reivindicar la bicicleta, en la que es la 37 edición de una fiesta en la que no faltarán zonas de animación, con concursos, exhibiciones y otras actividades para los más pequeños.

La salida y la meta, en la calle Menéndez Pelayo, con un recorrido de 20 kilómetros por las calles más importantes de la ciudad, con dos zonas de descanso y avituallamiento, en el Estadio Santiago Bernabeu y en la Plaza de España.

Organizado por la COPE, junto al Ayuntamiento de Madrid, y patrocinado por Movistar, el evento sano, divertido, colorido y familiar; pero no exento de recomendaciones para evitar accidentes. (Ver cuadro de consejos al final de esta información).

La inscripción supone disponer de dorsal y recibir una bolsa del participante, que se puede formalizar a través de www.lafiestadelabici.es y luego recoger dorsal y bolsa en el Corte Inglés de Castellana, el día 1, de octubre, de 12 a 22 horas, y los días 2 y 3, de las 10 a las 22 horas.

BREVES CONSEJOS PARA DISFRUTAR CON SEGURIDAD

- **CASCO.** Es un elemento vital y obligatorio para la protección e integridad sobre la bicicleta.
- **PUESTA A PUNTO.** Revisa bien tu bici antes de participar.
- **PRECAUCIÓN.** En general, pero, sobre todo, en las bajadas, en las que son frecuentes enganches o caídas.
- **PEQUES.** Hay que tener un cuidado extremo con los peques y aprovechar esta excelente ocasión para educarles en la práctica del ciclismo recreativo.
- **PARADAS.** Hay que señalar las maniobras, entre ellas, las paradas y las retenciones, haciéndolas en un lateral.
- **TRÁFICO.** Aunque el recorrido esté cerrado al tráfico, hay que respetar las normas.
- **FILOSOFÍA.** Hay que recordar que es una marcha no competitiva, de carácter popular.



NUEVO SERVICIO

Asesoramiento gratuito a los usuarios

Tener dudas técnicas con respecto a la actividad deportiva que realiza, e incluso sobre aquellas que son más idóneas para empezar; ya no puede ser una excusa para no hacer deporte o ejercicio físico. Desde este mes de octubre, se ha ampliado a 28 los centros deportivos que prestan el servicio gratuito de Asesoramiento Técnico Personalizado (ver lista al final de la información).

A mediados de febrero de este año comenzó a funcionar esta nueva prestación, para personas mayores de 16 años, en tres centros deportivos municipales: Valdebernardo (distrito Vicálvaro), Aluche (distrito Latina) y Plata y Castañar (distrito Villaverde) con resultados importantes ya que en un semestre se han atendido un gran número de consultas cuyo consejo deportivo ha facilitado el acercamiento de las personas a la actividad, y de las cuales se derivaron cerca de 400 a entrevistas deportivas más exhaustivas.

El servicio, desarrollado por licenciados en ciencias de la actividad física y el deporte, va dirigido a personas que desean incorporarse a la actividad física, pero se sienten inseguras debido a la elevada y a veces compleja oferta de actividades, las que se acercan por prescripción médica de ejercicio físico o se interesan por una actividad en la que no existen plazas disponibles y desean encontrar una alternativa. También a personas que demandan un plan o rutina de ejercicio físico para su práctica deportiva autónoma, o incluso padres que quieren una consulta deportiva especial en relación a sus hijos. En algunos casos, el protocolo de atención, incluye derivar a los usuarios a los servicios de medicina deportiva por lo que es una atención global, ofrecida por un equipo multidisciplinar.

Este nuevo servicio se presenta como un valor añadido a la oferta deportiva municipal y supone garantizar un mejor aprovechamiento de la actividad deportiva y la máxima seguridad en la prevención de lesiones.

La atención se puede recibir; presencialmente, telefónicamente o por Internet, según el tipo de cuestiones a tratar y buscando siempre responder con la máxima rapidez, por lo que las personas interesadas lo primero que deben hacer es contactar con el centro deportivo y solicitar información para acceder al servicio, ya que cada instalación tiene unas características propias de organización, horario de atención y personal.

Además, está disponible en cada centro un cuestionario de aptitud para la actividad física, el cual podrá rellenar; ayudándole a detectar de inmediato si su salud presenta alguna situación de riesgo importante ante la práctica deportiva, y que además le informará sobre su nivel de sedentarismo.

CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES / ASESORAMIENTO TÉCNICO PERSONALIZADO

Aluche, Plata y Castañar, Valdebernardo, El Espinillo, La Mina, Vicálvaro, Marqués de Samaranch, José María Cagigal, Casa de Campo, Puente de Vallecas, San Blas, Daoiz y Velarde, Félix Rubio, Vicente del Bosque, Ciudad de los Poetas, Fernando Martín, Arganzuela, Orcasitas, La Masó, Orcasur, Cerro Almodóvar, Concepción, Barajas, Gimnasio Moscardó, Palomeras, Triángulo de Oro, La Chopera y Alberto García.

PROPUESTAS DEPORTIVAS SENCILLAS

Caminar por Madrid

Segunda temporada de la propuesta “Caminar por Madrid” dirigida a facilitar el ejercicio físico a los ciudadanos a través de caminatas deportivas diseñadas para ofrecer los conocimientos básicos para la práctica de caminar, como una actividad de ejercicio físico sencilla que aporta grandes beneficios para la salud y el bienestar; facilitar la comunicación, la convivencia y la interrelación social y fomentar la formación de grupos, dando a conocer la red de espacios o itinerarios madrileños para realizar a pie.

Las caminatas, amenas, divertidas y seguras, se organizarán entre este mes y junio, en 15 centros deportivos municipales, y con sesiones semanales de entre 60 y 75 minutos, atendidas por personal técnico y utilizando espacios, itinerarios y zonas verdes de la ciudad, con una previsión de más de 4.000 participantes a lo largo de la temporada, que tendrán un seguimiento técnico-deportivo y una evaluación de los avances en la actividad.

Para participar hay que inscribirse –gratuitamente–, en el centro deportivo municipal elegido, de los 15 que organizan esta temporada esta actividad, con el requisito de tener más de 15 años de edad y tener en cuenta que las plazas son limitadas.

Esta actividad de ocio y tiempo libre, que ofrece la oportunidad para mejorar la calidad de vida y la salud de los madrileños, sirve de apoyo al trabajo de los Centros Madrid Salud (CMS), especialmente al programa ALAS, ya que complementa las actividades y talleres de fomento de alimentación saludable y de prevención del sedentarismo.



CAMINAR POR MADRID

CAMINATAS DEPORTIVAS SEMANALES

BENEFICIOS DE CAMINAR

- Estimula el pensamiento positivo y la autoestima.
- Mejora el estado físico y el mantenimiento de las capacidades motoras.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mantiene la flexibilidad de las articulaciones.
- Ayuda a controlar el apetito y el aumento de peso.
- Regula el insomnio.
- Alivia tensiones y ayuda a manejar el estrés.
- Contribuye a la mejora de las relaciones sociales.
- Afianza la regularidad en la práctica del ejercicio físico.

CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES / CAMINAR POR MADRID

San Juan Bautista, La Elipa, Moratalaz, La Chopera, Jose María Cagigal, Entrevías, Alberto García, Barajas, La Mina, Vicálvaro, Orcasur, Miguel Guillén Prim, San Blas, Aluche y Plata y Castañar.

CLASES Y ESCUELAS DEPORTIVAS

Pago de las cuotas mensuales a través de internet

A partir de este mes, 150.000 usuarios del programa de enseñanza deportiva podrán abonar las cuotas mensuales a través de la web municipal, evitando colas y esperas, prestación que se enmarca en las acciones dirigidas a facilitar a los madrileños el acceso a los servicios deportivos municipales, ahorrándoles tiempo y molestias.

Para acceder a esta nueva prestación, basta con registrarse y conseguir la clave de “usuario” y “contraseña”, si es que ya no se dispone de ello por realizar electrónicamente otros trámites con el Ayuntamiento de Madrid. En cualquier caso, se puede pedir ayuda en el mismo centro deportivo.

Esto se puede realizar a través de la “Carpeta del Ciudadano” o pidiendo cita a las oficinas de “Atención al ciudadano”, y posteriormente, activarlo en el propio centro deportivo. A partir de ese momento, todos los meses se podrán abonar, cómodamente, por internet.

Con el requisito de registro, ya se puede tramitar también la inscripción en las listas de espera para las clases y escuelas y consultar el historial de los servicios contratados.

Y sin necesidad de registro de “usuario” y “contraseña” se puede reservar y pagar el alquiler de cualquier unidad deportiva (campos de fútbol, pistas de pádel y tenis, etc.) entendiendo que, mediante el registro sí se podrá optar a los descuentos y bonificaciones a las que se tenga derecho. También, se pueden consultar las plazas vacantes en las clases y escuelas de cada centro.

En el futuro, este servicio de trámites a través de la web municipal, se ampliará con la posibilidad de pagar las cuotas mensuales del Abono Deporte Madrid, y cualquier otro Bono o Abono deportivo. Incluso, se podrá realizar el trámite de inscripción en las clases y escuelas, sin necesidad de acudir a las oficinas del centro deportivo municipal.

ESPECIAL SERVICIOS / MEDICINA DEPORTIVA

Elegir la actividad más conveniente según la edad y el estado físico, prevenir lesiones, conocer el estado real de salud, realizar el deporte o el ejercicio físico más provechoso, o desarrollar la actividad física ideal para una recuperación, tras un problema cardiovascular o de espalda, son los grandes beneficios de estos servicios que se detallan en fichas para una comprensión muy fácil. Y todo, sin olvidar a los más pequeños con la oferta de psicomotricidad.

- Reconocimiento médico para deportistas.
- Programa de acondicionamiento cardiovascular.
- Fisioterapia del deporte.
- Escuela de espalda.
- Psicomotricidad.

RECONOCIMIENTO MÉDICO PARA DEPORTISTAS

¿EN QUÉ CONSISTE UN RECONOCIMIENTO MÉDICO DEPORTIVO?

En una serie de exploraciones para conocer el estado de salud y el grado de aptitud física para la práctica de actividades deportivas.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A personas practicantes de cualquier tipo de actividad física que desean saber si padecen alguna anomalía en el funcionamiento de su organismo durante el ejercicio y qué actividad sería más conveniente para mantener o mejorar el estado de salud: Deportistas de competición, practicantes de deporte popular; personas que deben conocer su salud para realizar ejercicio físico.

¿QUIÉN LO REALIZA?

Un equipo de profesionales, formado por médicos y diplomados en Enfermería, expertos en Medicina Deportiva.

¿QUÉ TIPO DE EXPLORACIONES SE REALIZAN?

Dependiendo de las características de la persona, se realizan dos tipos de reconocimientos:

Reconocimiento médico deportivo básico

Para personas que desean participar en actividades de baja intensidad de esfuerzo y que son aparentemente sanas.

- Valoración de los antecedentes médicos
- Exploración médica general (peso, talla, tensión arterial, examen cardiovascular)
- Exploración del aparato locomotor (estática vertebral, dismetrías, apoyo plantar...)
- Electrocardiograma.
- Prueba básica de adaptación al ejercicio submáximo, mediante test en cicloergómetro.
- Informe médico de resultados, con consejos y orientación deportiva.

Reconocimiento médico deportivo especial

Dirigido a personas que desean participar en competiciones deportivas, eventos populares (carreras urbanas, etc.) o que desean saber su estado de salud en relación con una actividad física de riesgo (buceadores, alpinistas, paracaidistas, etc.) y aquellas precisan un reconocimiento para obtener licencias federativas.

Se recomienda a toda persona mayor de 40 años, que practica actividades físicas de intensidad moderada-alta. Y también a aquellas personas menores de esa edad que tenga algún factor de riesgo para padecer una enfermedad coronaria (hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia y tabaquismo).

Consta de las exploraciones del reconocimiento médico básico, y además, las siguientes:

- Prueba de esfuerzo máximo en cicloergómetro o en tapiz rodante, con registro continuo del electrocardiograma en las 12 derivaciones.
- Valoración de la composición corporal (porcentaje de grasa, etc.)
- Evaluación de la adaptabilidad cardiovascular para el esfuerzo y determinación de la capacidad aeróbica de forma indirecta.
- Informe médico completo con los resultados, firma de licencias federativas, certificados médicos de aptitud para la actividad física, incluido el buceo.

ESPECIAL SERVICIOS / MEDICINA DEPORTIVA

¿CUÁNTO CUESTA?

Básico

- Infantil (hasta 14 años): 16,95 euros
- Joven (15 a 20 años): 22,60 euros
- Adulto (21 a 64 años): 28,20 euros
- Mayor de 65 años: 8,50 euros
- Personas con discapacidad: 8,50 euros

Especial

- Infantil (hasta 14 años): 32,55 euros
- Joven (15 a 20 años): 43,40 euros
- Adulto (21 a 64 años): 54,25 euros
- Mayor de 65 años: 16,30 euros

¿CÓMO ACCEDER A ESTE SERVICIO?

Petición de cita previa, a nivel individual, en cualquiera de los Centros de Medicina Deportiva, bien telefónicamente, o mediante visita personal.

¿DÓNDE PUEDE REALIZARSE?

- CDM Aluche
- CDM Concepción
- CDM Daoiz y Velarde I
- CDM Gimnasio Moscardó
- CDM José María Cagigal
- CDM Moratalaz
- CDM Palomeras
- CDM Pradillo
- CDM Vicente del Bosque

+ info

ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR

¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

En la aplicación de un programa de acondicionamiento cardiovascular individualizado, bajo supervisión, de médicos de la Actividad Física y del Deporte, a personas con alguna enfermedad, que precisa practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no pueden realizarlas en grupos normalizados.

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

A personas con los siguientes problemas para la salud:

- Enfermedad coronaria. Infarto de miocardio, angina de pecho.
- Hipertensión arterial
- Enfermedad pulmonar respiratoria crónica (EPOC)
- Después de períodos largos de convalecencia e inactividad.
- Insuficiencia renal crónica
- Trastornos del metabolismo. Diabetes, obesidad, aumento de colesterol, osteoporosis.

¿CÓMO ACCEDER AL PROGRAMA?

Dirigiéndose al Centro de Medicina Deportiva del centro deportivo de su interés y solicitando cita para reconocimiento médico, para el Programa de Acondicionamiento Cardiovascular.

¿QUÉ REQUISITOS SON NECESARIOS?

Indicación previa por el cardiólogo, adjuntando los informes clínicos correspondientes para que sean evaluados por el médico responsable del programa.

¿QUIÉN LO IMPARTE?

La actividad es planificada, dirigida y supervisada por médicos especialistas en Medicina de la Educación Física y el Deporte, en colaboración con Diplomados en Enfermería, Licenciados en Educación Física y Técnicos Deportivos.

¿CUÁNTOS DÍAS SE PRACTICA, EN QUÉ HORARIOS Y CON QUÉ DURACIÓN?

- De uno a tres días en semana, según recomendación facultativa.
- Horario de mañana o tarde, dependiendo del centro elegido.
- Sesiones de 60 minutos, aproximadamente.

ESPECIAL SERVICIOS / MEDICINA DEPORTIVA

¿CUÁNTO CUESTA?

- 1 sesión a la semana 19,20 euros/mes.
- 2 sesiones a la semana 38,40 euros/mes.
- 3 sesiones a la semana 57,60 euros/ mes.

¿CUÁNTO DURA EL PROGRAMA?

Fase inicial bajo supervisión médica directa: entre 6 y 12 meses, dependiendo de cada persona. Fase posterior de mantenimiento, con inclusión en grupos normalizados de actividad con controles periódicos. voluntad del usuario.

¿Dónde puede realizarse?

- CDM Aluche
- CDM Concepción
- CDM Daoiz y Velarde I
- CDM Gimnasio Moscardó
- CDM José María Cagigal
- CDM Palomeras
- CDM Pradillo

INFORMACIÓN Y CONSULTAS

- En el propio Centro Deportivo Municipal
- En el Departamento de Programas Médicos (Dirección General de Deportes – Ayuntamiento de Madrid)
Telf: 915 889 419 / 915 133 489

+ info

FISIOTERAPIA DEL DEPORTE

¿QUIÉN PUEDE ACCEDER?

Cualquier persona que lo solicite, preferentemente aquellas que sufran lesiones relacionadas con la actividad física y el deporte

¿QUÉ REQUISITOS SON NECESARIOS?

Una evaluación médica del diagnóstico y una indicación del tratamiento de fisioterapia, la cual puede realizarse en el Servicio de Medicina Deportiva del Centro Deportivo.

¿CÓMO ACCEDER AL PROGRAMA?

Los usuarios interesados que carezcan de informe médico, pedirán cita para evaluación médica en la oficina del Centro Deportivo.

¿QUIÉN APLICA LAS SESIONES?

Diplomados en Fisioterapia, mediante la aplicación de técnicas manuales y de diversos medios físicos, como la hidroterapia, crioterapia, termoterapia, electroestimulación, ultrasonidos, láser, etc.

¿A QUÉ DOLENCIAS ESTÁ DIRIGIDA LA FISIOTERAPIA QUE SE APLICA EN NUESTROS CENTROS?

- Dolores de cuello y espalda, como lumbalgias agudas y crónicas, tortícolis, cervicalgias y dorsalgias.
- Lesiones de ligamentos, como los esguinces de tobillo, rodilla, muñeca, etc.
- Lesiones musculares como contracturas, tirones y roturas de fibras.
- Lesiones de los tendones, como la tendinitis del codo, hombro, rodilla, etc.
- Desviaciones de la columna, como escoliosis, cifosis, hiperlordosis.
- Alteraciones provocadas por malas posturas.
- Alteraciones circulatorias que provocan edemas, linfodemas y piernas cansadas.

¿CUÁNTO CUESTA?

- Sesión de Fisioterapia: 33,55 euros
- Bono de 5 sesiones: 134,95 euros

ESPECIAL SERVICIOS / MEDICINA DEPORTIVA

¿DÓNDE PUEDE REALIZARSE?

- Centro Deportivo Municipal Centro Integrado Arganzuela.
- Centro Deportivo Municipal Chamartín.
- Centro Deportivo Municipal Daoiz y Velarde I.
- Centro Deportivo Municipal Gimnasio Moscardó.
- Centro Deportivo Municipal José María Cagigal.
- Centro Deportivo Municipal La Masó.
- Centro Deportivo Municipal La Almudena.
- Centro Deportivo Municipal Pepu Hernández.
- Centro Deportivo Municipal Vallehermoso.

INFORMACIÓN Y CONSULTAS

- En el propio Centro Deportivo Municipal.

+ info

ESCUELA DE ESPALDA

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

La Escuela de Espalda está dirigida a personas que precisan técnicas complementarias de ejercicios, tras haber sido tratados en los Centros de Fisioterapia.

¿QUIÉN PUEDE ACCEDER?

Usuarios que hayan sido tratados en el Centro de Fisioterapia y precisen realizar la actividad, a criterio del fisioterapeuta.

¿A QUÉ DOLENCIAS ESTÁ DIRIGIDO ESTE PROGRAMA DE FISIOTERAPIA?

- Alteraciones específicas de la columna (escoliosis, cifosis e hiperlordosis).
- Desequilibrios musculares.
- Dolores crónicos de espalda.

¿CÓMO SE DESARROLLA LA ACTIVIDAD?

- Este programa se desarrolla durante 2 sesiones a la semana.
- La actividad se imparte por fisioterapeutas.
- Grupos reducidos, en un máximo de 10 personas
- Sesiones de 50 minutos.

¿CUÁNTO CUESTA?

- Cuota mensual: 100,95 euros

¿DÓNDE PUEDE REALIZARSE?

- Centro Deportivo Municipal Centro Integrado Arganzuela
- Centro Deportivo Municipal Chamartín
- Centro Deportivo Municipal Daoiz y Velarde I
- Centro Deportivo Municipal Gimnasio Moscardó
- Centro Deportivo Municipal José María Cagigal
- Centro Deportivo Municipal La Almudena
- Centro Deportivo Municipal La Masó

INFORMACIÓN Y CONSULTAS

- En el propio Centro Deportivo Municipal.

+ info

ESPECIAL SERVICIOS / MEDICINA DEPORTIVA
PSICOMOTRICIDAD
¿QUÉ PROGRAMAS OFRECE EL ÁREA DE PSICOMOTRICIDAD?

- El Programa General de Psicomotricidad Infantil (PGSI)
- El Programa de Psicomotricidad de Verano (PSV)
- El Programa de Psicomotricidad DOS (PS2)

¿EN QUÉ CONSISTE CADA PROGRAMA?

PGSI: Es una actividad educativa cuyo objetivo principal es favorecer el desarrollo personal de cada niño/a, atendiendo a sus características motrices, cognitivas, afectivas y de socialización, a través de una acción pedagógica basada en juegos de movimiento.

PSV: Cuyo objetivo fundamental (además de sacar la actividad de la propia sala de Psicomotricidad), es acercar a los más pequeños al deporte y a las prácticas deportivas, al tiempo que permitir el conocimiento directo de los distintos espacios que comprenden el universo del polideportivo.

PS2: Propiciar un entorno de encuentro y relación entre la mamá o el papá con su hijo/a, mediante acciones y situaciones compartidas de juego y movimiento propias de la Psicomotricidad, orientado al aprendizaje y participación mutua en los procesos de desarrollo infantil propios de esa edad.

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

Niños/as de las edades que se indican para cada programa; papá o mamá en el caso de Psicomotricidad DOS, y en todos los programas también a aquellos niños/as con necesidades educativas especiales para facilitar su inclusión en un entorno normalizado.

- PGSI: 3 a 8 años
- PSV: 3 a 6 años
- PS2: 2 a 3 años

¿CÓMO ACCEDER AL PROGRAMA?

- Para el PGSI y PS2: Solicitando directamente plaza en el Centro Deportivo Municipal de su interés, cumplimentando y entregando el impreso "Psicomotricidad infantil. Solicitud de plaza" (que puede descargarse en la página web del Ayuntamiento www.madrid.es).
- Para el PSV, directamente en el CDM donde se imparte.

¿QUÉ REQUISITOS SON NECESARIOS?

Únicamente que los niños/as dispongan de la edad adecuada para cada Programa

¿QUIÉN LO IMPARTE?

Esta labor la desarrollan Técnicos con formación específica en Psicomotricidad y con una sólida formación de base y titulaciones en diversas áreas, como Psicología, Pedagogía, Educación Física, Magisterio, etc.

¿CUÁNTOS DÍAS SE PRACTICA, Y CON QUÉ DURACIÓN?

- PGSI: 2 sesiones semanales de 45 minutos. De septiembre a Junio. Incluye al menos dos tutorías anuales de 30 minutos.
- PSV: 10 sesiones diarias de 3 horas por ciclo. Mes de septiembre. Se ofrecen dos ciclos.
- PS2: 20 sesiones sucesivas de 30 minutos, con una frecuencia de 2 sesiones a la semana, desde el momento en que se oferta.

¿CUÁNTO CUESTA?

- PGSI: 17,70 € al mes mas una cuota de inscripción de 12,80 €
- PSV: 62,40 € por ciclo de diez sesiones.
- PS2: 20,80 € por curso.

(Tarifas vigentes hasta el 31/12/2015)

¿DÓNDE PUEDE REALIZARSE?

- Centro Deportivo Municipal Barajas
- Centro Deportivo Municipal Cerro Almodóvar
- Centro Deportivo Municipal Daoiz y Velarde
- Centro Deportivo Municipal José María Cagigal
- Centro Deportivo Municipal Moratalaz
- Centro Deportivo Municipal Palomeras
- Centro Deportivo Municipal Raúl González
- Centro Deportivo Municipal San Blas
- Centro Deportivo Municipal San Cristóbal

INFORMACIÓN Y CONSULTAS

- En el propio Centro Deportivo Municipal
- En el Departamento de Programas Médicos (Dirección General de Deportes – Ayuntamiento de Madrid)
- Telf: 915 889 419 / 915 888 508

+ info

PROGRAMACION DEPORTIVA. OCTUBRE 2015

Relación de actos deportivos organizados directamente o en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid
– Dirección General de Deportes

Denominación	Fecha / Hora	Lugar de Celebración
CICILISMO XXXVII FIESTA DE LA BICICLETA	4 de octubre 9,00 h.	Salida y llegada: Avda. Menéndez Pelayo (Junto al Retiro)
ATLETISMO V CARRERA DOWN MADRID	4 de octubre 10,00 h.	Parque Juan Carlos I
ATLETISMO CARRERA "EN MARCHA CONTRA EL CÁNCER"	11 de octubre 9,30 h.	Salida y llegada: C/ Serrano (a la altura Pza. Colón)
TENIS II TORNEO INTERNACIONAL MASCULINO 2015 "VILLA DE MADRID"	12 al 18 de octubre Horario matinal	Federación de Tenis de Madrid C/ San Cugat del Vallés, s/n
REMO CAMPEONATO DE ESPAÑA DE YOLAS	17 y 18 de octubre Sábado: 10,00 a 14,00 h. y 16,00 a 20,00 h. Domingo: 10,00 a 14,00 h.	Centro Deportivo Municipal Estanque del Retiro Pº de Colombia, 2 (Parque del Buen Retiro)
ATLETISMO CARRERA DE LA CIENCIA – CARRERA INTERNACIONAL DEL CSIC	18 de octubre 9,00.	Salida y llegada: Sede del CSIC C/ Serrano, 117
ATLETISMO CARRERA CIVICO MILITAR CONTRA LA DROGA	25 de octubre 10,00 h.	Salida y llegada: Explanada de la Casa de Campo
Distrito San Blas – Canillejas ATLETISMO CARRERA POPULAR EDWARD ATHLETIC	4 de octubre 9,00 h.	Avda. de Arcentales
Distrito Barajas ESGRIMA COMPETICIÓN NACIONAL	3 y 4 de octubre Sábado: 9,00 a 20,00 h. Domingo: 10 a 15 h.	Centro Deportivo Municipal Barajas Avda. Logroño, 70
Distrito Barajas ESGRIMA COMPETICIÓN NACIONAL "CIRCUITO QUIJOTE"	24 y 25 de octubre Sábado: 9,00 a 20,00 h. Domingo: 10 a 15 h.	Centro Deportivo Municipal Villa de Madrid C /Brezos, 6
Distrito Barajas ESGRIMA COMPETICIÓN NACIONAL "CIRCUITO QUIJOTE"	24 de octubre 15:30 a 20 h.	Centro Deportivo Municipal Barajas Avda. Logroño, 70

Esta programación puede sufrir modificaciones, por lo que se recomienda consultar con los organizadores

GALERÍA DE FOTOS.VUELTA CICLISTA A ESPAÑA.



GALERÍA DE FOTOS.VUELTA CICLISTA A ESPAÑA.

