

MADRID

práctica
DEPORTE

ENTRAR

AÑO XI / N° 4 / JULIO-AGOSTO 2018



3 DE SEPTIEMBRE

**¡Empiezan
las clases!**

[LEER]

PROGRAMA DEPORTE EN LA CALLE

Caminar, correr, marcha
nórdica, ciclismo [LEER +]

DEL 13 AL 15 DE JULIO

XXIV FINA Diving
Grand Prix de Saltos [LEER +]

DEL 14 AL 15 DE JULIO

XVIII Torneo Internacional
Gran Premio de España de Lucha [LEER +]

LISTA DE PISCINAS

Dónde darse un baño este verano [LEER +]

Muy rápido... [LEER +]

Sabías que... [LEER +]

AGENDA JUNIO

Actos y eventos deportivos [LEER +]

3 DE SEPTIEMBRE

¡Empiezan las Clases!

Con más de 190.00 plazas y 110 modalidades deportivas y de ejercicio físico, se presenta el Programa de enseñanza deportiva municipal 2018/2019 que comienza el 3 de septiembre y tiene el plazo de inscripción abierto, dando especial atención al deporte escolar e infantil.

La oferta se compone de las tradicionales Clases y Escuelas, las Escuelas de Promoción en Centros Escolares, las actividades de Deporte en la calle y las Aulas deportivas, con los servicios complementarios de Asesoramiento Técnico Personalizado, los Reconocimientos médico deportivos y la fórmula ventajosa de adquirir el Abono Deporte Anual.

Las Clases y Escuelas deportivas – también denominadas, “actividades dirigidas”, se ofrecen en 62 Centros Deportivos Municipales, para personas desde un año de edad, a los mayores de 65 años, incluyendo a las personas con discapacidad y una enorme oferta de deportes y actividades físicas, que incluye la atención a grupos específicos, a través de convenios con Madrid Salud y otras entidades y asociaciones, para desarrollar hábitos saludables, así como la inclusión de personas sin hogar o aquellas con riesgos de adicción.

Enseñanza en colaboración

Junto a las clases de iniciación mencionadas, en octubre comenzarán las clases y escuelas que se desarrollan en colaboración con federaciones y entidades, dirigidas al perfeccionamiento y la tecnificación y que suponen la firma de más de 100 convenios para el trabajo conjunto.

El programa de enseñanza prioriza a la población escolar con dos ofertas ya organizadas – las solicitudes se tramitaron en mayo -. Por un lado las Escuelas de Promoción en Centros Escolares, en 220 colegios, un total de 560 grupos y 18 deportes. Y por otro, las Aulas deportivas, en las modalidades de aire libre, esgrima, piragüismo, escalada, golf, hípica, hockey y orientación.

INSCRIPCIONES CLASES Y ESCUELAS

Se deben realizar directamente en los Centros Deportivos Municipales, consultando previamente la existencia de plazas y teniendo en cuenta que hay que abonar una cuota de inscripción y una cuota mensual.

La inscripción se puede realizar en cualquier mes de la temporada, de septiembre a junio.

Más información: [Haz clic aquí](#)

Clases y Escuelas Deportivas Municipales

Temporada deportiva 2018-2019

Oferta Deportiva Municipal

La infografía presenta una serie de flechas de colores que representan diferentes beneficios: ejercicio físico (azul), salud (rojo), bienestar (verde), desarrollo cognitivo (amarillo), relaciones personales (naranja), autoestima (rojo oscuro) y aprendizaje (naranja claro).

madrid.es/deportes

cultura y deportes MADRID

Precios 2018

Actividades dirigidas y Escuelas en colaboración

Pre-infantiles (1-5 años) Infantiles (6-14 años)

Cuotas pre-infantiles e infantiles	Actividad en recinto cubierto, tenis y padel	Actividad al aire libre
Inscripción	11.00 €	11.00 €
Mensual 3 días/semana	19.50 €	11.40 €
Mensual 2 días/semana	15.60 €	9.10 €
Mensual 1 día/ semana	7.80 €	4.55 €

Jóvenes (15-26 años)

Cuotas jóvenes	Actividad en recinto cubierto, tenis y padel	Actividad al aire libre
Inscripción	11.00 €	11.00 €
Mensual 3 días/semana	26.00 €	17.90 €
Mensual 2 días/semana	20.80 €	14.30 €
Mensual 1 día/ semana	10.40 €	7.15 €

Adultos (27-64 años)

Cuotas adultos	Actividad en recinto cubierto, tenis y padel	Actividad al aire libre
Inscripción	11.00 €	11.00 €
Mensual 3 días/semana	32.50 €	32.50 €
Mensual 2 días/semana	26.00 €	26.00 €
Mensual 1 día/ semana	13.00 €	13.00 €

Duración: de septiembre a junio

Mayores (a partir de 65 años)

Cuotas mayores	Actividad en recinto cubierto, tenis y padel	Actividad al aire libre
Inscripción	11.00 €	11.00 €
Mensual 3 días/semana	9.75 €	9.75 €
Mensual 2 días/semana	7.80 €	7.80 €
Mensual 1 día/ semana	3.90 €	3.90 €

Personas con discapacidad

Cuotas personas con discapacidad		
Inscripción	11.00 €	
Mensual	Gratuita	

REDUCCIONES

- 100% para personas con situación reconocida de exclusión social
- 70% para personas con discapacidad o diversidad funcional en los grupos normalizados de la cuota mensual.
- 100% a las actividades de Deporte en la Calle
- 50% para usuarios con prescripción médica deportiva
- Los jóvenes tendrán una reducción del 20% en categoría general y un 45% en actividades al aire libre (salvo tenis y padel)
- Los infantiles disfrutarán de una reducción del 40% en la categoría general y un 65% en actividades al aire libre (salvo tenis y pádel)
- Los mayores de 65 años y la tarjeta Madrid de mayor, tendrán una reducción del 70%

BONIFICACIÓN FAMILIA NUMEROSA

50% en la categoría general. 90% en la categoría especial.

PROGRAMA DEPORTE EN LA CALLE

Caminar, correr, marcha nórdica y ciclismo

La demanda deportiva está cambiando y hoy triunfan las actividades al aire libre o entornos naturales. Por eso la Dirección General de Deportes, junto con los Distritos, han creado este nuevo programa cuya inscripción está abierta desde el pasado 27 de junio, en los centros deportivos municipales para unas clases que comenzarán el 3 de septiembre, hasta el mes de junio de 2019.

La demanda deportiva está cambiando y hoy triunfan las actividades al aire libre o entornos naturales.

El objetivo de este novedoso programa es ofrecer conocimientos básicos sobre actividades que se practican al aire libre en el medio urbano, así como fomentar la autonomía y la relación social y la ocupación del tiempo libre a través de deporte, todo ello, aprovechando los espacios públicos y las zonas verdes de la ciudad.

Caminar por Madrid

Más de 500 plazas, repartidas en diferentes distritos.

Dirigido	A partir de los 15 años de edad
Cuando	Septiembre a junio
Donde	Itinerarios por zonas verdes de la ciudad cercanas a los CDM y rutas WAP.
Como acceder	Inscribiéndose directamente en los CDM
Precio	Gratuito

(continúa en la página siguiente)

WEB MUNICIPAL

Más Información pinchando [aquí](#)



Correr por Madrid

400 plazas, 16 grupos en 9 distritos.

Dirigido	A partir de los 15 años de edad
Cuando	Septiembre a junio
Donde	Itinerarios por zonas verdes de la ciudad cercanas a los CDM y rutas WAP.
Como acceder	Inscripción en los Centros Deportivos de referencia.
Precio	Tarjeta Deporte Madrid. (11 euros toda la temporada).
Más	www.atletismomadrid.com www.fmm.es

Ciclismo por Madrid

140 plazas, 6 grupos en 3 distritos.

Dirigido	Los grupos infantiles de 6 a 14 años Los grupos de adultos a partir de 15 años. Grupo especial femenino en bicicleta de carretera.
Cuando	Septiembre a junio
Donde	Diferentes itinerarios madrileños para realizar tanto la bicicleta de montaña como la de carretera.
Como acceder	Inscripción en los Centros Deportivos de referencia.
Precio	Tarjeta Deporte Madrid. (11 euros toda la temporada).
Más	www.fmciclismo.com

Marcha Nórdica

En todos los distritos con una oferta de 525 plazas.

Dirigido	A partir de los 15 años de edad.
Cuando	Septiembre a junio
Donde	Itinerarios por zonas verdes de la ciudad cercanas a los CDM y rutas WAP
Como acceder	Inscripción en los Centros Deportivos de referencia.
Precio	Tarjeta Deporte Madrid. (11 euros toda la temporada).
Más	www.fmm.es

¿Qué tengo que hacer?

Elegir la actividad deportiva y consultar en www.madrid.es/deportes o en la página de la federación correspondiente, los grupos y horarios que existen. Luego, acudir al Centro Deportivo Municipal de referencia y formalizar la inscripción abonando la Tarjeta Deporte Madrid (11 euros) (Excepto *Caminar*, que es gratuito)





DEL 13 AL 15 DE JULIO

XXIV FINA Diving Grand Prix de Saltos

Los saltos de trampolín y plataforma quizás sean una de las modalidades deportivas más espectaculares y atractivas y son pocas las oportunidades para ver lo mejor del mundo de la especialidad, razón principal por la que acudir cualquiera de los tres días –o los tres– a esta nueva edición del FINA, que como es costumbre, se celebrará en las piscinas del Centro de Natación M-86.

La entrada para ver este espectáculo deportivo único, es gratuita

Organizado por la Real Federación Española de Natación, con la colaboración de la Dirección General de Deportes, la cita convocará a los mejores saltadores del mundo en 4 eventos: mujeres y hombres, trampolín 3 metros y en plataforma de 10 metros; mujeres y hombres en 3 metros en trampolín sincronizado y en plataforma sincronizada.

PROGRAMA DE COMPETICIÓN

13 DE JULIO

- 9:30/**
Trampolín 3 m. femenino preliminar: 5 saltos
Plataforma masculino preliminar: 6 saltos
Trampolín 3 m. femenino semifinales A+B: 5 saltos
- 17:00/**
Plataforma masculina semifinales A+B: 6 saltos
Trampolín 3 m. femenino FINAL: 5 saltos
Plataforma masculina FINAL: 6 saltos
Plataforma sincronizada femenina FINAL: 5 saltos
Ceremonia de premiación

14 DE JULIO

- 09:30/**
Trampolín 3 m. masculino preliminar 6 saltos
Synchro Springboard Women FINAL 5 saltos
Trampolín 3 m. Masculino Semifinales A+B 6 saltos
- 16:30/**
Ceremonia de Apertura
- 17:00/**
Plataforma femenina Preliminary: 5 saltos
Trampolín 3m. masculina FINAL: 6 saltos
Platform Women semifinales A+B: 5 saltos
Ceremonia de premiación

15 DE JULIO

- 10:00/**
Trampolin sincronizado masculino FINAL: 6 saltos
Plataforma femenina FINAL: 5 saltos
Plataforma sincronizada masculina FINAL: 6 saltos
- Victory ceremony

(*) Horarios aproximados.

ENLACES

Organización. www.rfen.es

DEL 14 AL 15 DE JULIO

XVIII Torneo Internacional Gran Premio de España de Lucha

Más de 40 países y 500 participantes ilustran el cartel de la 18 edición del Torneo Internacional Gran Premio de España de Lucha, que se celebrará los días 14 y 15 de julio, en el Pabellón Exterior del Consejo Superior de Deportes, organizado por la Federación Española de Luchas Olímpicas y Deporte Asociado y la Dirección General de Deportes.

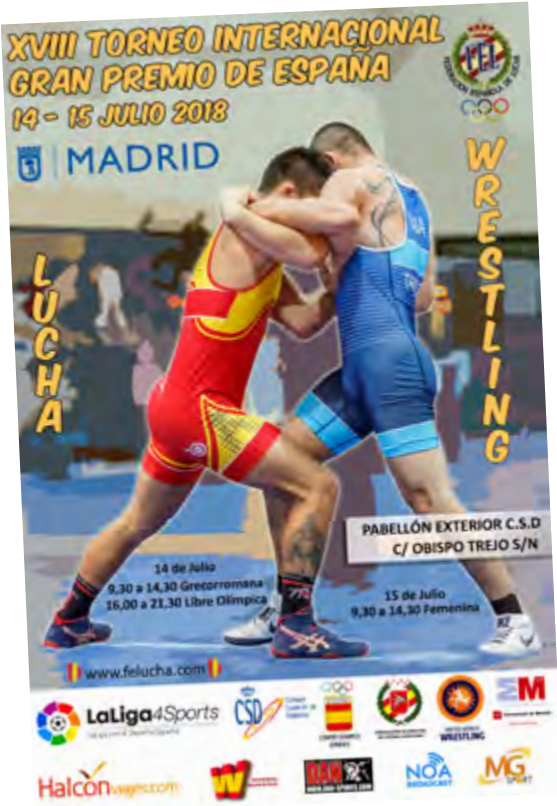
En esta edición participarán más de 500 luchadores y luchadoras representando a más de 40 países

El torneo se desarrollará en las tres modalidades olímpicas de lucha: lucha grecorromana, lucha libre olímpica y lucha femenina, con ocho categorías de peso cada una y la participación de medallistas olímpicos, mundiales y continentales, conformando un evento único en nuestra ciudad al que se puede acudir gratuitamente.



XVIII TORNEO INTERNACIONAL GRAN PREMIO DE ESPAÑA DE LUCHA

Más información:
Federación Española de Luchas.
<http://www.felucha.com/>



PROGRAMA DE COMPETICIÓN

Pabellón Exterior. Consejo Superior de Deportes.
C/ Obispo Trejo, s/n. Madrid

SÁBADO 14 DE JULIO

9:30 a 14:30 horas
Grecorromana, eliminatorias y finales

16:00 a 21:30 horas
Libre olímpica, eliminatorias y finales

DOMINGO 15 DE JULIO

9:30 a 14:30 horas
Femenina, eliminatorias y finales

LISTA DE PISCINAS

Dónde darse un baño este verano (I)

Servicio de piscinas cubiertas y aire libre (Julio y agosto de 2018).

DISTRITO	CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES	JULIO	AGOSTO	SOLARIUM
Centro	Escuelas de San Antón	Cubierta: abierta	Cubierta: abierta	
Arganzuela	Centro Integrado Arganzuela	Cubierta: abierta	Cubierta: cerrada	
	Marqués de Samaranch	Cubierta: abierta	Cubierta: cerrada	X
	Peñuelas		Aire libre: abierta	
Retiro	Daoiz y Velarde 1	Cubierta: abierta	Cubierta: cerrada	
Salamanca	Gimnasio Moscardó	Cubierta: abierta	Cubierta: cerrada	
	Fuente del Berro	Cubierta: abierta	Cubierta: 1 al 12 y del 20 al 31	X
	Alcántara	Cubierta: abierta	Cubierta: 1 al 12 y a partir del 27	
Chamartín	Pradillo	Cubierta:1 al 15	Cubierta: 20 al 31	X
	Chamartín	Cubierta: abierta	Cubierta: 1 al 12 27 al 31	X
Tetuán	Antonio Díaz Miguel	Cubierta: abierta	Cubierta: abierta del 1 al 12 y partir del 27	
	Playa Victoria	Cubierta:1 al 15 (L-V)	Cubierta: 16 al 31	X
	Triangulo de Oro	Cubierta:1 al 28	Cerrada hasta el 2 de septiembre	
Chamberí	Vallehermoso	Cubierta: abierta	Cubierta: abierta	X
Fuencarral El Pardo	La Masó	Cubierta: abierta	Cubierta: cerrada	X
	Vicente del Bosque		Aire Libre: abierta	
	Santa Ana		Aire Libre: abierta	
Moncloa Aravaca	Alfredo Goyeneche	Cubierta: abierta (L-V)	Cubierta: cerrada	X
	Casa de Campo		Aire Libre: abierta	
	Francos Rodríguez		Aire Libre: abierta	
Carabanchel	Francisco Fernández Ochoa	Cubierta: abierta	Cubierta: cerrada	X
	La Mina	Cubierta: abierta	Cubierta: cerrada	X

(continúa en la página siguiente)

LISTA DE PISCINAS

Dónde darse un baño este verano (II)

Servicio de piscinas cubiertas y aire libre (Julio y agosto de 2018).

DISTRITO	CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES	JULIO	AGOSTO	SOLARIUM
Latina	Aluche	Cubierta:abierta (vaso de 50 mts)	Cubierta:1 al 20	X
		Aire Libre: abierta		
	Las Cruces	Cubierta: abierta	Cubierta: abierta del 1 al 5 y a partir del 20	X
	Gallur	Cubierta: abierta	Cubierta: cerrada	X
Usera	Moscardó	Cubierta: abierta	Cubierta: cerrada	X
		Aire Libre: abierta		
	Orcasitas	Aire Libre: abierta		
	Orcasur	Cubierta:abierta	Cubierta: cerrada	X
	San Fermin	Aire Libre: abierta		
Puente de Vallecas	Puente de Vallecas	Cubierta: abierta (L-V)	Cubierta: cerrada	X
	Palomeras	Aire Libre: abierta		
	Vallecas	Aire Libre: abierta		
Moratalaz	Moratalaz	Aire Libre: abierta		
	La Elipa	Aire Libre: abierta		

(continúa en la página siguiente)

LISTA DE PISCINAS

Dónde darse un baño este verano (y III)

Servicio de piscinas cubiertas y aire libre (Julio y agosto de 2018).

DISTRITO	CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES	JULIO	AGOSTO	SOLARIUM
Ciudad Lineal	Almudena	Cubierta: abierta	Cubierta: A partir del 23	X
	Concepción	Cubierta: abierta (L-v)	Cubierta: cerrada	X
		Aire Libre: abierta		
	Pueblo Nuevo	Cubierta: abierta (L-v)	Cubierta: cerrada	X
	San Juan Bautista	Cubierta: abierta	Cubierta: 1 al 14	X
Hortaleza	Hortaleza	Cubierta: del 2 al 31 (L-v)	Cubierta: cerrada	
		Aire Libre: abierta		
	Luis Aragonés	Aire Libre: abierta		
	Los Prunos	Cubierta: del 1 al 27	Cubierta: abierta	X
Villaverde	El Espinillo	Cubierta: del 1 al 29	Cubierta: cerrada	
	Plata y Castañar	Aire Libre: abierta		X
	Raúl González	Cubierta: abierta	Cubierta: cerrada	
Villa de Vallecas	Cerro Almodóvar	Cubierta: abierta	Cubierta: abierta	X
Vicálvaro	Vicálvaro	Cubierta: abierta	Cubierta: abierta	X
		Aire Libre: abierta		
San Blas	Fabián Roncero	Cubierta: abierta	Cubierta: abierta	X
Barajas	Barajas	Cubierta: abierta	Cubierta: cerrada	X

PISCINAS MUNICIPALES

Descarga el listado completo haciendo clic [aquí](#)

NOTA: Esta información está actualizada a fecha 2 de julio de 2018 por lo que es conveniente confirmar en www.madrid.es/deportes

Muy rápido...

Deporte y personas sin hogar.

Éxito de la iniciativa de la Dirección General de Deportes con la entidad FACIAM, de llevar adelante el “Programa de integración de personas sin hogar a través de la actividad física”. Han participado más de 200 personas,

distribuidas entre los 6 grupos creados en 5 Centros Deportivos Municipales, llevando adelante una experiencia de inclusión y mejora de la calidad de vida de las personas con este grave problema.



Meeting de Madrid.

Tarde histórica la del 22 de junio en el CDM Moratalaz, en la que el gran espectáculo deportivo que se desarrolló con algunos de los mejores atletas del mundo, incluyó la carrera de 400 m. y el enfrentamiento de los dos deportistas del momento, Oscar Husillos y Bruno Hortelano, con victoria de este último ¡destrozando ambos el récord de España, que estaba desde hacía 30 años en posesión de Cayetano Cornet.



Sabías que...

...aunque el ejercicio en el agua nos proporciona innumerables beneficios para la salud, y supone una alternativa muy motivante para complementar y variar nuestro entrenamiento diario (ideal para los días más calurosos del verano); es importante saber que mantener al menos una pequeña rutina de ejercicios de fuerza con nuestro peso realizados en tierra, es muy conveniente para prevenir la pérdida ósea y la osteoporosis.

Agenda Julio-Agosto. Actos y eventos municipales

Relación de actos deportivos organizados directamente o en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid.

Fecha y hora	Lugar
JULIO	
01/07/2018 / 08:00 horas	
Gran Premio Tetuán-XLI Trofeo Industriales Campeonato Social del Club Ciclista de Chamartín	Organiza: Chamartín CC Lugar: Junta Municipal Distrito de Tetuán-C/Bravo Murillo,357
1 al 7 /07/2018 / 09:00 horas	
Gaes Pilgrim Race	Organiza: Retroclyce de Miguel Silvestre Lugar: Madrid / Santiago
03 al 08/07/2018/ 17:00 horas	
Fiestas San Fermín	Organiza: Distrito Usera Lugar: Parque Lineal del Manzanares, Canchas Deportivas en calle Estafeta
08/07/2018 / 9:00 horas	
III Chamberí Summer Race	Organiza: Impulse Lugar: C/ Santander
13 al 15 /07/2018 / 10:00 horas	
Grand Prix Fina De Saltos	Organiza: Real Federación Española de Natación Lugar: Centro de Natación M-86 Con la colaboración del Ayto. de Madrid

Fecha y hora	Lugar
13, 14 y15/07/2018 / 09:00 horas	
XVIII Torneo Internacional Gran Premio de España de Lucha	Organiza: Federación Española de Lucha Lugar: Consejo Superior de Deportes
15/07/2018 / 9:00 horas	
Carrera Ciclista del Carmen - Marcha Ciclista	Organiza: Vallecano CC José Luis Vega Lugar: C/ Pablo Neruda, 91
21/07/2018 / 20:15 horas	
II Carrera Nelson Mandela	Organiza: A.D. Marathón Lugar: C/ Serrano-Paseo de Camoens
29/07/2018 / 09:00 horas	
XXXVI Trofeo de San Lorenzo	Organiza: Agrupación recreativa Argumosa Lugar: Ronda de Atocha - C/Argumosa (Lavapiés)
AGOSTO	
05/08/2018 / 9:00 horas	
Milla Urbana Memorial Tierno Galván	Organiza: Agrupación Recreativa Argumosa Lugar: C/ Argumosa

**EMISORA
ESCUELA**

N21

88.6 FM
m21radio.es



MADRID