



Ayuntamiento de  
Cabanillas de la Sierra



SawPadel

Buenos días a todos:

Nos ponemos en contacto con vosotr@s para informaros de la **reanudación de las actividades deportivas de adultos** para el mes de **Octubre**, este años comenzamos un poco mas tarde debido a las obras de **climatización de la pista**, pero valdrá la pena la espera pensando en el duro invierno.

Primero, informaros de todas las medidas sanitarias que hemos tomado, con la finalidad de asegurar la realización de las actividades con la máxima seguridad para todos:

- Limpieza y desinfección de todo el polideportivo y el material.
- Instalación en la entrada de una alfombra desinfectante.
- Instalación de varios puntos higiénicos con gel hidroalcohólico, papel...
- Delimitación de zona de circulación y zonas deportivas.
- División de la pista en cuatro zonas para realizar las actividades garantizando el distanciamiento obligatorio y su posterior desinfección.
- Todas las zonas deportivas y el material que se use en ellas serán desinfectados entre sesión y sesión
- Uso obligatorio de mascarilla.
- Uso obligatorio de toallas y botellas individuales.

Por otro lado podéis comenzar a hacer vuestras inscripciones en las actividades desde el día **14 de Septiembre** en la misma instalación, ya que se encuentra abierta para el alquiler de la pista de pádel, con horario **10:00-13:30 y 17:30-21:00 de lunes a viernes y 10:00-12:30 y 18:30-21:00 los sábados**.

El **gimnasio** permanecerá abierto también desde **Septiembre**, con una ocupación del **75%** como marcan las autoridades sanitarias y siempre con **cita previa para no sobrepasar el aforo máximo de 10 persona**.

A continuación os presentamos las **actividades** de esta **nueva temporada** con sus precios y horarios y la novedad de tener la posibilidad de asistir a las clases mediante **zoom** a parte de presencialmente.

Sobre cualquier duda se os informará en el teléfono **620963737** o en la **instalación deportiva**.

Un saludo

**CLUB DEPORTIVO SAWPADEL**  
**AYUNTAMIENTO DE CABANILLAS DE LA SIERRA**



Ayuntamiento de  
Cabanillas de la Sierra



SawPadel

<b>ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS 2020-2021</b>					
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DIAS</b>	<b>HORARIO</b>	<b>MODO</b>	<b>PRECIO</b>	<b>BONO</b>
<b>PILATES</b>	L	10:00-11:00	PRESENCIAL/ZOOM	30€ 2 CLASES PRESENCIALES SEMANALES +ZOOM	38€ INCLUYE TODAS LAS CLASES DE ESTAS ACTIVIDADES EN LOS MODOS PRESENCIAL Y ZOOM
		18:00-19:00	ZOOM		
	L/X	20:15-21:15	PRESENCIAL/ZOOM		
	M/J	19:00-20:00	PRESENCIAL/ZOOM		
		20:30-21:30	ZOOM		
J	11:30-12:30	ZOOM			
<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b>	M/J	18:00-19:00	PRESENCIAL/ZOOM	28€	
<b>CICLO INDOOR</b>	M/X/J	20:00-21:00	PRESENCIAL	28€ 2 CLASES	
<b>CORE</b>	L	19:15-19:45	PRESENCIAL/ZOOM	15€	
	X	10:00-10:30	PRESENCIAL/ZOOM		
<b>STRECHING</b>	L	19:45-20:15	PRESENCIAL/ZOOM	15€	
	X	10:30-11:00	PRESENCIAL/ZOOM		
<b>HIPOPRESIVOS</b>	M	12:00-12:30	ZOOM	CON BONO	
	X	19:45-20:15	PRESENCIAL/ZOOM		
<b>GAP</b>	M	11:30-12:00	ZOOM	CON BONO	
<b>TABATA</b>	X	19:15-19:45	PRESENCIAL/ZOOM	CON BONO	
<b>SALA MUSCULACION Y CARDIO</b>	TODOS	HORARIO POLIDEPORTIVO	PRESENCIAL	28€	
<b>BOXEO</b>	L/X	19:30-20:30	PRESENCIAL/ZOOM	30€	38€ + SALA
<b>BAILES DE SALON</b>	S	20:00-21:00	PRESENCIAL/ZOOM	26€	-----
<b>PADEL</b>	MAS INFORMACION EN PROGRAMA APARTE				+5€ + SALA

Síguenos



## RESUMEN DE CONSEJOS PARA EL INICIO DEL ENTRENAMIENTO CON MASCARILLA

- La orden 920/2020, de 28 de julio, hace obligatorio el uso de mascarilla para realizar actividad física y deporte en la Comunidad de Madrid (salvo alguna excepción).
- El deportista no está acostumbrado al uso de la mascarilla y con ella la respiración resulta un poco más compleja. Esto requiere cierta adaptación.
- Se debe elegir bien la mascarilla. Lo más importante para seleccionar una mascarilla para hacer deporte es que se nos ajuste bien a la cara.
- Debemos fijarnos en la rigidez de la tela: las mascarillas muy blandas y con textura fina, al coger aire con fuerza, se meten en la boca, resultando muy incómodas.
- Buscar una mascarilla deportiva que sea flexible, semirrígida y se adapte bien a nuestra cara. Que sea reutilizable y lavable. Debe tener tejido antibacteriano.
- Debemos fijarnos en el agarre: es preferible elegir mascarillas que se ajusten a la parte de atrás de las orejas en vez de a la cabeza. Resulta más sencillo el manejo en caso de necesidad, como por ejemplo, en la hidratación.
- No se debe en ningún caso utilizar mascarillas con válvula (las anti-solidarias).
- El uso de mascarilla deberá ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene.
- El uso de mascarilla en el deporte necesita un periodo de adaptación. Al principio nos va a dificultar el entrenamiento. En las primeras sesiones debemos evitar ejercicios de alta intensidad y los cambios de ritmo. El entrenamiento debe ser "muy amable" e ir avanzando la intensidad progresivamente.
- En las primeras sesiones de entrenamientos se deben aumentar los tiempos de descanso. Permitid descansar al deportista cuando lo considere necesario. La adaptación es muy personal.
- No podemos olvidarnos de hacer una buena hidratación. El deportista debe alejarse de las personas un metro y medio, quitarse parcialmente la mascarilla manejándola por el elástico, hacer la reposición que necesite, descansar y volver a la actividad física.
- El uso de correcto de las mascarillas requiere las siguientes medidas:
  - Lavarse las manos antes de ponerla.
  - No tocar la mascarilla mientras se lleva puesta.
  - Desechar la mascarilla cuando esté húmeda.
  - No reutilizar la mascarilla, a menos que se indique que son reutilizables (en ese caso, hay que hacer el tratamiento de limpieza y desinfección que se indique).
  - Quitar la mascarilla desde la parte de atrás, sin tocar la parte frontal.
  - No es recomendable usar la mascarilla más de cuatro horas seguidas.
- ¡Cuidado con la falsa sensación de seguridad! Usar mascarilla podría llevar a una posible menor adherencia a otras medidas preventivas como el distanciamiento físico y la higiene de las manos.