



# AGENDA DEPORTIVA

## II JORNADA DE PREPARACIÓN X LEGUA

El viernes 29 de noviembre a las 19.30 horas en el Centro Cultural San Blas se realizará la segunda de las jornadas de preparación de la X Legua Navideña de Perales de Tajuña que consistirá en dos talleres prácticos sobre nutrición deportiva y fisioterapia impartidos por Vitalitty.

El primero de ellos, será un taller en el que prepararemos, siguiendo las indicaciones del nutricionista Jesús García, algunas recetas que nos serán muy útiles para el pre-entreno y el post-entreno.

El segundo taller consistirá en realizar un test funcional, supervisado por el fisioterapeuta Rubén Horcajo, quien analizará diversos factores biomecánicos fundamentales en la práctica del running para ayudarnos a mejorar nuestro rendimiento en las carreras.

\*Para este taller recomendamos venir con ropa deportiva. ¡Os esperamos!

## FÚTBOL SALA DEPORTE INFANTIL

SÁBADO 30 DE NOVIEMBRE PABELLÓN MUNICIPAL DE PERALES

4ª JORNADA LIGA GRUPO B CATEGORÍA ALEVÍN A LAS 11:00 H. EMFS PERALES VS VELILLA

4ª JORNADA LIGA GRUPO B CATEGORÍA CADETE A LAS 12:00 H. EMFS PERALES VS CDE SAN FERNANDO FS

## RANKING DE TENIS 2019-20

Todos los fines de semana, en las Instalaciones Deportivas Los Pradillos, se desarrollará el Ranking de Tenis 2019-20 con la participación de 15 jugadores de toda la zona del sureste. Competición organizada por el Club de Tenis y Pádel de Perales. Resultados, clasificaciones y horarios en los tabloneros informativos de las Instalaciones Deportivas Los Pradillos.

## RANKING DE PÁDEL 2019-20

En las Instalaciones Deportivas Los Pradillos, todos los fines de semana, se desarrollará el Ranking de Pádel 2019-20 con la participación de 36 jugadores en el torneo masculino y 16 en el femenino. Competición organizada por el Club de Tenis y Pádel de Perales. Resultados, clasificaciones y horarios en los tabloneros informativos de las Instalaciones Deportivas Los Pradillos.

## LIGA LOCAL FÚTBOL 7 2019-20

Todos los sábados por la tarde en las Instalaciones Deportivas Los Pradillos se jugarán los partidos de la Liga Local de Fútbol 7 2019-18 con la participación de 8 equipos. Más información en los tabloneros informativos de las Instalaciones Deportivas Los Pradillos.

