



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 18:00-19:00/17:45-18:45	PRESENCIAL/ZOOM ZOOM	30€ 2 clases presenciales +zoom			
	M/J	20:15-21:15 19:00-20:00	PRESENCIAL/ZOOM PRESENCIAL/ZOOM				
	J	20:15-21:15	ZOOM				
	M/J	9:30-10:30	ZOOM				
ENT. FUNCIONAL	M/J	18:00-19:00	PRESENCIAL/ZOOM	28€ 2 clases presenciales +zoom			
	V	9:30-10:30	ZOOM				
CICLO INDOOR	L/X/V	19.15-20.15	PRESENCIAL	30€ 2 CLASES	38€	INCLUYE TODAS LAS CLASES DE ESTAS ACTIVIDADES EN LOS MODOS PRESENCIAL Y ZOOM	
ZUMBA	M/J	20:00-21:00	PRESENCIAL	28€			
CORE	L	11:00-11:30	PRESENCIAL/ZOOM	CON BONO			
	M	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				
SALA MUSCULACION Y CARDIO	M	11:00-11:30	PRESENCIAL/ZOOM	CON BONO			
	X	17:15-17:45	ZOOM				
BOXEO	DE LUNES A SABADO HORARIO POLIDEPORTIVO DOMINGO 10:30-12:30		PRESENCIAL	28€			
	M/J	20:00-21:00 20:00-21:30	PRESENCIAL PRESENCIAL	30€ 2 horas/semana 40€ 3 horas/semana	38€ + SALA 48€ + SALA		
BAILES DE SALON	19:00-20:00		PRESENCIAL	26€			
	S	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



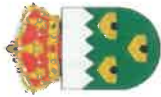
cabanillasdelasierra.es



polideportivo@cabanillasdelasierra.org



Síguenos en:



Sauy Padel

Polideportivo de Cabanillas de la Sierra

Avenida de los Arrieros 6, 28721



Sauy Padel

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



polideportivo@cabanillasdelasierra.org



Síguenos en:



Polideportivo de Cabanillas de la Sierra



Avenida de los Arrieros 6, 28721



*Sony
Pádel*

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	PISTA
16:30-17:00				FUTBOL SALA BENJAMIN						BALONCESTO		
17:00-17:30		KARATE GRUPO 1		FUTBOL SALA BENJAMIN		KARATE GRUPO 1				FUTBOL SALA BENJAMIN		
17:30-18:00				FUTBOL SALA CHUPETIN		KARATE GRUPO 2				FUTBOL SALA CHUPETIN		
18:00-18:30	GIMNASIA			FUTBOL SALA CHUPETIN	GIMNASIA							
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	EXTERIOR O PISTA 2	PISTA	PISTA

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: