



# **ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN VALDEMORILLO**

## **POLIDEPORTIVO ERAS CERRADAS**

### **Horario Instalaciones:**

Lunes a viernes de 9:00 a 21:30 horas.  
Sábados de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 19:30 horas.  
Domingos de 10:00 a 13:30 horas.

### **Horario Administración:**

Lunes a viernes de 10:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00 horas.

**Las actividades finalizarán 15 minutos antes del cierre de la instalación deportiva.**

### **SALA GIMNASIO**

De lunes a viernes de 9:00 a 21:30 horas.  
Sábados de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 19:30 horas.  
Domingos de 10:00 a 13:30 horas.

### **GIMNASIA RÍTMICA**

Lunes y miércoles de 17:30 a 20:00 horas.  
Viernes de 17:30 a 18:30 horas.  
Teléfono de contacto: 918977808  
Correo electrónico: deportes@aytovaldemorillo.com / centrovaldemorillo@lider-sport.es

### **JUDO**

Lunes y miércoles 18:30 horas. A partir de 2º de primaria – 2017 y anteriores).  
Martes: 17:45 horas. Infantil, 1º y 2º de Primaria (2021- 2017).  
Viernes 16:30 horas. Infantil, 1º y 2º de Primaria (2021- 2017).

Teléfono de contacto: Natalia 616452265  
Correo electrónico: comunicacion@dojoquino.com

## **VOLEIBOL**

Martes de 18:00 a 20:00 horas.

Jueves de 17:30 a 20:30 horas.

Teléfono de contacto: Lucía 611762428 (Lunes a Viernes de 10:00 a 18:00 horas).

Correo electrónico: clubvoleibolbulldogs@gmail.com

## **BALONCESTO:**

Viernes de 17:30 a 18:30 horas.

Teléfono de contacto: 918977808

Correo electrónico: deportes@aytovaldemorillo.com / centrovaldemorillo@lider-sport.es

## **FÚTBOL SALA**

Martes y jueves de 17:30 a 18:30 horas.

Teléfono de contacto: 918977808

Correo electrónico: deportes@aytovaldemorillo.com / centrovaldemorillo@lider-sport.es

## **PISCINA**

Duración 45 minutos /sesión

### **AQUAGYM (PISCINA):**

Lunes y miércoles: 10:15, 11:00, 11:45 y 19:45 horas.

Martes y jueves: 11:45 y 20:15 horas.

Viernes: 10:15 horas.

### **ESCUELA NATACIÓN:**

Natación Bebés.

Benjamín Iniciación.

Benjamín Adaptación.

Infantil Adaptación.

Infantil Perfeccionamiento.

Adultos.

Para más información:

Teléfono de contacto: 918977808

Correo electrónico: deportes@aytovaldemorillo.com / centrovaldemorillo@lider-sport.es

## **CLASES COLECTIVAS SALA**

Duración 45 minutos /sesión

### **PILATES:**

Lunes y miércoles: 10:15, 12:00, 19:45 y 20:30 horas.  
Martes y jueves: 11:00, 11:45, 18:45, 19:30 y 20:15 horas.

### **PILATES TERAPÉUTICO:**

Martes y jueves: 10:15 horas.

### **YOGA:**

Martes y jueves: 9:30 horas.

### **BAILE EN MOVIMIENTO:**

Lunes, miércoles y viernes: 10:15 horas.

### **BAILE ACTIVO:**

Lunes y miércoles: 19:00 horas.

### **ZUMBA:**

Martes y jueves: 18:45 horas.

### **GIMNASIA +65:**

Martes y jueves: 12:00 horas.

### **STRONG:**

Martes y jueves: 19:30 horas.

### **CYCLING:**

Lunes y miércoles: 19:00 horas.  
Martes y jueves: 19:30 horas.

### **PUMP:**

Lunes y miércoles: 19:00 horas.  
Martes y jueves: 18:45 horas.

## **FUNCIONAL:**

Lunes y miércoles: 19:45 horas.

Martes y jueves: 20:15 horas.

Para más información sobre actividades colectivas en sala:

Teléfono de contacto: 918977808

Correo electrónico: deportes@aytovaldemorillo.com / centrovaldemorillo@lider-sport.es

# **POLIDEPORTIVO** **LA DEHESA DE LOS GODONALES**

## **GROUNDGOLF**

Lunes, miércoles y viernes de 10:00 a 12:00 horas.

Teléfono de contacto: 629332671

## **TIRO CON ARCO**

Teléfono de contacto: 670787342

Correo electrónico: jdirectivaarquerosvaldemorillo@gmail.com

Web: [www.arquerosvaldemorillo.es](http://www.arquerosvaldemorillo.es)

## **FÚTBOL**

Lunes y miércoles de 17:30 a 22:30 horas

Martes y jueves de 17:15 a 20:00 horas.

Viernes (consultar entrenadores): de 18:00 a 19:00 horas.

Teléfono de contacto: 918977808 / 692196705

Correo electrónico: deportes@aytovaldemorillo.com / efvaldemorillo@lider-sport.es

## **ATLETISMO**

Escuela: lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 horas.

Competición: lunes, miércoles y viernes de 17:30 a 18:45 horas

Teléfono de contacto: 918977808 / 692196705

Correo electrónico: deportes@aytovaldemorillo.com / centrovaldemorillo@lider-sport.es

Club Corredores: miércoles de 20:00 a 21:00 horas.

Teléfono de contacto: 657464658

Correo electrónico: escuela@clubcorredores.com

Web: [www.clubcorredores.com/sedes-club-corredores/sede-valdemorillo](http://www.clubcorredores.com/sedes-club-corredores/sede-valdemorillo)

## **TRIATLÓN:**

Polideportivo La Dehesa:

Jueves de 17:30 a 18:30 horas.

Polideportivo Eras Cerradas (Piscina):

Lunes de 20:30 a 21:15 horas.

Martes de 16:00 a 18:00 horas.

Viernes de 18:00 a 19:00 horas.

Correo electrónico: triatlonso3@gmail.com

Web: [www.triatlonso3.com](http://www.triatlonso3.com)

## **PÁDEL**

De lunes a jueves de 17:30 a 21:30 horas.

Teléfono de contacto: 918977808

Correo electrónico: deportes@aytovaldemorillo.com / centrovaldemorillo@lider-sport.es

## **TENIS**

De lunes a viernes de 17:30 a 21:30 horas.

Teléfono de contacto: 664410222 / 699742542

Correo electrónico: alex.alonsogarcia@gmail.com