

Los veranos de Alcobendas 2010



actividades para todos los gustos



O

Índice

	Pág.
Actividades deportivas y saludables	3
Imagina tu Verano	27
Cursos de la UPA y actividades culturales	39
Solidaridad. Verano de calor Verano de color	47





Actividades deportivas

El Ayuntamiento de Alcobendas te ofrece una variada oferta de cursos y actividades para bebés, niños, jóvenes, adultos y mayores. Este verano podrás aprender a nadar o mejorar tu estilo, participar en las actividades variadas de los campus deportivos, practicar deportes de raqueta, yoga y *full-contact*, y otros deportes novedosos y saludables que están a tu disposición.



NATACIÓN BEBÉS, NIÑOS Y JÓVENES

Natación bebés de 6 a 47 meses (Ref. 80)

Familiarización del bebé con el medio acuático en compañía de uno de sus padres (un acompañante adulto por niño). Se realiza en la piscina climatizada.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Duración de la clase: 30 minutos.

Obligatorio gorro de baño y zapatillas de piscina.

Nivel 1: de 6 a 23 meses.

Nivel 2: de 24 a 47 meses.

Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.

Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.

Horarios de inicio de las clases:

Nivel 1: 11,30 - 16,30 - 17,30 - 19 horas.

Nivel 2: 12 - 17 - 18,30 - 19,30 horas.

Del 26 de julio al 6 de agosto, de lunes a viernes.

Del 30 de agosto al 10 de septiembre, de lunes a viernes.

Horarios de inicio de las clases:

Nivel 1: 11,30 - 17,30 - 19 horas.

Nivel 2: 12 - 17 - 18,30 horas.

Natación infantil de 4 a 6 años (Ref. 83)

Persigue la familiarización con el medio acuático, experimentando y descubriendo un nuevo elemento gratificante y divertido para la búsqueda de la autonomía del niño: aprender a nadar.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Duración de la clase: 45 minutos.

Obligatorio gorro de baño y zapatillas de piscina.

No se requiere prueba de nivel.

Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.

Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes

Horarios de inicio de las clases: 11 - 16,45 - 17,30 - 18,15 - 19 horas.

Del 26 de julio al 6 de agosto, de lunes a viernes.

Horarios de inicio de las clases: 11 - 17,30 - 18,15 - 19 horas.

Del 30 de agosto al 10 de septiembre, de lunes a viernes.

Horarios de inicio de las clases: 11 - 17,30 - 19 horas.

Curso monográfico Ludoteca-natación infantil, de 4 a 6 años (Ref. 81)

Actividad combinada de ludoteca y piscina que propone actividades lúdicas y físico-recreativas. Se compone de dos sesiones de 45 minutos.

Duración del curso: 15 horas.

1º Actividades y juegos en ludoteca y entorno próximo.

2º Clase de natación en piscina cubierta (piscina de invierno).

Instalación: polideportivo José Caballero.

Duración de la actividad: 90 minutos.

Ropa y calzado cómodo. Obligatorio gorro de baño y zapatillas de piscina.

No se requiere prueba de nivel.

Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.

Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.

Horarios de inicio de las clases: 19 horas.

Precio:

Empadronados: 31,50 euros.

No empadronados: 48 euros.

Natación de 7 a 9 años (Ref. 84)

Iniciación y perfeccionamiento de estilos de natación.

Duración de la clase: 45 minutos.

Instalación: polideportivo José Caballero (piscina profunda de 25 m. de longitud). El grupo de nivel 1 de las 11,45 horas se realiza en piscina poco profunda. Obligatorio gorro de baño y zapatillas de piscina.

No se requiere prueba de nivel.

Nivel 1: no sabe nadar o nada un poco.

Nivel 2: sabe nadar (nivel medio).

- Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.**
- Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.**
Horarios de inicio de las clases:
Nivel 1 : 11,45 - 16,45 - 18,15 h.
Nivel 2 : 10,15 - 16,45 - 18,15 h.
- Del 26 de julio al 6 de agosto, de lunes a viernes.**
- Del 30 de agosto al 10 de septiembre, de lunes a viernes.**
Horarios de inicio de las clases:
Nivel 1 : 11,45 - 18,15 h.
Nivel 2 : 10,15 - 18,15 h.

Natación de 10 a 12 años (Ref. 85)

Iniciación y perfeccionamiento de estilos de natación.

Duración de la clase: 45 minutos.

Instalación: polideportivo José Caballero (piscina profunda de 25 m. de longitud).

Obligatorio gorro de baño y zapatillas de piscina.

No se requiere prueba de nivel

Nivel 1: no sabe nadar o nada un poco.

Nivel 2: sabe nadar (nivel medio).

- Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.**
- Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.**
Horario de inicio de las clases:
Nivel 1: 11,45 - 17,30 horas.
Nivel 2: 11 - 17,30 horas.
- Del 26 de julio al 6 de agosto, de lunes a viernes.**
Horarios de inicio de las clases:
Nivel 1: 11,45 horas.
Nivel 2: 19 horas.
- Del 30 de agosto al 10 de septiembre, de lunes a viernes.**
Horarios de inicio de las clases:
Nivel 1: 11,45 h.
Nivel 2: 19,45 h.

Natación de 13 a 17 años (Ref. 79)

Perfeccionamiento de estilos de natación.

Duración de la clase: 45 minutos.

Instalación: polideportivo José Caballero (piscina profunda de 25 m. de longitud).

Obligatorio gorro de baño y zapatillas de piscina.

No se requiere prueba de nivel

Nivel único

Nivel 2: sabe nadar (nivel medio).

- Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.**
- Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.**
- Del 26 de julio al 6 de agosto, de lunes a viernes.**
Horario de inicio de las clases:
Nivel 2: 19 horas.
- Del 30 de agosto al 10 de septiembre, de lunes a viernes.**
Horarios de inicio de las clases:
Nivel 2: 19,45 horas.

PRECIOS NATACIÓN BEBÉS, NIÑOS Y JÓVENES

Fechas	Empadronados	No empadronados
Del 28 de junio al 9 de julio	24,10 euros	36,20 euros
Del 12 de julio al 23 de julio		
Del 26 de julio al 6 de agosto		
Del 30 de agosto al 10 de septiembre		



NATACIÓN ADULTOS Y MAYORES

Natación adultos (Ref. 86)

Iniciación y perfeccionamiento de estilos de natación.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Duración de la clase: 45 minutos.

Dirigido a usuarios de 18 a 64 años.

Obligatorio:

- Gorro de baño y zapatillas de piscina.
- Rellenar cuestionario de salud del Patronato Municipal de Deportes (PMD)

Nivel 1 (grupo de iniciación): familiarización y aprendizaje de las habilidades básicas en el medio acuático (no requiere prueba de nivel).

Nivel 2 (grupo de perfeccionamiento): perfeccionamiento de habilidades y nado básico, crol, braza y espalda, en piscina profunda.

No requiere prueba de nivel para los alumnos del curso 2009-2010 de las siguientes actividades:

- Natación correctiva nivel 2.
- Natación adultos niveles 2 y 3.

Los nuevos alumnos requieren prueba de nivel (nivel 2).

Horarios de la prueba de nivel para el verano 2010 (piscina de invierno del polideportivo José Caballero):

- Los viernes, de 17 a 17,45 horas (último viernes: 30 de julio).

- Los lunes 17, 24 y 31 de mayo y 7 de junio, de 17 a 17,45 horas.

☐ **Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.**

☐ **Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.**

Horas de inicio de las clases:

Nivel 1: 9,30 - 21,15 horas.

Nivel 2: 21,15 horas.

☐ **Del 30 de agosto al 10 de septiembre, de lunes a viernes.**

Horas de inicio de las clases:

Nivel 1: 21,15 horas.

Nivel 2: 21,15 horas.

Precio (quincena):

Empadronados: 36,20 euros.

No empadronados: 54,30 euros.

Natación mayores (a partir de los 65 años) (Ref. 89)

Actividad orientada al desarrollo de habilidades básicas en el medio acuático, así como actividades encauzadas a mantener y mejorar la condición física general. Se realiza en piscina poco profunda. A partir de 65 años.

Nivel 1 (grupo de iniciación): actividad en piscina poco profunda.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Duración de la clase: 45 minutos.

Obligatorio:

- Gorro de baño y zapatillas de piscina.
- Rellenar cuestionario de salud del PMD.

No requiere prueba de nivel.

☐ **Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.**

☐ **Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.**

Hora de inicio de las clases: 13,15 horas.

Precio (quincena):

Empadronados: 6,60 euros.

No empadronados: 9,90 euros.





CAMPUS DEPORTIVOS

Campus deportivo de verano (Ref. 88)

Dirigido a niños/as de 6 a 11 años, dividido en dos grupos: de 6 a 8 y de 9 a 11 años.

Medio seco: juegos predeportivos, deportes alternativos, deportes de equipo e individuales, ludoteca, talleres y actividades relacionadas con el medio natural.

Medio acuático: aprendizaje y perfeccionamiento de natación y recreación.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte. En la mochila: bañador, gorro, chanclas y toalla.
- Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
- Información previa en caso de tratamientos médicos, incluidas alergias y otras consideraciones.

Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.

Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.

Del 26 de julio al 6 de agosto, de lunes a viernes.
Grupos: de 6 a 8 y de 9 a 11 años.

Del 30 de agosto al 10 de septiembre, de lunes a viernes.

Grupos: de 6 a 9 y de 10 a 12 años.
Horario del campus: de 9 a 14 horas.

Campus deportivo jóvenes (Ref. 75)

Dirigido a jóvenes de 12 a 17 años, dividido en dos grupos: de 12 a 13 y de 14 a 17 años.

Medio acuático: perfeccionamiento de estilos, nociones básicas de salvamento y socorrismo, buceo con equipo ligero y recreación.

Medio seco: deportes de equipo e individuales, actividades relacionadas con el medio natural, *fitness*, aeróbic, *cardio-box*, tonificación total, *ciclismo indoor*, *trek indoor*, etc.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, zapatillas de deporte, bañador, gorro, chanclas y toalla.
- Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
- Información previa en caso de tratamientos médicos, incluidas alergias y otras consideraciones.

Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.

Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.
Grupos: de 12 a 13 y de 14 a 17 años.

Del 26 de julio al 6 de agosto, de lunes a viernes.
Grupos: de 12 a 14 años.

PRECIOS CAMPUS DEPORTIVOS

Fechas	Empadronados	No empadronados
Del 28 de junio al 9 de julio	87,40 euros	131,10 euros
Del 12 de julio al 23 de julio		
Del 26 de julio al 6 de agosto		
Del 30 de agosto al 10 de septiembre		



CAMPUS DE TECNIFICACIÓN (polideportivo José Caballero)

Campus de esgrima (Ref. 66)

Propuesto por el Club Recreativo Esgrima de Alcobendas, con la colaboración del Ayuntamiento y dirigido a niños de 10 a 15 años.

Iniciación y perfeccionamiento de las técnicas básicas para la práctica de la esgrima. El arma principal será la espada y también se impartirán conocimientos de florete y sable.

Contenidos: fundamentos técnicos y tácticos básicos, juegos adaptados, competiciones, esgrima escénica y recreación en el medio acuático.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte. En la mochila: bañador, gorro, chanclas y toalla.
- Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
- Información previa en caso de tratamientos médicos, incluidas alergias y otras consideraciones.

☐ **Del 28 de junio al 9 de julio de lunes a viernes.**

Horario: de 9 a 14 horas.

Campus de baloncesto y baloncesto en silla de ruedas (Ref. 69)

Propuesto por el Club Baloncesto Alcobendas con la colaboración del Ayuntamiento y dirigido a niños/as de 6 a 15 años. Tres grupos: de 6 a 9, de 10 a 12 y de 13 a 15 años.

Actividades: iniciación y tecnificación en este deporte de equipo. Fundamentos técnico-tácticos tanto individuales como colectivos, juegos y partidos, etc. y recreación en el medio acuático.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Posibilidad de ampliar el horario de 14 a 17 horas. Comida en el restaurante del polideportivo y actividades de tarde.

Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte. En la mochila: bañador, gorro, chanclas y toalla.
- Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
- Información previa en caso de tratamientos médicos, incluidas alergias y otras consideraciones.

☐ **Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.**

Horario: de 9 a 14 horas.

Ampliación tarde*: de 14 a 17 horas.

* Incluye comida en el restaurante del polideportivo José Caballero y actividades de tarde.

Campus de voleibol (Ref. 77)

Propuesto por el Club Feel Volley Alcobendas con la colaboración del Ayuntamiento y dirigido a niños/as de 7 a 14 años. Tres grupos: de 7 a 9, de 10 a 12 y de 13 a 14 años.

Actividades: iniciación y tecnificación en este deporte de equipo. Fundamentos técnico-tácticos tanto individuales como colectivos, juegos y partidos, etc. y recreación en el medio acuático.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte. En la mochila: bañador, gorro, chanclas y toalla.
- Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
- Información previa en caso de tratamientos médicos, incluidas alergias y otras consideraciones.

☐ **Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.**

Horario: de 9 a 14 horas.

Campus de 'multideporte' femenino (Ref. 68)

Propuesto por Atalanta (Asociación de Ayuda al Deporte Femenino) y realizado por sus entrenadoras, en colaboración con el Ayuntamiento y dirigido a niñas de 8 a 13 años. Dos grupos: de 8 a 10 y de 11 a 13 años.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

Actividades: deportes de equipo e individuales, juegos, deportes alternativos y actividades relacionadas con el medio natural y recreación en el medio acuático.

Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte. En la mochila: bañador, gorro, chanclas y toalla.
- Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
- Información previa en caso de tratamientos médicos, incluidas alergias y otras consideraciones.

☐ **Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.**

Horario: de 9 a 14 horas.

Campus de gimnasia rítmica (Ref. 87)

Propuesto por el Club de Gimnasia Rítmica de Alcobendas y realizado por sus entrenadoras y técnicas, en colaboración con el Ayuntamiento y dirigido a niños de 6 a 16 años. Tres grupos: de 6 a 9, de 10 a 13 y de 14 a 16 años.

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos de la gimnasia rítmica y de los diferentes

elementos que la componen, actividades complementarias como danza clásica, jazz, aeróbic, juegos y talleres. Recreación en el medio acuático.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte. En la mochila: bañador, gorro, chanclas y toalla.
- Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
- Información previa en caso de tratamientos médicos, incluidas alergias y otras consideraciones.

☐ **Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.**

Horario: de 9 a 14 horas.

Campus de fútbol sala (Ref. 76)

Propuesto por S.A.D. ANEFS (Sección de Acción Deportiva de la Asociación Nacional de Entrenadores de Fútbol Sala) y realizado por sus entrenadores, en colaboración con el Ayuntamiento y dirigido a niños/as de 7 a 15 años. Dos grupos: de 7 a 10 y de 11 a 15 años.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

Actividades: fundamentos técnico-tácticos de fútbol sala, juegos y recreación en el medio acuático.

Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.

- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte. En la mochila: bañador, gorro, chanclas y toalla.
- Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
- Información previa en caso de tratamientos médicos, incluidas alergias y otras consideraciones.

☐ **Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.**

Horario: de 9 a 14 horas.

Campus de tenis de mesa (Ref. 82)

Propuesto por Alcobendas Tenis de Mesa y realizado por sus entrenadores, en colaboración con el Ayuntamiento y dirigido a niños/as de 6 a 16 años. Dos grupos: de 6 a 10 y de 11 a 16 años.

Actividades: fundamentos técnico-tácticos, golpes básicos, saques, desplazamientos, reglamento, juegos, etc. y recreación en el medio acuático.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte. En la mochila: bañador, gorro, chanclas y toalla.
- Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
- Información previa en caso de tratamientos médicos, incluidas alergias y otras consideraciones.

☐ **Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.**

Horario: de 9 a 14 horas.

PRECIOS CAMPUS DE TECNIFICACIÓN (polideportivo José Caballero)
ESGRIMA, VOLEIBOL, 'MULTIDEPORTE' FEMENINO, FÚTBOL SALA, TENIS DE MESA Y GIMNASIA RÍTMICA

Fechas	Empadronados	No empadronados
Del 28 de junio al 9 de julio	131,10 euros	196,70 euros
Del 12 de julio al 23 de julio		

PRECIOS CAMPUS BALONCESTO

Fechas	Horarios	Empadronados	No empadronados
Del 28 de junio al 9 de julio	de 9 a 14 horas.	131,10 euros	196,70 euros
Ampliación de tarde *	de 9 a 17 horas.	262 euros	393 euros

* Incluye comida en el restaurante del polideportivo José Caballero y actividades de tarde.



Campus de rugby (Ref. 95)

Propuesto por el Club Alcobendas Rugby, con la colaboración del Ayuntamiento y dirigido a niños/as de 10 a 14 años. Dos grupos: de 10 a 12 y de 13 a 14 años.

Actividades: iniciación y tecnificación en este deporte de equipo. Fundamentos técnico-tácticos tanto individuales como colectivos, juegos, etc., recreación en el medio acuático, comida en el restaurante del polideportivo y actividades de tarde.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte. En la mochila: bañador, gorro, chanclas y toalla.
- Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
- Información previa en caso de tratamientos médicos, incluidas alergias y otras consideraciones.

Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.

Horario: de 9 a 17 horas.

Precios:

Empadronados: 262 euros.

No empadronados: 393 euros.

Campus de tenis (Ref. 67)

Propuesto por el Club de Tenis Alcobendas Match-Ball, con la colaboración del Ayuntamiento y dirigido a niños/as de nivel medio-alto de tenis en grupos reducidos de 11 a 16 años.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Duración del campus: 5 horas diarias.

Requisito para la inscripción: tener prueba de nivel (miércoles, a partir del 5 de mayo, a las 19,30 horas, en la pista 5 del polideportivo).

Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte y raqueta.
- Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
- Información previa en caso de tratamientos médicos, incluidas alergias y otras consideraciones.

Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.

Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.

Horario: de 9,30 a 14,30 h.

Precios:

Empadronados: 262 euros.

No empadronados: 393 euros.





CAMPUS DE TECNIFICACIÓN (Ciudad Deportiva Valdela Fuentes)

Campus de judo (Ref. 74)

Propuesto por Aljuval, con la colaboración del Ayuntamiento y dirigido a niños/as de 6 a 12 años.

Arte marcial de contacto donde los niños/as aprenden a caer, los movimientos y técnicas en pie y técnicas de inmovilización en el suelo. Juegos y defensa personal aplicados al judo y recreación en el medio acuático.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdela Fuentes.

Duración del campus: 5 horas diarias.

Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
En la mochila: bañador, gorro, chanclas y toalla.
- Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
- Información previa en caso de tratamientos médicos, incluidas alergias y otras consideraciones.

- Del 1 al 15 de julio de lunes a viernes.**
Horario: de 9 a 14 horas.

Campus de taekwondo (Ref. 93)

Propuesto por A.R.A Taekwondo, con la colaboración del Ayuntamiento y dirigido a niños/as de 6 a 14 años.

Arte marcial coreano que reúne golpes con los pies, saltando o volando (taek), con puños (won), y es un arte o manera de ser (do). Juegos y recreación en el medio acuático.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdela Fuentes.

Duración del campus: 5 horas diarias.

Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Vestuario deportivo, gorra y zapatillas de deporte.
En la mochila: bañador, gorro, chanclas y toalla.
- Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
- Información previa en caso de tratamientos médicos, incluidas alergias y otras consideraciones.

- Del 1 al 15 de julio, de lunes a viernes.**
- Del 16 al 30 de julio, de lunes a viernes.**
Horario: de 9 a 14 horas.

PRECIOS CAMPUS DE TECNIFICACIÓN (Ciudad Deportiva Valdela Fuentes) JUDO Y TAEKWONDO

Fechas	Empadronados	No empadronados
Del 1 al 15 de julio	131,10 euros	196,70 euros
Del 16 al 30 de julio		

ACTIVIDADES ADULTOS

Aeróbic (Ref. 94)

Actividad física con base musical que busca la mejora o mantenimiento de la condición física. A partir de los 18 años.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Duración de la clase: 50 minutos.

Obligatorio.

- Vestuario deportivo.
- Rellenar cuestionario de salud del PMD.

☐ Del 28 de junio al 28 de julio, lunes y miércoles.

Hora de inicio de las clases: 19,30 horas.

Precio:

Empadronados: 27,20 euros.

No empadronados: 40,80 euros.

Yoga (Ref. 92)

Actividad basada en ejercicios suaves, respiratorios, "asanas" (posturas) y otras técnicas para principiantes e iniciados (control mental, concentración y relajación). A partir de 18 años. Duración de la clase: 60 minutos.

Obligatorio.

- Vestuario deportivo.
- Rellenar cuestionario de salud del PMD.

☐ Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.

Horas de inicio de las clases: 10,30 - 19,30 - 20,30 horas.

Lugar: polideportivo José Caballero.

☐ Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.

Horas de inicio de las clases: 10,30 - 20,30 horas.

Lugar: polideportivo José Caballero.

☐ Del 1 al 29 de julio, los martes y jueves.

Hora de inicio de las clases: 19,30 y 20,30 horas.

Lugar: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Precio:

Empadronados: 27,20 euros.

No empadronados: 40,80 euros.

Curso de billar adultos (Ref. 70)

Curso de iniciación a este deporte. A partir de 18 años.

Instalación: sede social (Casa de las Asociaciones).

Duración de las clases: 60 minutos.

Horas de inicio: 20 horas.

☐ Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.

Precio:

Empadronados: 50 euros.

No empadronados: 75 euros.

Defensa personal (Ref. 91)

Dirigido a usuarios mayores de 18 años. Técnicas básicas de defensa personal, boxeo, iniciación al

Full-contact deporte de contacto con técnicas de puño y piernas.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Duración: 60 minutos.

Obligatorio.

- Vestuario deportivo.
- Rellenar cuestionario de salud del PMD.

☐ Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.

☐ Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.

Horario de inicio de la clase: 19,30 horas

Precio:

Empadronados: 27,20 euros.

No empadronados: 40,80 euros.

Curso de pádel adultos (Ref. 78)

Iniciación a este deporte. Se desarrollarán los golpes, desplazamientos, colocación y reglamento.

A partir de los 18 años.

Instalación: polideportivo José Caballero.

Duración de las clases: 50 minutos.

Obligatorio.

- Vestuario deportivo.
- Rellenar cuestionario de salud del PMD.

☐ Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.

☐ Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.

Horas de inicio de las clases: 9,30 - 18,30 - 19,30 - 20,30 y 21,30 horas.



- ❑ **Del 26 de julio al 6 de agosto, de lunes a viernes.**
- ❑ **Del 30 de agosto al 10 de septiembre, de lunes a viernes.**

Horarios de inicio de las clases: 9,30 - 19,30 y 21,30 horas.

Precio:

Empadronados: 50 euros.
No empadronados: 75 euros.

Curso de tenis adultos (Ref. 98)

Iniciación a este deporte. Se desarrollarán los golpes, saques, desplazamientos, juego y reglamento.

A partir de los 18 años.

Duración de las clases: 50 minutos.

Obligatorio.

- Vestuario deportivo.
- Rellenar cuestionario de salud del PMD.

- ❑ **Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.**
Horarios de inicio de las clases: 19,30 y 20,30 horas. (polideportivo José Caballero).
Horarios de inicio de las clases: 19,30 y 20,30 horas. (Ciudad Deportiva Valde las Fuentes).
- ❑ **Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.**
Horarios de inicio de las clases: 19,30 y 20,30 horas (polideportivo José Caballero).
- ❑ **Del 26 de julio al 6 de agosto, de lunes a viernes.**

- ❑ **Del 30 de agosto al 10 de septiembre, de lunes a viernes.**

Horarios de inicio de las clases: 20,30 horas (polideportivo José Caballero).

Precio:

Empadronados: 50 euros.
No empadronados: 75 euros.

Curso de tiro con arco adultos (Ref. 73)

Iniciación y perfeccionamiento del tiro sobre diana.

A partir de 18 años.

Horario: de 19 a 21 horas.

Instalación: polideportivo José Caballero.

- ❑ **Del 29 de junio al 2 de julio, de martes a viernes.**

Precio:

Empadronado: 50 euros.
No empadronado: 75 euros.

ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y JÓVENES

Curso de pádel niños (Ref. 64)

Iniciación a este deporte. Se desarrollarán los golpes, desplazamientos, colocación y reglamento. Grupos de 5 niños. Dirigido a niños de 9 a 17 años.

Instalación: polideportivo José Caballero.
Duración de las clases: 50 minutos.

❑ **Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.**

❑ **Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.**

Horarios de inicio de las clases:

- De 9 a 11 años, a las 10,20 horas.
- De 12 a 14 años, a las 11,10 y a las 12 horas.
- De 15 a 17 años, a las 12 horas.

❑ **Del 26 de julio al 6 de agosto, de lunes a viernes.**

❑ **Del 30 de agosto al 10 de septiembre, de lunes a viernes.**

Horarios de inicio de las clases:

- De 9 a 11 años, a las 10,20 horas.
- De 12 a 14 años, a las 10,20 horas.

Precio:

Empadronados: 32,50 euros.
No empadronados: 48,80 euros.

Curso de tenis niños (Ref. 99)

Iniciación a este deporte, donde se desarrollarán los golpes, saques, desplazamientos, juego y reglamento.

Grupos de 8 niños máximo. Dirigido a niños/as de 7 a 17 años.

Duración de la clase: 50 minutos.

❑ **Del 28 de junio al 9 de julio, de lunes a viernes.**

Instalación: polideportivo José Caballero.

Horarios de inicio de las clases:

- De 7 a 9 años, a las 10,30 horas.
- De 10 a 13 años, a las 9,30 y a las 11,30 horas.
- De 14 a 17 años, a las 11,30 horas.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelsfuentes.

Horarios de inicio de las clases:

- De 7 a 9 años, a las 11,30 horas.
- De 10 a 13 años, a las 9,30 y las 10,30 horas.

❑ **Del 12 al 23 de julio, de lunes a viernes.**

Instalación: polideportivo José Caballero.

Horarios de inicio de las clases:

- De 7 a 9 años, a las 10,30 horas.
- De 10 a 13 años, a las 9,30 y las 11,30 horas.
- De 14 a 17 años, a las 11,30 horas.

❑ **Del 26 de julio al 6 de agosto, de lunes a viernes.**

❑ **Del 30 de agosto al 10 de septiembre, de lunes a viernes.**

Instalación: polideportivo José Caballero.

Horarios de inicio de las clases:

- De 7 a 9 años, a las 11,30 horas.
- De 10 a 13 años, a las 11,30 horas.

Precio:

Empadronados: 18,20 euros.
No empadronados: 27,30 euros.

Curso de tiro con arco niños (Ref. 72)

Iniciación y perfeccionamiento del tiro sobre diana. De 12 a 17 años.

Instalación: polideportivo José Caballero.

❑ **Del 29 de junio al 2 de julio, de martes a viernes.**

Horario: de 19 a 21 horas.

Precio:

Empadronados: 18,20 euros.
No empadronados: 27,30 euros.

Curso de billar jóvenes (Ref. 71)

Curso de iniciación a este deporte.

Dirigido a jóvenes de 14 a 17 años.

Instalación: sede social (Casa de las Asociaciones).

Duración de las clases: 60 minutos.

Horario: a las 19 horas.

❑ **Del 28 al 9 de julio, de lunes a viernes.**

Precio:

Empadronados: 32,50 euros.
No empadronados: 50 euros.





ACTIVIDADES PARA USUARIOS DEL ABONO DEPORTE

Pilates (Ref. 40)

Actividad física donde se trabaja el cuerpo como un todo, basada en seis principios básicos: respiración, concentración, centralización, control, precisión y fluidez de movimiento.

Requisitos:

Estar dado de alta en el Abono Deporte. Inscripción en la actividad. A partir de los 16 años. Vestuario deportivo.

❑ **Del 1 al 29 de julio, los martes y jueves.**

❑ **Del 2 al 30 de septiembre, los martes y jueves.**

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Horarios: de 10 a 11 – de 18,30 a 19,30 – de 19,30 a 20,30 horas.

Precio: 26,20 euros.

Pilates máquinas (Ref. 42)

Actividad física en grupos reducidos (5 personas) donde se trabaja el cuerpo como un todo, basada en seis principios básicos: respiración, concentración, centralización, control, precisión y fluidez de movimiento, realizada en *allegros*.

Requisitos:

Estar dado de alta en el Abono Deporte. Inscripción en la actividad. A partir de los 16 años. Vestuario deportivo.

❑ **Del 5 al 28 de julio, los lunes y miércoles.**

Instalación: polideportivo José Caballero.

Horarios: de 13 a 14 y de 19 a 20 horas.

Precio: 81,80 euros.

Curso de pádel adultos (nivel Iniciación) (Ref. 49)

Iniciación a este deporte donde se desarrollarán los golpes, desplazamientos, colocación y reglamento.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Requisitos:

Estar dado de alta en el Abono Deporte. Inscripción en la actividad. A partir de los 16 años. Vestuario deportivo.

Duración de las clases: 50 minutos. Grupos de cuatro alumnos.

❑ **Del 1 al 15 de julio, de lunes a viernes.**

❑ **Del 16 al 30 de julio, de lunes a viernes.**

Horarios de inicio de las clases: 9,30 – 18,30 – 19,30 – 20,30 y 21,30 horas.

Precio: 42,50 euros.

Curso de pádel niños (Ref. 51)

Iniciación a este deporte donde se desarrollan los golpes, desplazamientos, colocación y reglamento.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Requisitos: Estar dado de alta en el Abono Deporte. Inscripción en la actividad. De los 7 a 15 años. Vestuario deportivo.

Duración de las clases: 50 minutos. Grupos de 5 niños.

❑ **Del 1 al 15 de julio, de lunes a viernes.**

Horarios de inicio de las clases:

- De 7 a 10 años, a las 11,10 h.

- De 11 a 15 años, a las 10, 20 y a las 12 horas.

Precio: 30,80 euros.



Campus deportivo (Ref. 52)

Dirigido a niños de 6 a 14 años de edad, divididos en dos grupos: de 6 a 9 y de 10 a 14 años.

Medio acuático: técnica de estilos de natación según niveles y juegos recreativos.

Medio seco: juegos y deportes alternativos, técnicas básicas de deportes convencionales y actividades con música que desarrollan el ritmo y la coordinación.

Duración del campus: 5 horas diarias. Posibilidad de ampliar horario de 14 a 16,30 horas, con comida en el restaurante de la C. D. Valdelasfuentes y actividades de tarde (deberá de cubrirse el 50 % de las plazas previstas para esta opción).

Requisitos:

Estar dado de alta en el Abono Deporte. Inscripción en la actividad. Vestuario deportivo y zapatillas de deporte. En la mochila: bañador, gorro, chanclas y toalla.

Imprescindible:

- Almuerzo y bebida.
- Teléfono de contacto (móvil, trabajo, casa).
- Información previa en caso de tratamientos médicos, incluidas alergias y otras consideraciones.

❑ **1ª quincena: 1 al 15 de julio, de lunes a viernes.**

❑ **2ª quincena: 16 al 30 de julio, de lunes a viernes.**

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Horario: de 9 a 14 horas.

Horario con comida: de 9 a 16,30 horas.

Precio: 69,90 euros. Con comida: 174,60 euros.

Natación bebés de 6 a 47 meses (Ref. 34)

Actividad dirigida a niños de 6 a 47 meses. Se realiza en compañía de su padre o madre, que participa de forma activa en la clase, cuyo objetivo principal es la familiarización del bebé con el medio acuático. Se realiza en piscina climatizada.

Duración de la clase: 30 minutos.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Nivel 1: de 6 a 23 meses.

Nivel 2: de 24 a 47 meses.

Obligatorio: bañador, toalla, gorro de baño y zapatillas de piscina.

Requisitos:

Estar dado de alta en el Abono Deporte, tanto el niño como el adulto acompañante*. Inscripción en la actividad.

* Cuando el adulto abonado no pueda acompañar al bebé, se permitirá hacer uso de su tarjeta de Abono Deporte a un tercero (no abonado), de manera excepcional y exclusivamente para acompañar al bebé durante el desarrollo de la clase. La utilización indebida de la tarjeta será motivo de sanción.

❑ **1ª quincena: 1 al 15 de julio, de lunes a viernes.**

❑ **2ª quincena: 16 al 30 de julio, de lunes a viernes.**

Horarios: Nivel 1: 17 horas.

Nivel 2: 17,30 y 18 horas.

Precio: 14,30 euros.

Natación infantil de 4 a 6 años (Ref. 36)

Actividad dirigida a niños de 4 a 6 años donde se pretende la familiarización con el medio acuático, experimentando y descubriendo un nuevo elemento gratificante y divertido en busca de la autonomía del niño en el agua.

Obligatorio: bañador, toalla, gorro de baño y zapatillas de piscina.

Duración de la clase: 45 minutos.

Instalación: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Niveles: 0 y 1.

Requisitos:

Estar dado de alta en el Abono Deporte, tanto el niño como el adulto acompañante*.

Realizar prueba de nivel (viernes, de 17 a 17,45 horas.).

Inscripción en la actividad.

* La entrada a la piscina se realizará acompañado por un adulto abonado; de manera excepcional y exclusivamente para acompañar al niño en los vestuarios al inicio y final de la clase, se permitirá hacer uso de su tarjeta de Abono Deporte a un tercero (no abonado). La utilización indebida de la tarjeta será motivo de sanción.

❑ **1ª quincena: 1 al 15 de julio, de lunes a viernes.**

❑ **2ª quincena: 16 al 30 de julio, de lunes a viernes.**

Horarios: Nivel 0: 18,30 horas.

Nivel 1: 19,15 horas.

Precio: 12 euros.



PLAZOS PARA INSCRIPCIONES

Natación: desde el 10 de mayo.

Actividades deportivas y campus: desde el 12 de mayo.

No empadronados: desde el 31 de mayo.

Actividades de abonados: desde el 7 de mayo (excepto los campus, que estarán centralizados en el 12 de mayo).

Descuento para familias numerosas: una vez inscritos los dos primeros hijos de la unidad familiar en el campus o cursos deportivos de los Veranos de Alcobendas, la inscripción del tercer hijo y/o siguientes será gratuita. Este criterio se aplicará en la actividad de menor coste.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Polideportivo José Caballero (Carretera de Barajas, km. 1,400).

De lunes a jueves, de 8,30 a 21 horas y **viernes**, de 8,30 a 14 y de 15,30 a 20 horas.

A partir del 16 de julio y hasta el 31 de agosto, de 8,30 a 14,30 horas.

Ciudad Deportiva Valdelasfuentes (c/ Miguel de Cervantes, s/n).

De lunes a jueves, de 8,30 a 21 horas, y **viernes**, de 8,30 a 14 y de 15,30 a 20 horas.

A partir del 15 de julio y hasta el 31 de agosto, de 8,30 a 14,30 horas.

Oficina del SAC del Ayuntamiento (Plaza Mayor,1).

De lunes a viernes, de 8,30 a 14,30 y de 16 a 19 horas.

Sábados, de 10 a 13 horas.

Julio y agosto, sólo mañanas.

Oficinas del SAC en centros cívicos

Distrito Centro (Plaza del Pueblo, 1).

Distrito Urbanizaciones (Avenida de Bruselas, 19).

De lunes a viernes, de 8,30 a 14 horas.

ATENCIÓN TELEFÓNICA SAC (pago con tarjeta)

010 (desde Alcobendas) y 91 484 31 99 (desde móviles o desde fuera de Alcobendas).

De lunes a viernes, de 8,30 a 14,30 y de 16 a 19 horas. **Sábados**, de 10 a 13 horas.

Julio y agosto, sólo mañanas.





2

Imagina tu Verano

PLAZAS PARA CAMPAMENTOS Y COLONIAS DEL VERANO 2010

Actividades para todos los gustos este verano

Un año más, el Ayuntamiento de Alcobendas ofrece a los niños y jóvenes numerosas posibilidades para pasar un verano divertido. Desde los 4 hasta los 35 años, tienen a su alcance una gran variedad de actividades: desde las colonias urbanas para los más pequeños, hasta los campos de trabajo para aquellos que quieran vivir una experiencia inolvidable en otros países. Y todo ello con precios muy asequibles y con actividades en entornos naturales, con deportes, excursiones, práctica de idiomas...



COLONIAS URBANAS EN JULIO Y AGOSTO

Las colonias de verano se realizan en los colegios públicos Gabriel y Galán, Parque de Cataluña, Federico García Lorca, Bachiller Alonso López (Valdelasfuentes), Daoíz y Velarde, Emilio Casado y Antonio Machado durante el mes de julio, y en el polideportivo José Caballero, en el mes de agosto. Además, en Imagina se organiza una colonia dirigida a los más jóvenes durante el mes de julio.

Los proyectos están diseñados en función de los diferentes grupos de edad, con el objetivo de adaptar las actividades y necesidades de todos los participantes. Por esta razón, la inscripción se realizará en función de dos grupos de edad: de 4 a 8 y de 9 a 12 años, con una distribución proporcional a la demanda. La colonia de Imagina seguirá estando dirigida a jóvenes de 12 a 16 años. Serán muy variadas las actividades que se realizarán: excursiones, piscina, talleres, visitas culturales, juegos, etc.

Son 2.220 plazas distribuidas en ocho colonias para los nacidos entre 1998 y 2006. Con 150 plazas por colonia en el primer turno y de 90 a 130 plazas en el segundo, en el mes de julio. En el mes de agosto habrá 150 plazas por turno.

La colonia de Imagina está dirigida a los niños y jóvenes nacidos entre 1994 y 1998 y cuenta con 40 plazas por turno.

La opción de 'Desayuno – horario ampliado' permite disfrutar, desde las 7,30 horas en julio y desde las 8 en agosto, a los más pequeños de una ampliación de la jornada diaria. La inscripción puede hacerse durante toda la quincena, pero también existe la posibilidad de inscribirse para días sueltos si se avisa con antelación.

Las colonias proporcionan diversión a los pequeños y potencian su desarrollo integral a través de actividades lúdico-deportivas en las que pasarlo bien es el factor común. La atención personalizada es la clave de su carácter didáctico, gracias a la adecuada proporción de monitores de tiempo libre que permite el desarrollo de actividades adaptadas en función del número y características de los niños. El deporte y el baño en las piscinas municipales son el complemento de las actividades de las colonias. La atención personalizada a través del equipo de monitores garantiza la atención y diversión de los participantes que, durante diez días, podrán compartir numerosas experiencias....

Colegios públicos y polideportivo: de 4 a 8 y de 9 a 12 años (nacidos entre 1998 y 2006).

Colonia de Imagina: de 12 a 16 años (nacidos entre 1994 y 1998). Sólo en el mes de julio.

- **Fechas:** del 1 al 15 de julio, del 16 al 30 de julio, del 2 al 13 de agosto y del 16 al 27 de agosto.
- **Horario:** de 9 a 14 horas, sin comedor, y de 9 a 15,30, con comedor, de lunes a viernes. Existe flexibilidad en el horario de entrada, de 9 a 9,30 horas, y en el de salida –sólo para la opción con comedor- de 15,30 a 16 horas.
- **Horario ampliado:** existe la posibilidad de horario ampliado a la entrada: de 7,30 a 9 horas. Este servicio es con desayuno y monitores. En la colonia del polideportivo es a partir de las 8 horas.
- **Plazas:** 150 en la primera quincena y de 90 a 130, según la demanda, en la segunda quincena del mes de julio. 150 plazas por quincena en el mes de agosto. Colonia de Imagina: 40 plazas por quincena.
- **Lugar:** colegios públicos Gabriel y Galán, Parque de Cataluña, Daoíz y Velarde, Federico García Lorca, Bachiller Alonso López (Valdelasfuentes), Emilio Casado y Antonio Machado e Imagina, durante el mes de julio, y en el polideportivo municipal José Caballero, en el mes de agosto.
- **Precio:** (ver tabla en la página siguiente)

Precios colonias en julio y agosto 2010	Empadronados en Alcobendas	Trabajan en Alcobendas	Resto
Sólo colonia	66,67 euros	80 euros	133,34 euros
Desayuno - horario ampliado	24,51 euros	29,41 euros	38 euros
Con comida	96,31 euros	130,19 euros	192,62 euros
Días sueltos	3,30 euros	3,50 euros	4 euros

El precio incluye: desayuno (para la opción de '**Desayunos – horario ampliado**'); bocadillo de media mañana para todos; comida, dependiendo de la opción elegida; equipo de monitores; actividades medioambientales, deportivas, talleres y juegos; materiales específicos; y asistencia a instalaciones municipales como las piscinas.

Las plazas de integración motrices (sillas de ruedas) se concentrarán en el colegio Bachiller Alonso López, por ser éste un colegio adaptado.

Reuniones informativas. Primera y segunda quincenas:

Gabriel y Galán: 14 junio, a las 18 horas (1ª y 2ª quincenas).

Parque de Cataluña: 14 junio, a las 19,30 horas (1ª y 2ª quincenas).

Federico García Lorca: 15 junio, a las 18 horas (1ª y 2ª quincenas).

Daoíz y Velarde: 15 junio, a las 19,30 horas (1ª y 2ª quincenas).

Bachiller Alonso López: 16 junio, a las 18 horas (1ª y 2ª quincenas).

Emilio Casado: 16 junio, a las 19,30 horas (1ª y 2ª quincenas).

Antonio Machado: 17 junio, a las 18 horas (1ª y 2ª quincenas).

Imagina: 17 junio, a las 19,30 horas (1ª y 2ª quincenas).

Polideportivo municipal José Caballero (colonia de agosto): 26 julio, a las 18,30 horas (1ª y 2ª quincena).

Todas las reuniones se realizarán en Imagina. C/ Ruperto Chapí, 18.

Teléfono: 91 659 09 57.

Toda la información de las reuniones se encuentra en la web www.imaginalcobendas.org.



CAMPAMENTOS

Las vacaciones brindan la oportunidad de compartir experiencias con otros niños y jóvenes en nuevos paisajes y en otros países. Los campamentos llevan a la práctica lo mejor del verano ofreciendo actividades para disfrutar del tiempo libre en entornos elegidos por su valor natural y su facilidad para realizar excursiones y deportes al aire libre adaptados a las edades de los participantes.

La propuesta de este verano incluye: campamentos internacionales, deportivos, mar y montaña. El precio incluye: alojamiento en albergue o cabañas, dependiendo de la actividad; pensión completa; transporte; actividades específicas; materiales, profesorado especializado y equipos de monitores; y seguros de accidentes y responsabilidad civil.

Campamento infantil en Bustarviejo (Madrid)

El campamento ideal para los más pequeños. Nueve días de diversión asegurada en un entorno natural muy cercano a Madrid. Un lugar para iniciar una experiencia inolvidable realizando actividades en la naturaleza, conociendo la fauna y flora, talleres, rutas por el entorno, piscina, actividades pino a pino o haciendo una excursión a Bustarviejo.

- **Lugar:** Bustarviejo (Madrid).
- **Edades:** de 6 a 9 años (2001 y 2004).
- **Fechas:** del 11 al 19 de julio.
- **Plazas:** 30.
- **Alojamiento:** cabañas de madera o albergue.

Precios	Empadronados en Alcobendas	Trabajan en Alcobendas	Resto
Bustarviejo	190 euros	228 euros	380 euros

Reunión informativa:

22 junio, a las 18 horas, en Imagina.



Campamento infantil náutico en Los Alcázares (Murcia)

El Mar Menor es el destino elegido para que los niños disfruten de las vacaciones a la orilla del mar. Un clásico en la oferta veraniega gracias a sus aguas tranquilas y al buen tiempo para practicar actividades de animación y deportivas en las que el turismo náutico es la estrella: windsurf, vela, piragua a nivel iniciación, entre otros deportes acuáticos, además de visitas a lugares de interés turístico. El alojamiento durante el campamento será en una residencia que reúne todas las condiciones para disfrutar sin padecer el rigor estival.

- **Lugar:** Los Alcázares (Murcia).
- **Edades:** de 9 a 12 años (1998 y 2001).
- **Fechas:** del 1 al 10 de julio.
- **Plazas:** 85.
- **Alojamiento:** Residencia Escudero.

Precios	Empadronados en Alcobendas	Trabajan en Alcobendas	Resto
Los Alcázares	250 euros	300 euros	500 euros

Reunión informativa:

21 junio, a las 18 horas, en Imagina.

Campamento juvenil 'multiaventura' náutico (Gerona)

Un destino preferente para los amantes del agua y de los deportes al aire libre. Los jóvenes que participen en este campamento disfrutarán durante 10 días de diferentes actividades, como rutas en bicicleta de montaña, escalada en rocódromo y excursiones. En este campamento estará presente el idioma inglés con un planteamiento lúdico durante las mañanas.

- **Lugar:** La Fosca (Gerona).
- **Edades:** de 12 a 17 años (1993 y 1998).
- **Fechas:** del 21 al 30 de julio.
- **Plazas:** 75.
- **Alojamiento:** albergue.

Precios	Empadronados en Alcobendas	Trabajan en Alcobendas	Resto
La Fosca - Gerona	250 euros	300 euros	500 euros

Reunión informativa:

21 junio, a las 19,30 horas, en Imagina.

Campamento internacional de Colchester (Essex-Inglaterra)

La ciudad de Colchester, en el condado inglés de Essex, celebra un campamento internacional donde cada verano se dan cita jóvenes procedentes de toda Europa. Un lugar de encuentro en el que los participantes pueden practicar deportes, realizar talleres artísticos y participar en fiestas y encuentros musicales, además de mejorar el inglés gracias a la convivencia internacional que tiene a este idioma como lengua común. El campamento tendrá como tema estrella la interculturalidad y los participantes descubrirán otras culturas estrechando lazos con jóvenes de otros países a través de talleres y actividades lúdicas. También habrá excursiones a ciudades cercanas, incluidas las visitas a Londres y a Cambridge.

- **Lugar:** Colchester (Essex-Inglaterra).
- **Edades:** nacidos entre 1989 y el 2 de agosto de 1994.
- **Fechas:** del 3 al 15 de agosto.
- **Plazas:** 40.
- **Alojamiento:** instalación campamental (dotación completa).

Precios	Empadronados en Alcobendas	Trabajan en Alcobendas	Resto
Colchester-Essex	550 euros	660 euros	1.100 euros

Reunión informativa:

19 julio, a las 18 horas, en Imagina.

Campamento infantil deportivo en Muiños (Galicia)

El campamento está situado en el parque natural de la Baixa Limia Serra en Ourense. Los niños podrán disfrutar de actividades deportivas y de multiaventura y ocio. El campamento está organizado por Fundal.

- **Lugar:** Muiños (Galicia).
- **Edades:** de 9 a 17 años (de 1993 a 2001).
- **Fechas:** del 16 al 25 de julio.
- **Plazas:** 30.
- **Alojamiento:** Albergue.

Precios	Empadronados en Alcobendas	Trabajan en Alcobendas	Resto
Muiños (Galicia)	230 euros	276 euros	460 euros

Reunión informativa:

10 junio, a las 20 horas, en el salón de actos de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.



Campamento infantil-juvenil naturaleza Erts (Andorra)

Un lugar privilegiado, al pie de las montañas, con un programa variado y amplio de actividades adaptadas a las diferentes edades. *Mountain bike*, circuitos de aventura vertical, descenso de barrancos, senderismo, actividades de animación y tiempo libre.

- **Lugar:** Erts (Andorra).
- **Edades:** de 9 a 16 años (2001-1994).
- **Fechas:** del 1 al 10 de julio.
- **Plazas:** 50.
- **Alojamiento:** residencia.

Precios	Empadronados en Alcobendas	Trabajan en Alcobendas	Resto
Erts (Andorra)	255 euros	306 euros	510 euros

Reunión informativa:

22 de junio, a las 18 horas, en Imagina.

PLAZOS PARA LAS INSCRIPCIONES

Reserva de plazas de colonias: del 19 al 23 de abril*.

Colonias: desde el 4 de mayo.

Campamentos infantiles y juveniles: desde el 6 de mayo.

Trabajadores en Alcobendas: podrán inscribir a sus hijos desde el 18 de mayo, siendo necesario el certificado de la empresa.

No empadronados: desde el 25 de mayo.

No se podrá inscribir a más de tres niños por persona.

* Periodo de inscripción especial en el que se pone a disposición de quienes hayan participado el año anterior el 50% de las plazas totales. Dicha opción es exclusivamente para participar en las colonias. Las plazas se adjudicarán por riguroso orden de inscripción y hasta cubrir el 50% de las plazas en cada colegio o en el polideportivo.

Descuentos de familias numerosas: descuento del 20% para todos los hijos de las familias numerosas de Alcobendas, debidamente inscritas en el registro de familias numerosas del Ayuntamiento.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Oficina del SAC en el Ayuntamiento (Plaza Mayor, 1).

De lunes a viernes, de 8,30 a 14,30 y de 16 a 19 horas. **Sábados,** de 10 a 13 horas.

Julio y agosto, sólo mañanas.

Oficinas del SAC en centros cívicos

Distrito Centro (Plaza del Pueblo, 1).

Distrito Urbanizaciones (Avenida de Bruselas, 19).

De lunes a viernes, de 8,30 a 14,30 horas.

ATENCIÓN TELEFÓNICA SAC (pago con tarjeta)

010 (desde Alcobendas) y 91 484 31 99 (desde móviles o desde fuera de Alcobendas).

De lunes a viernes, de 8,30 a 14,30 y de 16 a 19 horas. **Sábados,** de 10 a 13 horas.

Julio y agosto, sólo mañanas.

Información general: Oficina de Información Juvenil de Imagina (c/. Ruperto Chapí, 18).

De lunes a viernes, de 9 a 14 y de 17 a 21 horas.

Del 15 de junio al 15 de septiembre: **de lunes a viernes,** de 9 a 14, y **lunes,** de 17 a 20 horas.

Agosto: sólo mañanas.

Teléfono: 91 659 09 57 – www.imaginalcobendas.org

CAMPOS DE TRABAJO INTERNACIONALES

Las vacaciones de verano son el periodo elegido por muchos jóvenes para conocer otros países a través de campos de trabajo y encuentros internacionales que permiten un contacto directo con otras culturas gracias a la convivencia entre jóvenes de diferentes nacionalidades.

Se trata de actividades de carácter social basadas en la tolerancia y en la solidaridad para desarrollar proyectos que contribuyen al desarrollo comunitario o participar en foros en los que contrastar opiniones con jóvenes de diferentes países.

Imagina tiene un acuerdo con diferentes asociaciones internacionales para el envío de jóvenes de Alcobendas a los campos de trabajo en Europa, Asia, África y América Latina.

Los participantes deben tener entre 18 y 35 años y estar interesados en trabajar en proyectos con contenido social, además de motivación para relacionarse con gente de otros países. No es necesario el dominio de idiomas ni la experiencia previa, ya que lo esencial es tener un espíritu tolerante y ganas de participar.

Los campos tienen una duración de 2-3 semanas, abordan diferentes temas (medio ambiente, reconstrucción, arte, social...) y se llevarán a cabo en los meses de verano. Si deseas participar, amplía la información en Imagina para elegir la opción que mejor se adapte a tus expectativas.

- **Edad:** de 18 a 35 años.
- **Plazo de preinscripción:** del 19 al 30 de abril (para jóvenes de Alcobendas). Del 1 de mayo al 11 de junio, para el resto.
- **Las preinscripciones** se realizan directamente en Imagina (c/. Ruperto Chapí, 19).
- **Precio:** varía en función del campo. El transporte corre por cuenta del participante.

Y TAMBIÉN...

Si quieres viajar a otros países, si necesitas información para organizar tu viaje, si te apetece participar en un programa de voluntariado en el extranjero... en la Oficina de Información de Imagina puedes encontrar toda la información sobre estos temas, además de guías actualizadas, diversas ofertas de campamentos, cursos de idiomas y diferentes actividades para disfrutar y pasar un buen verano.

Oficina de Información Juvenil de Imagina:

C/. Ruperto Chapí, 18.

Teléfono: 91 659 09 57.

www.imaginalcobendas.org

De lunes a viernes, de 9 a 14 y de 17 a 21 horas.

Del 15 de junio al 15 de septiembre: de **lunes a viernes**, de 9 a 14, y **lunes**, de 17 a 20 horas. Agosto: sólo mañanas.



3

Cursos de la UPA y actividades culturales

FORMACIÓN DE PERSONAS ADULTAS

Curso básico de inglés (Ref. 45.2.1)

Especialmente indicado para aquellas personas que, teniendo un nivel muy bajo de inglés, desean conocer los elementos básicos del idioma.

- **Fechas:** del 5 al 16 de julio.
- **Horario:** de lunes a viernes, de 10 a 12 horas.
- **Lugar:** Universidad Popular.
- **Edad:** mayores de 16 años.
- **Precio:** 42,22 euros.

Taller de conversación en inglés (Ref. 45.5.1)

Taller absolutamente práctico dirigido a las personas que sabiendo inglés, por diferentes razones, han perdido la práctica en el manejo del idioma y desean refrescar sus conocimientos con motivo de un viaje al extranjero, un nuevo trabajo o simplemente para "mantenerse en forma".

- **Fechas:** del 5 al 16 de julio.
- **Horario:** de lunes a viernes, de 10 a 12 horas.
- **Lugar:** Universidad Popular.
- **Edad:** mayores de 16 años.
- **Precio:** 42,22 euros.

Curso intensivo básico de español (Ref. 508.2.1)

Para personas inmigrantes que tengan conocimientos básicos de nuestro idioma y deseen ampliarlos. Antes de matricularse, deberán realizar una prueba de nivel, que pueden recoger en la Universidad Popular de Alcobendas. Una vez completada, se entregará para su evaluación. Los profesores se pondrán en contacto con el interesado.

- **Fechas:** del 5 al 16 de julio.
- **Horario:** de lunes a viernes, de 9,30 a 11,30 horas.
- **Lugar:** Universidad Popular.
- **Edad:** mayores de 16 años.
- **Precio:** gratuito.





Introducción a Word 2007 (Ref. 44.2.1)

Curso que en su contenido reúne las herramientas básicas para desarrollar ampliamente las tareas que requieren el uso de un procesador de textos. A lo largo del curso se realizarán ejercicios prácticos.

Contenidos: ortografía, autocorrección, autotexto, tabuladores, sangría, columnas, tablas, cartas personalizadas, wordArt, barra de herramientas de dibujo e imagen, numeración, viñetas, presentación y zoom, seguridad: crear copia de seguridad, autorrecuperación, contraseña, plantillas y formulario.

- **Fechas:** del 5 al 16 de julio.
- **Horario:** de lunes a viernes, de 10 a 12 horas.
- **Lugar:** Universidad Popular.
- **Edad:** mayores de 16 años.
- **Precio:** 42,22 euros.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Empadronados: a partir del **31 de mayo**. **No empadronados:** a partir del **14 de junio**, en:

Universidad Popular (Avenida de España, 8. Teléfono: 91 662 60 62), de 8,30 a 14 y de 16 a 20 horas.

Servicio de Atención Ciudadana (S.A.C.)

- Plaza Mayor, 1. De lunes a viernes, de 8,30 a 14 y de 16 a 19 horas, y los sábados, de 10 a 13 horas.
- Plaza del Pueblo, 1. De 8,30 a 14 horas.
- Centro Cívico Anabel Segura. De 8,30 a 14 horas.

Por teléfono (pago con tarjeta):

010 (llamadas desde Alcobendas).

91 484 31 99 (llamadas desde fuera de Alcobendas o desde teléfonos móviles)

Horario: de 8,30 a 14 y de 16 a 19 horas, de lunes a viernes, y de 10 a 13, los sábados.

PROGRAMA 'APERTURA DE CENTROS ESCOLARES EN DÍAS LABORABLES NO LECTIVOS'

El Ayuntamiento ofrece a las familias este programa para que puedan conciliar el calendario laboral y educativo. En él pueden participar todos los niños con edades comprendidas entre los 3 y los 12 años escolarizados en los colegios de Educación Infantil (2º ciclo) y Primaria de Alcobendas o empadronados en nuestra ciudad, y realizar actividades de ocio y tiempo libre.

- **Fechas:** del 24 al 30 de junio y del 1 de septiembre hasta el inicio del curso escolar (aún por determinar en calendario escolar 2010-2011).
- **Horario:** de 7,30 a 18,30 horas.
- **Lugar:** CEIP Antonio Machado.
- **Precio:** 10,40 euros por día, incluyendo desayuno y comida.
- **Inscripciones:** oficinas del SAC.

'BIBLIOPISCINA'

Como todos los años, una de las propuestas más veraniegas es la 'bibliopiscina', que nos permite disfrutar de la lectura a la orilla del agua.

Situada en el polideportivo José Caballero, la 'bibliopiscina' abre desde el jueves 1 de julio al domingo 29 de agosto, de lunes a domingo, de 15 a 19 horas. Cuenta con prensa diaria; revistas de información y divulgación; lectura para niños, jóvenes y adultos; juegos; y otro material para dibujar, recortar...

Su uso es gratuito, sólo hay que mostrar un carné para identificarse y así llevarse la lectura que uno desee. Grandes y pequeños hacen uso cada verano de este servicio, aunque tiene especial éxito entre los más pequeños.



ACTIVIDADES CULTURALES

'Fotonoche'

Proyección de una selección de fotografías de autores de la Colección Alcobendas de Fotografía adquiridas en 2009: Oriol Maspons, Valentin Vallhonrat, Jose Manuel Ballester, Fernando Manso, José Ramón Bas, José María Mellado, Antonio Bueno, Rosell Meseguer, Carlos Aires, Virxilio Vieitez, Benito Román, Fernando Maquieira y Félix Curto (edición).

Audiovisual del Premio Internacional de Fotografía 2009, Alex Webb, y reportaje de alumnos de la UPA: Goyo Matarranz y Sergio Martín Cameno.

Juan Rodríguez Morales, autor de Alcobendas.

- **Fecha:** 2 de julio.
- **Hora:** de 22,30 a 23,45 horas, aproximadamente.
- **Lugar:** La Esfera (aparcamiento).

Exposiciones en el Centro Cultural Anabel Segura

- **Exposición *Becas 2009. Foto, vídeo y grabado.*** Del 22 de junio al 6 de julio. Inauguración: el día 22 de junio, a las 19,30 horas. Exposición: Foto: M.A. Leidenfrost (Cristina de Middel y Javier Arcenillas). Vídeo: Jorge Alonso López. Grabado: Helena Losada Molina.
- **Exposición *Becas 2009.*** Instalación. Del 12 al 25 de julio. Inauguración: el día 12 de julio, a las 19,30 horas. Instalación: Marta Albarrán Pérez.
- **Exposición de fotografía.** Del 9 de septiembre al 3 de octubre. Inauguración: el día 9 de septiembre, a las 19,30 horas. Exposición: Luis Castelo, fotógrafo de la Colección Fotografía Alcobendas.

Becas 2009. Música y Vídeo

- **Música:** Iván Andrés Yagüe. Vídeo: Jorge Alonso López.
- **Fecha:** viernes 1 de julio.
- **Hora:** 19,30 horas.
- **Lugar:** sala de actos del Centro Cultural Pablo Iglesias.

'Cine en Familia'

- **Proyección:** *Vicky el Vikingo.*
- **Fecha:** domingo 27 de junio.
- **Horario:** 18 horas.
- **Lugar:** sala de actos del Centro Cultural Pablo Iglesias.

'Fotografía en la calle'

Exposición permanente.

Lugar: Bulevar Salvador Allende.

- **Exposición:** 'Mujeres', de Encarna Marín.
- **Fechas:** hasta finales de junio.

- **Exposición:** Carlos Pérez Siquier.
- **Fechas:** a partir de julio.

'Arte en la Ciudad'

Obras de Sol Lewitt, Jaume Plensa, Rui Sanches, Domingo Sánchez-Blanco, Liam Gillick, Richard Long, Anthony Caro, Manolo Valdés, Ilya Kabakov y Stephan Balkenhol.

Exposición permanente en distintos espacios abiertos de la ciudad.

Colección Fotografía Alcobendas

Exposición en colaboración con Itiner 'Otras Culturas, otros Lugares' formada por 22 autores de la colección.

Del 13 de julio al 17 de agosto. La Colección Fotográfica Alcobendas se exhibirá en Aranjuez, en el Centro Cultural Isabel de Farnesio (c/. Capitán, 39).

Horario: de lunes a sábado, de 17 a 21 horas.

A continuación, visitará otros municipios de la Comunidad de Madrid: Colmenar Viejo, Alcorcón y Villanueva del Pardillo.



DAVIVIENDA
COMPRA-VENTA DE PISOS

UNIFORMES

ALIMENTACION

Academia de Música



Acceso a la Playa

PAZ



OTRAS ACTIVIDADES PARA DISFRUTAR EL VERANO

Día de Castilla-La Mancha

- **Fecha:** 29 de mayo.
- **Horario:** de 13 a 21 horas.
- **Lugar:** La Esfera (plaza cubierta).
- **Organiza:** Casa de Castilla-La Mancha.

Concierto de la Banda Municipal de Música

- **Fecha:** 5 de junio.
- **Horario:** : 20,30 horas.
- **Lugar:** Parque de Cataluña.
- **Organiza:** Banda Municipal de Música.

Fiesta del 'bollu'

- **Fecha:** 12 de junio.
- **Horario:** 19 horas.
- **Lugar:** La Esfera (plaza cubierta).
- **Organiza:** Casa de Asturias.

Concierto de la Banda Municipal de Música y de la Coral de Alcobendas

- **Fecha:** 19 de junio.
- **Horario:** 22 horas.
- **Lugar:** Arroyo de la Vega.
- **Organizan:** Banda Municipal de Música y Coral de Alcobendas.

Noche de San Juan

- **Fecha:** 23 de junio.
- **Horario:** 22 horas.
- **Lugar:** recinto ferial del Parque de Andalucía.

Noche Celta

- **Fecha:** 26 de junio.
- **Horario:** 20 horas.
- **Lugar:** La Esfera (plaza cubierta).
- **Colabora:** Xuntanza de Galegos.

Día de Galicia

- **Fecha:** 24 de julio.
- **Organiza:** Xuntanza de Galegos.

Día de Extremadura

- **Fecha:** 10 y 11 de septiembre.
- **Organiza:** Casa de Extremadura.

Día de Asturias

- **Fecha:** 18 y 19 de septiembre.
- **Organiza:** Casa de Asturias.

Día de Murcia

- **Fecha:** 25 de septiembre.
- **Organiza:** Casa de Murcia.

Romería andaluza

- **Fecha:** 26 de septiembre.
- **Lugar:** recinto ferial del Parque Andalucía.
- **Organiza:** Casa de Andalucía.



4

Solidaridad. Verano de calor Verano de color

El Ayuntamiento de Alcobendas presenta su programa de de verano dirigido a las familias que se encuentran en una situación de especial vulnerabilidad.

Estas actividades crean un espacio de encuentro en el que se ofrecen recursos lúdicos, educativos, sociales, culturales y recreativos como alternativa de ocio y tiempo libre, en un entorno de igualdad.

CAMPAÑA SOCIOEDUCATIVA

La campaña socioeducativa ofrece nuevas alternativas de ocio y tiempo libre a los niños a través del encuentro y la comunicación, y fomenta otros valores como la tolerancia, el respeto a nuestro entorno, la convivencia y la integración.

El programa de actividades incluye juegos, talleres, actividades deportivas en la piscina municipal y salidas culturales y en contacto con la naturaleza.

Esta actividad tiene como finalidad continuar, durante el periodo estival, con el trabajo que ya se viene realizando desde los servicios sociales con los niños y sus familias.

Estas campañas están destinadas a niños de entre 6 y 14 años, y se realizarán en un colegio público del municipio, de 9,30 a 16 horas, con servicio de comedor incluido, durante los meses de julio y agosto, en cuatro turnos, divididos en quincenas. El número máximo de participantes por quincena será de 40 niños.

¿QUIÉNES LO LLEVAN A CABO? Un equipo de educadores y monitores con una supervisión individualizada de cada niño y joven.

Las inscripciones se realizarán exclusivamente en el departamento de Servicios Sociales del Patronato de Bienestar Social (c/ Libertad, 6), solicitando cita con su profesional de referencia, antes del 30 de mayo.





COLONIA DE EDUCACIÓN ESPECIAL

Colonia urbana dirigida a niños y jóvenes con discapacidad psíquica e integrada en la campaña de actividades de verano de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Alcobendas. Contempla actividades de ocio y tiempo libre, así como la promoción de actividades que mejoren su autonomía personal y la relación social con el grupo de iguales. Es importante también facilitar la conciliación de la vida laboral de sus familias, al tiempo que se asegura una adecuada atención a las personas con discapacidad intelectual durante el verano.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO? A niños y jóvenes que, debido a su discapacidad psíquica severa, encuentran dificultad para conseguir un campamento adaptado a sus necesidades. Se dirige a personas que durante el curso escolar acudan a centros de educación especial.

Se desarrollará en un colegio público del municipio, durante el mes de julio, en un único turno. El número de participantes será de 15 personas, en horario de 9,30 a 16 horas, con servicio de desayuno y comida para aquellas personas que lo soliciten. La colonia se desarrollará del 1 al 21 de julio, ambos inclusive.

¿QUIÉNES LO LLEVAN A CABO? Un equipo de educadores y monitores especializados, con una supervisión muy individualizada de cada niño y joven con discapacidad.

Es imprescindible la preinscripción previa en el departamento de Servicios Sociales del Patronato de Bienestar Social (c/. Libertad, 6; teléfono 91 663 70 01), antes del 30 de mayo.



Una manera de hacer Europa

Los programas sociales están cofinanciados al 50% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER).



ALCOBENDAS
Un modelo **de ciudad**

www.alcobendas.org