

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2024/2025

INFORMACIÓN  
A YUNTAMIENTO

MONTERRUBIO DE ARMUÑA



# INFORMACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS



- **IMPORTANTE:** EL AYUNTAMIENTO FACILITA A LOS VECINOS INTERESADOS EN SU PÁGINA WEB, EL **DOSSIER ACTUALIZADO** CON TODOS LOS HORARIOS ESTABLECIDOS DE LAS DISTINTAS MODALIDADES DEPORTIVAS Y LA **HOJA DE INSCRIPCIÓN**.
- EL PLAZO DE **INSCRIPCIÓN FINALIZA** EL DÍA **25 DE SEPTIEMBRE** A LAS 15:00 HRS.
- EL AYUNTAMIENTO INFORMARÁ DEL MATERIAL, HORARIOS, PROTOCOLO...  
DE LAS ACTIVIDADES QUE ORGANIZA DIRECTAMENTE EL AYUNTAMIENTO:  
TENIS-PÁDEL, AJEDREZ, MULTIDEPORTE, SPINNING Y GIMNASIA DE MANTENIMIENTO.
- CADA EMPRESA O CLUB INFORMARÁ A TODOS LOS INSCRIPTOS, DE LA ORGANIZACIÓN DE SUS ACTIVIDADES.
- LAS ACTIVIDADES **COMENZARÁN A PARTIR DEL DÍA 1 DE OCTUBRE**.
- CON LA FINALIDAD DE FACILITAR A LOS VECINOS INTERESADOS DE MONTERRUBIO DE ARMUÑA, LA INFORMACIÓN Y LA INSCRIPCIÓN EN LAS ACTIVIDADES OFERTADAS, EL AYUNTAMIENTO FACILITA EL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO DONDE PODRÁN ENVIAR SU **INSCRIPCIÓN** O CUALQUIER TIPO DE **CONSULTA**.  
[deportesyjuventud@monterrubioarmuna.org](mailto:deportesyjuventud@monterrubioarmuna.org)

**MONTERRUBIO DE ARMUÑA 2024 /2025**

# HORARIO ACTIVIDADES PARA ADULTOS

2024/2025



ACTIVIDAD	DÍAS	HORA	LUGAR	INICIO
GIMNASIA MANTENIMIENTO	MARTES Y JUEVES	20:00 A 21:00	GIMNASIO MUNICIPAL S2	1 DE OCTUBRE
SPINNING	LUNES Y MIÉRCOLES	20:00 A 21:00	GIMNASIO MUNICIPAL S2	2 DE OCTUBRE
YOGA GRUPO DE TARDE	LUNES Y MIÉRCOLES	19:30 // 20:45	MULTIUSOS	2 DE OCTUBRE
YOGA GRUPO DE MAÑANA	MARTES y JUEVES	9:30 A 10:30	MULTIUSOS	1 DE OCTUBRE
YOGA TALLER CRECIMIENTO PERSONAL	MARTES	10:30 A 11:30	MULTIUSOS	1 DE OCTUBRE
SUELO PELVICO	MARTES / JUEVES	17:30 / 10:30	MULTIUSOS	2 DE OCTUBRE
ESPALDA SANA	MARTES	21:00 A 22:00	GIMNASIO S2	1 DE OCTUBRE
PILATES	MARTES y JUEVES	20:30 A 21:30	MULTIUSOS	1 DE OCTUBRE
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	LUNES Y MIÉRCOLES	20:00 A 21:00	PABELLÓN MUNICIPAL	2 DE OCTUBRE
POWERBOX	LUNES Y MIÉRCOLES	21:00 A 22:00	GIMNASIO S2 / PABELLÓN	2 DE OCTUBRE
BALONCESTO	LUNES MARTES Y JUEVES	21:00	PABELLÓN MUNICIPAL	1 DE OCTUBRE
PETANCA	-	-	-	-

# HORARIO ACTIVIDADES PARA NIÑ@S

2024/2025



ACTIVIDAD	DÍAS	HORA	LUGAR	INICIO
TENIS / PÁDEL	LUNES Y MIÉRCOLES	16:00 // 17:30	PISTAS MUNICIPALES	2 DE OCTUBRE
TENIS / PÁDEL	MARTES Y JUEVES	16:00 A 17:00	PISTAS MUNICIPALES	1 DE OCTUBRE
AJEDREZ	MARTES Y JUEVES	17:30 A 18:30	AYUNTAMIENTO	1 DE OCTUBRE
MULTIDEPORTE	VIERNES	17:00 A 18:00	PABELLÓN	4 DE OCTUBRE
JUDO	VIERNES	18:00 A 19:00	GIMNASIO	4 DE OCTUBRE
BAILE MODERNO	LUNES Y MIÉRCOLES	17:00 A 18:00	GIMNASIO S2	2 DE OCTUBRE
GIMNASIA RÍTMICA	JUEVES	16:15 A 18:15	MULTIUSOS	1 DE OCTUBRE
E.M FÚTBOL SALA	LUNES Y JUEVES	18:45 A 19:45	PABELLÓN	3 DE OCTUBRE

MONTERUBIO DE ARMUÑA

# ACTIVIDADES PARA ADULTOS

2024-2025





# ADULTOS

## ACTIVIDAD

## GIMNASIA MANTENIMIENTO

**HORARIO**

**20:00 A 21:00**

**DÍAS**

**MARTES Y JUEVES**

**INSTALACIÓN**

**GIMNASIO SALA 2**

**EDAD**

**A PARTIR DE 18 AÑOS**

**CUOTA MESUAL**

**10€ MES**

**GRUPO MÍNIMO**

**6**

**GRUPO MÁXIMO**

**12**

**OBSERVACIONES**

**PREFERENCIA EMPADRONADOS**



# ADULTOS

ACTIVIDAD	SPINNING
HORARIO	20:00 A 21:00
DÍAS	LUNES Y MIÉRCOLES
INSTALACIÓN	GIMNASIO SALA 2
EDAD	A PARTIR DE 18 AÑOS
CUOTA MESUAL	*13€ / 10€
GRUPO MÍNIMO	6
GRUPO MÁXIMO	14
OBSERVACIONES	<p><b>*Opciones para poder realizar la actividad:</b></p> <p>1) Ser socio del gimnasio pudiendo asistir a las clases y utilizar todas las instalaciones. Cuota socio del gimnasio 13 € al mes</p> <p>2) Realizar solo la inscripción para la actividad. Cuota 10 € al mes</p> <p><b>*PREFERENCIA EMPADRONADOS</b></p>



# ADULTOS

## ACTIVIDAD

## YOGA (GRUPO DE MAÑANA)

**HORARIO**

**9:30 A 10:30**

**DÍAS**

**MARTES Y JUEVES**

**INSTALACIÓN**

**MULTIUSOS**

**EDAD**

**A PARTIR DE LOS 12 AÑOS**

**CUOTA**

**75€ -TRIMESTRAL**

**GRUPO MÍNIMO**

-

**GRUPO MÁXIMO**

-

**OBSERVACIONES**



# ADULTOS

ACTIVIDAD	YOGA (GRUPO DE TARDE)
HORARIO	19:30 A 20:30 // 20:45 A 21:45
DÍAS	LUNESY MIÉRCOLES
INSTALACIÓN	MULTIUSOS
EDAD	A PARTIR DE LOS 12 AÑOS
CUOTA	75 € -TRIMESTRAL
GRUPO MÍNIMO	-
GRUPO MÁXIMO	-
OBSERVACIONES	



# ADULTOS

## ACTIVIDAD

## YOGA TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL

**HORARIO**

**10:30 A 11:30**

**DÍAS**

**MARTES**

**INSTALACIÓN**

**MULTIUSOS**

**EDAD**

**A PARTIR DE LOS 18 AÑOS**

**CUOTA**

**45€ - TRIMESTRAL**

**GRUPO MÍNIMO**

-

**GRUPO MÁXIMO**

-

**OBSERVACIONES**



# ADULTOS

## ACTIVIDAD

## ESPALDA SANA

**HORARIO**

**21:00 A 22:00**

**DÍAS**

**MARTES**

**INSTALACIÓN**

**GIMNASIO SALA 2**

**EDAD**

**A PARTIR DE LOS 18 AÑOS**

**CUOTA**

**45€ - TRIMESTRAL**

**GRUPO MÍNIMO**

-

**GRUPO MÁXIMO**

-

**OBSERVACIONES**



# ADULTOS

## ACTIVIDAD

## SUELO PÉLVICO

**HORARIO / DÍAS**

**17:30 MARTES**

**HORARIO / DÍAS**

**10:30 JUEVES**

**INSTALACIÓN**

**MULTIUSOS / GIMNASIO**

**EDAD**

**A PARTIR DE LOS 12 AÑOS**

**CUOTA TRIMESTRAL**

**45 € TRIMESTRAL / UNA SESIÓN A LA SEMANA**

**GRUPO MÍNIMO**

-

**GRUPO MÁXIMO**

-

**OBSERVACIONES**



# ADULTOS

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>PILATES</b>
<b>HORARIO</b>	<b>20:30 A 21:30</b>
<b>DÍAS</b>	<b>MARTES Y JUEVES</b>
<b>INSTALACIÓN</b>	<b>MULTIUSOS</b>
<b>EDAD</b>	<b>A PARTIR DE 13 AÑOS</b>
<b>CUOTA TRIMESTRAL</b>	<b>50 € TRIMESTRAL/ UNA SESIÓN A LA SEMANA 85 € TRIMESTRAL/ DOS SESIONES A LA SEMANA</b>
<b>GRUPO MÍNIMO</b>	<b>8</b>
<b>GRUPO MÁXIMO</b>	<b>16</b>
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>EL ALUMNO DEBERÁ LLEVAR SU COLCHONETA Y PEQUEÑO MATERIAL</b>



# ADULTOS

## ACTIVIDAD

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

**HORARIO**

**20:00 A 21:00**

**DÍAS**

**LUNES Y MIÉRCOLES**

**INSTALACIÓN**

**PABELLÓN**

**EDAD**

**A PARTIR DE 18 AÑOS**

**CUOTA TRIMESTRAL**

**75 €**

**CUOTA MENSUAL**

**30 €**

**GRUPO MÍNIMO**

**10**

**GRUPO MÁXIMO**

**20**

**OBSERVACIONES**



# ADULTOS

ACTIVIDAD	POWERBOX
<b>HORARIO</b>	<b>21:00 A 22:00</b>
<b>DÍAS</b>	<b>LUNESY MIÉRCOLES</b>
<b>INSTALACIÓN</b>	<b>PABELLÓN / GIMNASIO S2</b>
<b>EDAD</b>	<b>A PARTIR DE 10 AÑOS</b>
<b>CUOTA TRIMESTRAL</b>	<b>35 € MENSUAL / UNA SESIÓN A LA SEMANA 40 € MENSUAL / DOS SESIONES A LA SEMANA</b>
<b>GRUPO MÍNIMO</b>	<b>8</b>
<b>GRUPO MÁXIMO</b>	<b>25</b>
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>Observaciones: Power crew es una asociación deportiva especializada en mejorar las capacidades física y emocionales de los alumnos/as mediante el método Powerbox que consiste en unir en una sesión entrenamiento de fitness con elementos básicos de boxeo</b>



# ADULTOS

## ACTIVIDAD

## BALONCESTO

**HORARIO**

**21:00**

**DÍAS**

**LUNES, MARTES Y JUEVES**

**INSTALACIÓN**

**PABELLÓN MUNICIPAL**

**EDAD**

**A PARTIR DE 18 AÑOS**

**CUOTA**

**GRUPO MÍNIMO**

**8**

**GRUPO MÁXIMO**

**OBSERVACIONES**

**LIGA DIPUTACIÓN DE SALAMANCA**



# ADULTOS

## ACTIVIDAD

## PETANCA

**HORARIO**

**DÍAS**

**INSTALACIÓN**

**EDAD**

**CUOTA UNA SESIÓN (SEMANA)**

**CUOTA DOS SESIONES  
(SEMANA)**

**GRUPO MÍNIMO**

**GRUPO MÁXIMO**

**OBSERVACIONES**

**C.D AMIGOS DE MONTERRUBIO**

MONTERUBIO DE ARMUÑA

# ACTIVIDADES PARA NIÑOS

2024-2025





**NIÑ@S**

**ACTIVIDAD**

**TENIS / PÁDEL**

**HORARIO**

**INICIACIÓN / LUNESY MIÉRCOLES - 16:00**  
**PERFECCIONAMIENTO I / LUNESY MIÉRCOLES - 17:30**  
**PERFECCIONAMIENTO II / MARTESY JUEVES - 16:00**

**INSTALACIÓN**

**PISTAS MUNICIPALES**

**EDAD**

**A PARTIR DE 5 AÑOS**

**CUOTA MENSUAL**

**10 €**

**GRUPO MÍNIMO**

**6**

**(Por grupo)**

**GRUPO MÁXIMO**

**10**

**(Por grupo)**

**OBSERVACIONES**

**PREFERENCIA EMPADRONADOS**



**NIÑ@S**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>AJEDREZ</b>
<b>HORARIO</b>	<b>17:30 - INICIACIÓN 18:30 - PERFECCIONAMIENTO</b>
<b>DÍAS</b>	<b>MARTES Y JUEVES</b>
<b>INSTALACIÓN</b>	<b>AYUNTAMIENTO</b>
<b>EDAD</b>	<b>A PARTIR DE 5 AÑOS</b>
<b>CUOTA MENSUAL</b>	<b>SIN CUOTA</b>
<b>GRUPO MÍNIMO (Por grupo)</b>	<b>6</b>
<b>GRUPO MÁXIMO (Por grupo)</b>	<b>12</b>
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>PREFERENCIA EMPADRONADOS</b>

**NIÑ@S****ACTIVIDAD****MULTIDEPORTE****HORARIO****17:00 A 18:00****DÍAS****VIERNES****INSTALACIÓN****PABELLÓN MUNICIPAL****EDAD****A PARTIR DE 5 AÑOS****CUOTA****SIN CUOTA****GRUPO MÍNIMO****8****GRUPO MÁXIMO****20****OBSERVACIONES**

**CADA SEMANA SE PUBLICARÁ LA ACTIVIDAD QUE SE VA DESARROLLAR CADA VIERNES. DE LUNES A JUEVES EL NIÑ@ QUE ESTE INTERESADO PODRÁ INSCRIBIRSE EN [deportesyjuventud@monterrubioarmuna.org](mailto:deportesyjuventud@monterrubioarmuna.org)**



**NIÑ@S**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>JUDO</b>
<b>HORARIO</b>	<b>18:00</b>
<b>DÍAS</b>	<b>VIERNES</b>
<b>INSTALACIÓN</b>	<b>GIMNASIO SALA I</b>
<b>EDAD</b>	<b>A PARTIR DE 4 AÑOS HASTA LOS 10 AÑOS</b>
<b>CUOTA</b>	<b>SIN CUOTA</b>
<b>GRUPO MÍNIMO</b>	<b>7</b>
<b>GRUPO MÁXIMO</b>	<b>15</b>
<b>OBSERVACIONES</b>	



**NIÑ@S**

**ACTIVIDAD**

**BAILE MODERNO**

**HORARIO**

**17:00 A 18:00**

**DÍAS**

**LUNES Y MIÉRCOLES**

**INSTALACIÓN**

**GIMNASIO SALA 2**

**EDAD**

**A PARTIR DE 6 AÑOS**

**CUOTA TRIMESTRAL**

**75 €**

**CUOTA MENSUAL**

**30 €**

**GRUPO MÍNIMO**

**8**

**GRUPO MÁXIMO**

**15**

**OBSERVACIONES**

**Durante el curso se realizarán distintas modalidades de baile: hip hop, comercial, bailes urbanos...**

**NIÑ@S****ACTIVIDAD****GIMNASIA RÍTMICA****HORARIO****16:15 A 18:15****DÍAS****JUEVES****INSTALACIÓN****MULTIUSOS****EDAD****A PARTIR DE 3 AÑOS****CUOTA TRIMESTRAL****75 €****CUOTA MENSUAL****30 €****GRUPO MÍNIMO****8****GRUPO MÁXIMO****20****OBSERVACIONES****NIÑ@S DE 3 A 6 AÑOS SOLO UNA HORA(MITAD DE LA CUOTA) MAYORES DE 6 AÑOS LAS DOS HORAS(CUOTA COMPLETA)**



**NIÑ@S**

**ACTIVIDAD**

**ESCUELA MUNICIPAL  
FÚTBOL SALA**

**HORARIO**

**18:45 A 19:45**

**DÍAS**

**LUNES Y JUEVES**

**INSTALACIÓN**

**PABELLÓN MUNICIPAL**

**EDAD**

**A PARTIR DEL 2019**

**CUOTA MENSUAL**

**10 €**

**GRUPO MÍNIMO**

**10**

**GRUPO MÁXIMO**

**15**

**OBSERVACIONES**