

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

SEMANA DEL DEPORTE

TORRELODONES 2022



JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS, MASTERCLASS,
COMPETICIONES Y MUCHO MÁS.
CONSULTA LA AGENDA COMPLETA EN
WWW.TORRELODONES.ES/DEPORTES

23 - 30 SEPTIEMBRE

An initiative
of the



European
Commission

Torrelodones • es • eres • somos • deporte

f t i + info: www.torrelodones.es


TORRE ACTIVA

Ayuntamiento de
Torrelodones



SEMANA DEL DEPORTE TORRELODONES 2022



JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS,
MASTERCLASS, COMPETICIONES
Y MUCHO MÁS.
CONSULTA LA AGENDA COMPLETA EN
WWW.TORRELODONES.ES/DEPORTES

23- 30 SEPTIEMBRE



COLABORADORES



Yogasan & Moms



**OHANA
SPORT CLUB**



BROOKLYN
★ FITBOXING ★



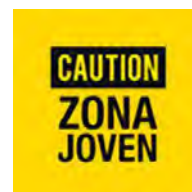
मनसं संतुं
Raja Yoga Madrid



runforyou
ATLETISMO ADAPTADO



ORGANIZA



SEMANA DEL DEPORTE TORRELODONES 2022

JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS,
MASTERCLASS, COMPETICIONES
Y MUCHO MÁS.
CONSULTA LA AGENDA COMPLETA EN
WWW.TORRELODONES.ES/DEPORTES



23 - 30 SEPTIEMBRE



SEMANA DE PUERTAS ABIERTAS POLIDEPORTIVO MUNICIPAL - DEL 23 AL 30 DE SEPTIEMBRE

SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES



ACTIVIDADES INFANTILES

BALONCESTO - GIMNASIA RÍTMICA
VOLEIBOL - FÚTBOL SALA
TENIS - ATLETISMO
BAILE ACTIVO - CROSSKIDS
PSICOMOTRICIDAD E INICIACIÓN
DEPORTIVA

ACTIVIDADES ADULTOS

CROSSFIT - SPINNING - T.R.X.
FIT BODY AERÓBICO - PILATES
FIT BODY FUNCIONAL - GOFLO
FITNESS AERÓBICO DEPORTIVO
TENIS - ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA
EDUCACIÓN FÍSICA PARA MAYORES
TONIFICACIÓN Y TRX



CENTRO DE NATACIÓN - SIMA DEPORTE Y OCIO

Anímate a probar alguna de nuestras actividades acuáticas

AQUAGYM - NATACIÓN INFANTIL - NATACIÓN ADULTOS - CICLOTERAPIA - AQUAFITNESS,
NATACIÓN PREMAMÁS - MATRONATACIÓN - WATERPOLO - NATACIÓN SINCRONIZADA.

Para todas las edades y niveles. Limitado a una actividad por persona.

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Las plazas son limitadas. Es necesario realizar reserva.

Consulta horarios en: www.torrelodones.es/deportes/actividades

POLIDEPORTIVO: Tfn: 91 859 20 17 / polideportorre@ayto-torrelodones.org

CENTRO DE NATACIÓN: Tfn: 91 859 09 12 / cntorrelodones@simadeporteyocio.com

SEMANA DEL DEPORTE TORRELODONES 2022

JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS,
MASTERCLASS, COMPETICIONES
Y MUCHO MÁS.
CONSULTA LA AGENDA COMPLETA EN
WWW.TORRELODONES.ES/DEPORTES



23- 30 SEPTIEMBRE



JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS

ACTIVIDAD	DÍAS - HORARIO - INSCRIPCIONES
PÁDEL. Clases de iniciación gratuitas y juego libre para niños y adultos. Plazas limitadas. Organiza: Pádel People Torrelodones	Sábado 24. De 10:00 a 14:00 h Pádel People. C/ Ricardo León, 2 Tlf. 918 590 087 Mvl. 646 798 575
FITNESS – ACTIVIDADES DIRIGIDAS. Zumba, yoga, pilates, entrenamiento funcional y mucho más. Organiza: Centro Deportivo Rofit	Viernes 23 y Sábado 24 Centro Deportivo Rofit C/ Eduardo Costa, 21 Consulta horarios en www.rofit.es Tlf. 606 45 98 34 / canalrofit@gmail.com .
FITBOXING. Golpea el saco de boxeo al ritmo de la música, combinado con ejercicios funcionales. Organiza: Brooklyn Fitboxing Torrelodones	Lunes 26 a Viernes 30. De 17:00 a 20:00 h Brooklyn Fitboxing C/ Camino de Valladolid, 14. Tlf: 608 810 969 / torrelodones@brooklynfitboxing.com
CROSSTRaining Y TRIATLÓN. Prueba una clase de entrenamiento funcional, o apúntate a salida de running y masterclass de técnica de carrera. Organiza: Ohana Sport Club	Lunes 26 a Viernes 30. Crosstraining: De 17:00 a 22:00 h. C/Jesusa Lara, 18, local 15, planta baja. Martes 27 y Jueves 29. Triatlón. Desde las 20:30 h Pista de Atletismo Jose Luis Torres Tlf. 644 533 702 / ohanasportclub@gmail.com
JUDO. Trabaja tu agilidad, confianza, equilibrio, coordinación y velocidad. Grupos según edad. Organiza: Club Judo Torrelodones	Lunes 26 y Miércoles 28. De 17:00 a 21:30 h. Campo Antonio Martín. C/Arroyo de los Viales nº1 Tlf: 699 02 96 86 / info@judotorrelodones.com
YOGA. Clase de yoga on line de Satsang: Introducción a ayurveda y los tridosha. Organiza: Raja Yoga	Jueves 29. De 19:40 a 21:00 h. https://rajayogamadrid.com/satsang-teoria-de-yoga/ Tlf: 657 645 589 / info@rajayogamadrid.com
CICLISMO. Entrenamiento adaptado a cada edad y nivel. De 7 a 17 años. Diferentes grupos según edad. Organiza: Entrenamiento Ciclismo	Miércoles 28 y Jueves 29. De 16:30 a 18:30 h Punto de encuentro: Polideportivo Municipal. Tlf. 636 194 467 escuelatorrelodones@entrenamientociclismo.com
VOLEY PLAYA. En Torre sí que hay playa! Juega al vóley sobre arena. Ven a probar una clase! Organiza: Club Voleibol Torrelodones	Martes 27, Miércoles 28 y Jueves 29. De 19:30 a 21:00 h. Polideportivo Municipal. cvtorrelodones@gmail.com

SEMANA DEL DEPORTE TORRELODONES 2022

JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS,
MASTERCLASS, COMPETICIONES
Y MUCHO MÁS.
CONSULTA LA AGENDA COMPLETA EN
WWW.TORRELODONES.ES/DEPORTES



23- 30 SEPTIEMBRE



JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS

ACTIVIDAD	DÍAS - HORARIO - INSCRIPCIONES
TAI CHI. Ejercicio físico suave que implica una serie de movimientos realizados de forma lenta, concentrada y acompañada de respiración profunda. Organiza: Club Tai Chi Chuan	Lunes 26 y Miércoles 28. De 8:45 a 9:45 h. Martes 27 y Jueves 29. De 19:30 a 20:30 h. Parque JH. C/ Francisco Sicilia nº 4 Tlf 699 06 38 54 - 616 43 86 62 / torretjq@gmail.com
ESGRIMA. Aprende el manejo de la espada , el sable o el florete para tocar al adversario y defenderse de sus ataques. Organiza: Club Esgrima Torreldones	Martes 27 y Jueves 29. De 17:00 h a 19:00 h Infantil Miércoles 28. De 21:00 a 22:00 h Adultos Polideportivo Municipal Tlf: 663 978 826
PATINAJE. Ven a conocernos y podrás probar nuestras clases de patinaje y de roller dance. Niñ@s, adultos y familias, no olvidéis traer vuestros patines! Organiza: Club La Vida Sobre Ruedas	Sábado 24 de 11:00 a 13:30 h: Adultos y familias Martes 27 y Jueves 29 de 18:00 a 19:00 h: patinaje y roller dance. Polideportivo del Colegio San Ignacio de Loyola . C/Arroyo de viales 4 Tlf: 627521478 clubdeportivo@lavidasobreruedas.com
AIKIDO. Conoce y practica las técnicas de este arte marcial japonés tradicional. Organiza: Club Aikido Torreldones	Jueves 29. De 20:00 a 21:30 h Campo Antonio Martín. C/ Arroyo de los Viales nº1 Tlf. 677 536 142
RUGBY. Chicos y chicas de cualquier compleción física, de cualquier edad, con o sin experiencia previa. Ven a probar 2 días de entrenamiento! Organiza: Club Rugby Torreldones	Viernes 23, Martes 27, Jueves 29 y Viernes 30 De 17:30 a 22:30 h Campo Antonio Martín. C/ Arroyo de los Viales nº1 Tlf: 650 69 66 01 / info@torrelodonesrugby.com
CAPOEIRA INFANTIL. Te invitamos a probar este arte marcial procedente de Brasil que combina música, danza, coordinación y acrobacias. Organiza: Centro 5C	Viernes 23 y Viernes 30. De 17:00 a 18:00 h. La Casa de Torre (CD Ubuntu). C/ Miralprado nº 83 Tlf: 616 792 949 / oficina@centro5c.es

TODAS LAS ACTIVIDADES SON GRATUITAS. ES NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA

SEMANA DEL DEPORTE TORRELODONES 2022

JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS,
MASTERCLASS, COMPETICIONES
Y MUCHO MÁS.
CONSULTA LA AGENDA COMPLETA EN
WWW.TORRELODONES.ES/DEPORTES



23- 30 SEPTIEMBRE



TORNEOS Y COMPETICIONES



TORNEO DE VOLEY PLAYA SÁBADO 24 Y DOMINGO 25

Lugar: Parque Pradogrande

Horario: de 12:00 a 21:30 h

Organiza: Club Voleibol Torre Lodones y Zona Joven

Inscripción gratuita

Más información e inscripciones: Tlf. 607278733

MILLA URBANA TORRESANA - DOMINGO 25

Lugar: inmediaciones del Polideportivo Municipal

Horario: a partir de las 09:00 h inicio inscripciones

09:30 h carrera infantil / 10:00 h carrera adultos por categorías

11:30 h entrega de trofeos en Plaza Constitución

Organiza: Servicio Municipal de Deportes

Inscripción gratuita. Más información en: info@torreactiva.es



TORNEO SKATE URBAN FEST VIERNES 30

Lugar: Skatepark de Parque Pradogrande

Horario: a partir de las 19:00 h

Organiza: Zona Joven Torre

Inscripción gratuita

Más información e inscripciones: Tlf. 607278733

MUJERES

EN EL

DEPORTE

**La carrera
por la igualdad**

EXPOSICIÓN

A PARTIR DEL
23 DE SEPTIEMBRE
EN EL
**POLIDEPORTIVO
MUNICIPAL**

PL. DE JOSÉ MARÍA UNCETA, 4-6.
TORRELODONES

SEMANA DEL DEPORTE TORRELODONES 2022

JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS,
MASTERCLASS, COMPETICIONES
Y MUCHO MÁS.
CONSULTA LA AGENDA COMPLETA EN
WWW.TORRELODONES.ES/DEPORTES



TORRE ACTIVA



23- 30 SEPTIEMBRE



ACTIVIDADES - MASTERCLASS - RUTAS

MASTERCLASS DE YOGA EN FAMILIA.

Una divertida clase donde compartir con nuestros hij@s a través del juego, reforzando vínculos afectivos y de comunicación

Organiza: Yogasan & Moms

Viernes 23 de 17:30 a 18:45 h

La Casa de Madera. Polideportivo Municipal

Inscripciones: Tlf. 633 292 691

yogasan13@gmail.com

RUTAS DE CICLISMO

Ruta en MTB para mayores de 16 años.

Ruta en Carretera para mayores de 18 años.

Irás en todo momento acompañado por entrenadores y guías para que solo tengas que preocuparte de disfrutar dando pedales. Nivel bajo – medio.

Organiza: Entrenamiento Ciclismo

Sábado 24. A partir de las 09:00 h

Punto de encuentro: Polideportivo Municipal.

Inscripciones: Tlf. 636 194 467

escuelatorrelodones@entrenamientociclismo.com

INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

Aprende la técnica de esta disciplina deportiva heredada del esquí de fondo. Solo necesitas unas deportivas, nosotros ponemos los bastones. Plazas limitadas. A partir de 12 años.

Organiza: Nordikando

Sábado 24 de 11:00 h a 12:30 h

Lugar: Polideportivo Municipal

Inscripciones: Tlf. 656 810 761

info@nordikando.com

MASTERCLASS DE PATINAJE

Ven con tu familia o amigos, tráete tus patines y te enseñamos a patinar mediante juegos, retos y muchas sorpresas más.

Organiza: Club Patinaje Torrelodones

Sábado 24 a las 11:30 h

Parque Pradogrande

Inscripciones: Tlf. 657 366 193

clubpatinajetorrelodones@gmail.com

EXPLORADORES POR NATURALEZA

Paseo infantil por el entorno natural del Monte de los Ángeles, acompañados de monitores con los que podrán descubrir los tesoros de la naturaleza. A partir de 6 años.

Organiza: Centro 5 C

Domingo 25 de 10:00 h a 11:30 h

Punto de encuentro: La Casa de Madera.

Polideportivo Municipal

Inscripciones:

Tlf: 616792949 oficina@centro5c.es

PRUEBA DE ORIENTACIÓN EN ESPACIOS NATURALES

¿Sabes interpretar un mapa? ¿Y utilizar una brújula? Ven con tu familia y amigos te enseñaremos diferentes técnicas de orientación, que podrás poner en práctica en las inmediaciones del Monte de los Ángeles, siempre acompañados de monitores.

Organiza: Federación Española de Orientación

Domingo 25 de 12:00 h a 13:30 h

Punto de encuentro: La Casa de Madera.

Polideportivo Municipal. Plazas limitadas.

Inscripciones: Tlf: 646 683 852

info@torreactiva.es

TODAS LAS ACTIVIDADES SON GRATUITAS. ES NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA

SEMANA DEL DEPORTE TORRELODONES 2022

JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS,
MASTERCLASS, COMPETICIONES
Y MUCHO MÁS.
CONSULTA LA AGENDA COMPLETA EN
WWW.TORRELODONES.ES/DEPORTES



23- 30 SEPTIEMBRE



FERIA DEL DEPORTE DOMINGO 25 – PZ. CONSTITUCIÓN - 11:30 h

STANDS INFORMATIVOS Y ACTIVIDADES LÚDICAS

BROOKLYNG FITBOXING	CLUB AIKIDO TORRELODONES
CENTRO NATACIÓN TORRELODONES	RUN FOR YOU
CLUB LA VIDA SOBRE RUEDAS	RAJA YOGA
CLUB PATINAJE TORRELODONES	CLUB TAI CHI CHUAN
TORRELODONES RUGBY CLUB	OHANA SPORT CLUB
CLUB ESGRIMA - SALA DE ARMAS MADRID	CLUB ESQUIONES
CLUB ENTRENAMIENTO CICLISMO	SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES
YOGASAN & MOMS	CENTRO 5 C

MASTERCLASS Y EXHIBICIONES

HORA	ACTIVIDAD	ORGANIZA
11:00 H	DANCE SESSION	EN 4 PAREDES BY CLARISFIT
11:25 H	EXHIBICIÓN TAI CHI	CLUB TAI CHI CHUAN
11:40 H	ENTREGA TROFEOS MILLA URBANA	SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES
12:00 H	ZUMBA FITNESS	CENTRO DEPORTIVO ROFIT
12:25 H	CROSSTRaining	OHANA SPORT CLUB
12:50 H	DEMOSTRACIÓN ESGRIMA	CLUB ESCGRIMA SALA DE ARMAS
13:15 H	CAPOERIA EN FAMILIA	CENTRO 5 C
13:40 H	DEMOSTRACIÓN YOGA	RAJA YOGA
14:10 H	DEMOSTRACIÓN ASHTANGA YOGA	ASHTANGA YOGA SIERRA
14:35 H	EXHIBICIÓN ROLLER DANCE	CLUB LA VIDA SOBRE RUEDAS

EL HORARIO ES ESTIMADO. PUEDE ESTAR SUJETO A CAMBIOS