



# SÚMATE A LOS SÁBADOS DEPORTIVOS

Parque Deportivo Puerta de Hierro

boxeo bádminton voley fútbol  
tenis baloncesto patinaje salvamento y socorrista gimnasia  
golf piragüismo tiro con arco triatlón rugby  
karate balonmano orientación hockey pádel

**Σ M**  
La Suma de Todos

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,  
JUVENTUD Y DEPORTE  
**Comunidad de Madrid**



## Programa

Esta actividad, en la que se ponen a su disposición 150 plazas por periodo, está diseñada para niños de 6 a 16 años. Durante los sábados por la mañana, en horario de 10:00h a 14:00h podrán disfrutar de numerosos deportes y actividades físicas, junto con un programa formativo con aspectos relacionados con la educación física, e incluso visitar instalaciones deportivas singulares de la Comunidad de Madrid, acompañados por sus padres, donde podrán emular a sus deportistas preferidos.

## Objetivos

- Facilitar la conciliación de la actividad deportiva, permitiendo realizar a todos los miembros de la familia su práctica deportiva habitual, en un mismo entorno.
- Proporcionar a los alumnos experiencias deportivas inolvidables, que faciliten la adquisición de hábitos de vida saludables y que condicionen de forma positiva su actitud hacia la actividad física y el deporte, en su etapa adulta
- Promocionar y difundir las diversas modalidades deportivas y los aspectos básicos de cada una de ellas.

## Contenidos

De la mano de técnicos de las Federaciones Deportivas Madrileñas, sus hijos desarrollarán habilidades y destrezas de deportes (\*) como:

- |          |                 |             |                           |            |
|----------|-----------------|-------------|---------------------------|------------|
| - Karate | - Baloncesto    | - Bádminton | - Piragüismo              | - Voleibol |
| - Tenis  | - Patinaje      | - Boxeo     | - Balonmano               | - Fútbol   |
| - Golf   | - Tiro con arco | - Hockey    | - Orientación             | - Gimnasia |
| - Pádel  | - Rugby         | - Triatlón  | - Salvamento y Socorrismo |            |

Además aprenderán los criterios básicos del entrenamiento deportivo y experimentarán diversas modalidades de actividades físicas dirigidas como el pilates, ciclo indoor,...

## Conciliación Deportiva

La práctica deportiva en familia representa un refuerzo positivo de las conductas saludables de sus hijos y una oportunidad para que usted realice actividad física. Por ello, durante el programa de Sábados Deportivos, usted podrá acceder gratuitamente al Centro Especial de Entrenamiento del PD.Puerta de Hierro, y además, podrá beneficiarse de descuentos especiales en algunos de cursos deportivos ofertados en la Instalación (\*)

(\*) Consultar condiciones



## Primer periodo **Oct.: 5, 12, 19 y 26 – Nov.: 2, 9, 16, 23 y 30 – Dic.: 14, 21**

DEPORTES

Karate, Baloncesto, Pádel, Voley, Tenis y Patinaje

PROGRAMA EDUCATIVO

Charla sobre alimentación y hábitos de vida saludables

VISITAS Y ACTIVIDADES

Palacio Deportes de la Comunidad de Madrid (*baloncesto*)

## Segundo periodo **Ene.: 11,18 y 25 – Feb.: 1,8,15 y 22 – Mar.: 1,8,15,22 y 29**

DEPORTES

Golf, Tiro con Arco, Hockey, Gimnasia, Bádminton y Balonmano.

PROGRAMA EDUCATIVO

Charla sobre *Fair Play*

VISITAS Y ACTIVIDADES

Centro de Natación Mundial 86 (*natación, waterpolo, saltos,...*)

## Tercer periodo **Abr.: 5,12 y 26 – May.: 10,17,24 y 31 – Jun.: 7,14,21 y 28**

DEPORTES

Salvamento y Socorrismo, Rugby, Triatlón, Piragüismo, Boxeo, Fútbol y Orientación.

PROGRAMA EDUCATIVO

Charla sobre seguridad en el Deporte

VISITAS Y ACTIVIDADES

Estadio de Vallecas (*fútbol, boxeo, ajedrez y tenis de mesa*)  
Residencia Navacerrada (*actividades de montaña*)

*deporte en familia !!!*

Más información: [www.madrid.org/imder](http://www.madrid.org/imder)

**Inscripciones:** A partir del 14 de septiembre

Entrega de solicitudes en las oficinas del PD.Puerta de Hierro

- SEGUNDO PERIODO: A partir del 23 de diciembre

- TERCER PERIODO: A partir del 24 de marzo

**Renovaciones:** Automáticas

En caso de no desear renovar su plaza, se deberá notificar al menos con diez días de antelación a la finalización cada periodo.

**Precio:**  
124€ por periodo

# SABADOS DEPORTIVOS

Con la colaboración de las Federaciones Deportivas Madrileñas de:

Baloncesto, Golf, Karate, Orientación, Patinaje, Piragüismo, Rugby, Salvamento y Socorrismo, Tenis, Pádel, Tiro con Arco, Bádminton, Boxeo, Fútbol, Gimnasia, Voleibol y Triatlón.



Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física de la Comunidad de Madrid



CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,  
JUVENTUD Y DEPORTE

**Comunidad de Madrid**



## Parque Deportivo Puerta de Hierro

Carretera de la Coruña (Salida km 7)  
28035 Madrid

Teléfono oficina: 91 376 86 80

Fax: 91 373 79 99

[www.madrid.org/imder](http://www.madrid.org/imder)

e-mail: [pd.puertadehierro@madrid.org](mailto:pd.puertadehierro@madrid.org)

Horario de atención a público:

- de lunes a viernes de 9:00h. a 14:00h.
- y de 16:00h. a 20:00h.
- Sábados, domingos y festivos:  
de 9:00h. a 14:00h.

Autobuses: 83 y 133

