

octubre

Sábado 1 de octubre a las 16:00 horas.

TRIANGULAR BALONCESTO FEMENINO.

Lugar: Pabellón municipal "Enrique Blas Echeverría".

Categoría: Preinfantil femenino **Objetivo:** Dar visibilidad al deporte colectivo femenino local. **Colabora:** Club de baloncesto local U. B. VILLALBA.

Sábado 1 de octubre a las 16:00 horas.

TRIANGULAR FÚTBOL FEMENINO.

Lugar: Campos de fútbol municipales. **Categoría:** Juvenil femenino.

Objetivo: Dar visibilidad al deporte colectivo femenino local. **Colabora:** Club de fútbol local C. U. C. VILLALBA.

Sábado 1 de octubre a las 16:00 horas.

TRIANGULAR VOLEIBOL FEMENINO.

Lugar: Pabellón municipal "Enrique Blas Echeverría". **Categoría:** Juvenil Femenino.

Objetivo: Dar visibilidad al deporte colectivo femenino local. **Colabora:** Club de Voleibol de Collado Villalba.

Sábado 1 de octubre a las 19:00 horas.

TRIANGULAR FUTBOL SALA FEMENINO.

Lugar: pabellón municipal Enrique Blas Echeverría.

Objetivo: Dar visibilidad al deporte colectivo femenino local. **Colabora:** Agrupación Deportiva Collado Villalba de Fútbol sala.

Domingo 2 de octubre a las 9:30 horas.

TALLER DE BICICLETA DE MONTAÑA. CURSO DE INICIACIÓN DE MECÁNICA DE BICICLETAS.

Profesor: Julián González Bravo. Técnico en actividades físicas en el Medio Natural. Empresa de Ocio activo "Piernas, ruedas y patas"

Número de plazas: aforo limitado a 20 asistentes. **Actividad gratuita**, con inscripción previa.

Inscripciones: Las inscripciones se realizarán en el Centro Acuático Municipal.

Lugar: Instalaciones deportivas de Collado Villalba y su entorno naturObjetivo: Promover el deporte de bicicleta de montaña entre las alumnas de Collado Villalba como hábito de vida saludable. Incluiremos manejo y técnicas de conducción y un taller elemental de mecánica.

Colabora: Empresa de ocio activo, "Piernas, ruedas y patas". OCIO Y DEPORTE.



COLLADO Villalba

CAPITAL DE LA SIERRA

INSCRIPCIONES A PARTIR DEL 19 DE SEPTIEMBRE

En el Centro acuático Municipal
C / Las Aguedas,6
Telf; 918498715
www.colladovillalba.es

* MÁXIMO 3 ACTIVIDADES POR PERSONA

Comunidad de Madrid

Il semana del deporte FEMENINO

Del lunes 26 septiembre al 2 octubre

Inscripciones:
CENTRO ACUÁTICO MUNICIPAL

COLLADO Villalba

CAPITAL DE LA SIERRA

www.colladovillalba.es



septiembre

Lunes 26 de Septiembre a las 11:00 horas.

CHARLA “NUTRICIÓN Y DEPORTE FEMENINO”

Ponente: M^a Teresa Alonso Timón. Licenciada en Farmacia en la especialidad de Bioquímica por la Universidad Complutense. Especialidad en Nutrición y Salud Pública por la Universidad de Navarra. Especialista en Nutrición en la Infancia y la Adolescencia.

Duración: 90 minutos. **Número de plazas:** para 35 asistentes. **Actividad gratuita.**

Inscripciones: Las inscripciones se realizarán en el Centro Acuático Municipal.

Lugar: Sala de Prensa de la Ciudad Deportiva de Collado Villalba.

Objetivo: Charla enfocada a explicar los beneficios de una alimentación, sana y equilibrada en función del gasto energético, tipo de actividad física y edad de la mujer.

Lunes 26 de septiembre a las 18:00 horas.

TALLER DE DEFENSA PERSONAL.

Profesor: David Sáez Hidalgo. Entrenador Nacional 6º DAN de Karate. Técnico superior de defensa personal.

Número de plazas: aforo limitado a 25 asistentes. **Actividad gratuita,** con inscripción previa.

Duración: 60 minutos. **Inscripciones:** Las inscripciones se realizarán en el Centro Acuático Municipal.

Lugar: Sala de karate Pabellón Municipal “Enrique Blas Echeverría”.

Objetivo: Ofrecer a las alumnas inscritas la oportunidad de recibir unos conocimientos básicos de autodefensa...**Colabora:** Empresa Sierra Fitness.

Miércoles 28 de septiembre a las 10:00 horas.

CURSO SOPORTE VITAL BÁSICO Y DISFRIBLADOR SEMIAUTOMÁTICO.

Profesor: Jesús Garrido García. Licenciado en Educación Física. Profesor de Magisterio. Técnico instructor de Salvamento y Socorrismo.

Lugar: Sala de Prensa de la Ciudad Deportiva. **Duración:** 4 horas.

Número de plazas: aforo limitado a 30 asistentes. **Actividad gratuita,** con inscripción previa.

Inscripciones: Las inscripciones se realizarán en el Centro Acuático Municipal.

Lugar: Sala Prensa de la Ciudad Deportiva.

Objetivo: Curso de socorrismo para impartir conocimientos básicos de soporte vital y para aprender a utilizar los desfibriladores semiautomáticos. **Colabora:** empresa SIMA DEPORTE Y OCIO.

Miércoles 28 septiembre 11:00 y 20:00 horas.

SESIÓN FITNESS ACUÁTICO

Profesor: Monitores de la Concejalía de deportes del Ayto. de Collado Villalba. **Duración:** 45 minutos.

Número de plazas: aforo limitado a 15 asistentes. **Actividad gratuita,** con inscripción previa.

Inscripciones: Las inscripciones se realizarán en el Centro Acuático Municipal.

Objetivo: Actividad física en el medio acuático dirigida a mejorar la movilidad articular, mejorar el tono muscular y aumentar la capacidad aeróbica de nuestras alumnas. La clase se realiza en el medio acuático con ayuda de material auxiliar y con música. **Lugar:** Centro Acuático Municipal.

Jueves 29 de septiembre a las 19:00 horas.

CHARLA “LA MUJER DEPORTISTA Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN”.

Ponente: Lulu R. Albarrán. Periodista y directora de futfem.com, periódico deportivo especializado en fútbol femenino.

Duración: 60 minutos. **Número de plazas:** aforo limitado a 35 asistentes. **Actividad gratuita.**

Inscripciones: Las inscripciones se realizarán en el Centro Acuático Municipal.

Lugar: Sala de Prensa de la Ciudad Deportiva de Collado Villalba.

Objetivo: Presentar a los asistentes el papel de la mujer deportista en los medios de comunicación.

Colabora en la organización: la sección femenina del club local de fútbol C. U. C. VILLALBA.

septiembre

Jueves 29 de septiembre a las 12:00 horas.

MESA REDONDA “ EL FÚTBOL FEMENINO DESDE EL PUNTO DE VISTA DE DIFERENTES ESTAMENTOS DEPORTIVOS”.

Ponentes: Personalidades relevantes del fútbol femenino nacional.

Duración: 90 minutos. **Lugar:** Sala Prensa de la Ciudad Deportiva.

Número de plazas: aforo limitado a 30 asistentes. **Actividad gratuita,** con inscripción previa.

Inscripciones: Las inscripciones se realizarán en el Centro Acuático Municipal.

Objetivo: Ofrecer a las asistentes una visión del deporte femenino general y del fútbol femenino en particular.

Colabora: Real Federación de Fútbol de Madrid.

Viernes 30 de septiembre a las 11:30 horas.

TALLER DE SUELO PÉLVICO.

Profesor: Parte teórica: Paloma Velasco Martín. Técnico deportivo de la Concejalía de Deportes. Licenciada en Educación Física.

Parte Práctica: Ana Sáez Hidalgo. Fisioterapeuta. Osteópata y monitora especializada en pilates, de la empresa Sierra Fitness, empresa colaboradora con el servicio municipal de deportes.

Duración: 60 minutos. **Lugar:** sala polivalente de la Ciudad Deportiva.

Número de plazas: aforo limitado a 20 asistentes. **Actividad gratuita,** con inscripción previa.

Inscripciones: Las inscripciones se realizarán en el Centro Acuático Municipal.

Objetivo: Charla explicativa sobre los beneficios del trabajo del suelo pélvico y sesión práctica donde se realizarán ejercicios de fortalecimiento de la musculatura perineal. Importante acudir con ropa cómoda.

Colabora: empresa Sierra Fitness.

Viernes 30 de septiembre a las 19:00 horas.

TALLER ABDOMINALES HIPOPRESIVOS.

Profesor: Ana Sáez Hidalgo. Fisioterapeuta, Osteópata y monitora especializada en pilates, de la empresa Sierra Fitness, empresa colaboradora con el servicio municipal de deportes. **Duración:** 60 minutos.

Número de plazas: aforo limitado a 20 asistentes. **Actividad gratuita,** con inscripción previa.

Inscripciones: Las inscripciones se realizarán en el Centro Acuático Municipal.

Lugar: sala polivalente de la Ciudad Deportiva.

Objetivo: Sesión práctica para mejorar la musculatura abdominal poniendo de relieve una nueva forma de hacer ejercicios dirigidos a mejorar la musculatura abdominal. **Colabora:** empresa Sierra Fitness.

Viernes 30 de septiembre 11:00 y 17:00 horas.

SESIÓN PILATES ACUÁTICO.

Profesor: Monitor/a de la empresa Sierra Fitness.

Número de plazas: aforo limitado a 15 asistentes. **Actividad gratuita,** con inscripción previa.

Duración: 30 minutos. **Inscripciones:** Las inscripciones se realizarán en el Centro Acuático Municipal.

Lugar: SPA del centro Acuático Municipal.

Objetivo: Dar a conocer lo beneficios de esta modalidad de actividad física entre la población de nuestro municipio. **Colabora:** Empresa Sierra Fitness.

Viernes 30 septiembre a las 10:00 horas.

SESIÓN DE DEPORTES DE RAQUETA. BÁDMINTON.

Profesor: Monitores del Club DE Bádminton Ciudad de Villalba. **Duración:** 90 minutos.

Número de plazas: aforo limitado a 16 asistentes. **Actividad gratuita,** con inscripción previa.

Inscripciones: Las inscripciones se realizarán en el Centro Acuático Municipal.

Lugar: Polideportivo Municipal Enrique Blas Echeverría de Collado Villalba.

Objetivo: Dar a conocer los beneficios de una actividad divertida y motivante. Necesario acudir con ropa cómoda y zapatillas de deporte. **Colabora:** Club Bádminton Ciudad de Villalba.

octubre

Sábado 1 de octubre a las 11:00 horas.

“CLINIC PARA JUGADORAS DE FUTBOL, PATROCINADO POR LA FIFA”

Profesor: Monitores y entrenadores de la Real Federación Madrileña de Fútbol.

Duración: 90 horas.

Lugar: campo de fútbol de la Ciudad Deportiva. **Edad:** para chicas de 10 a los 16 años.

Inscripciones: Las inscripciones se realizarán en el Centro Acuático Municipal.

Lugar: Campos de fútbol Ciudad Deportiva. **Actividad gratuita,** con inscripción previa.

Objetivo: Sesión de entrenamiento patrocinada por la FIFA, ofrecida por entrenadores de gran nivel,

que realizarán ejercicios prácticos y divertidos de fútbol. **Colabora:** Real Federación de Fútbol de Madrid.

Sábado 1 de octubre 9:00 horas.

MARCHA DE MONTAÑA. RUTA CIRCULAR POR LA HOYA DE SAN BLAS (MIRAFLORES DE LA SIERRA)

Profesor: Técnicos deportivos de la Concejalía de Deportes y Juventud. Técnicos de la Concejalía de Mujer del ayuntamiento de Collado Villalba.

Salida: Ciudad Deportiva. **Duración:** 4 horas.

Número de plazas: aforo limitado a 50 personas. **Actividad gratuita,** con inscripción previa.

Inscripciones: Las inscripciones se realizarán en el Centro Acuático Municipal.

Lugar: Miraflores de la Sierra.

Objetivo: Ruta circular de unos 10 Km. en la que disfrutaremos de la Hoya de San Blas. Es una ruta apta para todos los niveles y edades por su escasa dificultad y grado de dureza medio

Organiza: Concejalía de Deportes y Juventud. Concejalía de Mujer. Ayto. de Collado Villalba.

Sábado 1 de octubre a de 19:00 a 21:00 horas.

MARATÓN DE CARDIO FITNESS.

Profesor: Monitores de la empresa Sierra Fitness.

Fecha: Duración: 120 minutos.

Número de plazas: Aforo limitado. **Actividad gratuita,** con inscripción previa.

Inscripciones: Las inscripciones se realizarán en el Centro Acuático Municipal.

Lugar: pabellón municipal Enrique Blas Echeverría.

Objetivo: Realizar una sesión de resistencia aeróbica divertida y adaptada a los distintos niveles de alumnas que puedan acudir. Sesión divertida y motivante por la música con la que se realiza.

Colabora: Empresa Sierra Fitness. **Colabora:** Empresa de ocio activo, “Piernas, ruedas y patas”. OCIO Y DEPORTE.

II semana del deporte
FEMENINO

