

DEPORTE EN MAJADAHONDA



Conoce a los clubes deportivos de la ciudad



Ayuntamiento
de Majadahonda

www.majadahonda.org



Especial Clubes desportivos 2020

/ N53



Ayuntamiento
de Majadahonda

BOLETÍN INFORMATIVO MUNICIPAL

Fotografías:

Gabinete de Prensa
Archivo Municipal
FotografiArte

Edita: Ayuntamiento de
Majadahonda
(Dirección de
Comunicación)
Plaza Mayor nº3
28220-Majadahonda
Tel. 916349100
www.majadahonda.org

D.L.: M.12245-1996



Editorial MIC
Tel.: 902 271 902
www.editorialmic.com

Queridos vecinos:

Arranca el mes de septiembre en un momento aún complicado por la crisis sanitaria a la que nos enfrentamos y en donde nos vemos obligados a seguir realizando esfuerzos y a tomar decisiones, a veces difíciles, en todo momento pendientes de las indicaciones de las autoridades sanitarias y de la evolución de los datos.

Una prudencia que ha de estar presente en las distintas actividades que llevamos a cabo pero sin parar la vida del municipio; algo que afecta a todos los ámbitos y también al deporte. Majadahonda es deporte y prueba de ello son los múltiples referentes a nivel nacional e internacional que tenemos en nuestra localidad, y que con este boletín especial queremos poner en valor.

Queremos visibilizar con esta publicación el trabajo de los clubes deportivos y, de alguna manera, realizar un homenaje a las más de 7.000 personas que disfrutan de nuestras escuelas deportivas en las modalidades que se detallan en este número.

Nuestro compromiso con el deporte es firme y por ello hemos anunciado una inversión de 10 millones de euros en la mejora de nuestras instalaciones a lo largo de la Legislatura, además del Plan estratégico de subvenciones aprobado el pasado mes de junio por unanimidad y que abarca hasta el año 2023.

Os invito a acercaros a conocer la labor de unos clubes que no sólo inculcan técnica y conocimientos en sus disciplinas, sino que aportan valores importantes desde niños. Valores que, sin duda, complementan la formación académica de los más pequeños y que se traducen en exigencia, esfuerzo y tenacidad a la hora de alcanzar metas. Espero que sigamos haciendo de Majadahonda y entre todos, una gran ciudad del deporte.



José Luis Álvarez Ustarroz
Alcalde

CLUB NATACIÓN WATERPOLO MAJADAHONDA



Desde nuestra fundación en el Club Natación Waterpolo Majadahonda hemos apostado siempre por conseguir que nuestros deportistas vivan una experiencia enriquecedora, que experimenten lo que significa ser parte de un equipo, que sepan que el esfuerzo personal es por sí mismo una gran recompensa y que ganar a veces no lo es todo.

Con esta filosofía llevamos más de 10 años animando a todos los niños y niñas desde los 6 años hasta los equipos absolutos, con equipos en competiciones y torneos a nivel nacional en las categorías benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil y absoluto.

Es muy gratificante para nosotros ver como evolucionan nuestros deportistas, no solo a nivel deportivo sino también a nivel personal, valores como constancia, respeto, compromiso, trabajo en equipo, esfuerzo y diversión son el nexo de unión entre todos ellos, aumentando su motivación y crecimiento personal.

Esta temporada se dio por finalizada en Marzo debido al estado de alarma sin que nuestros deportistas pudieran concluir sus competiciones ligueras correspondientes.

En la temporada 2018/2019 después de un exitoso año en las ligas madrileñas, nuestros equipos de waterpolo infantil, cadete y juvenil lograron clasificarse para sus respectivos campeonatos de España, logrando todos ellos situarse entre los cinco primeros de cada categoría a nivel nacional. Así mismo varios de nuestros nadadores lograron clasificarse para los campeonatos de España, consiguiendo unas marcas que les permitieron estar entre los mejores de nuestro país.

Es todo un honor por parte del club llevar el nombre de Majadahonda a tan alto nivel, aportando a la cantera española, tanto en waterpolo como en natación un excelente elenco de deportistas

Ante una nueva temporada que comienza, volvemos a contar con equipos de diferentes categorías: benjamín (8/9 años), alevín (10/11 años), infantil (12/13), cadete (14/15), juvenil (16/17) y absoluto, tanto de natación como de waterpolo. Ambas disciplinas participaron en primer lugar en ligas territoriales y en función de sus clasificaciones podrán participar a nivel nacional en los campeonatos de España.



i

Si te apetece formar parte de nuestro equipo tanto de natación como de waterpolo no dudes en ponerte en contacto con nosotros, podrás venir a probar, entrando en la página **web** www.clubnwmajadahonda.com, rellenando el formulario que allí encontrarás.
¡ANÍMATE, TE ESPERAMOS, TODO ES PRÁCTICA!



CLUB ESCUELA MUNICIPAL DE GIMNASIA MAJADAHONDA



El Club Escuela Municipal de Gimnasia Majadahonda fue fundado en 1980, siendo uno de los clubes más antiguos de toda España.

LA ESCUELA

A lo largo de todos estos años el Club ha conseguido formar grandes gimnastas que han sido seleccionados para entrar en el equipo nacional y han competido a nivel internacional representando a nuestro municipio y país. Nombres como Alberto Tallón, Cayetana Medina, Sergio Muñoz, Ignacio Losantos, Jorge Tallón, Omar Cortés, Andrés Martín, Jorge Villar, Aínara Sautua, Ana Pérez del Notario... han hecho que el CEMGM sea uno de los clubes con mayor prestigio a nivel autonómico y nacional.

En la actualidad el CEMGM cuenta con más de 500 gimnastas entre chicas y chicos de entre 3 años y adultos donde no tenemos límite de edad.

El Club defiende por encima de todo los valores de vida sana, respeto, sacrificio, compañerismo, esfuerzo..., valores importantísimos para el desarrollo de cualquier persona.



INSTALACIÓN

Nuestra actividad de Gimnasia Artística Masculina y Femenina se desarrolla dentro del colegio San Pio X situado en la Avenida Reyes Católicos, 5. Majadahonda 28220.

La entrada a la instalación es por la calle Laguna, 3.

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

La sección masculina del CEMGM está dividida en los grupos de Pitgym, Escuela pequeños, medianos y mayores, los grupos de acrobacia y aparatos de adultos y los grupos de avanzados y de competición a nivel autonómico y nacional. Todos los grupos realizan los 6 aparatos de esta modalidad, es decir, suelo, potro

con arcos, anillas, salto, paralelas y barra fija, además de juegos para mejorar la condición física, trabajo de flexibilidad, coordinación, preparación física...

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

La sección femenina del CEMGM está dividida en Escuela pequeñas, medianas y mayores, además de los grupos de Escuela avanzada, competición a nivel autonómico y a nivel nacional. Todos los grupos GAF realizan los cuatro aparatos de esta disciplina, suelo, salto, paralelas asimétricas y barra de equilibrios, además de trabajo de condición física, flexibilidad, ejercicios de coordinación, trabajo de velocidad...

CLASES DE ADULTOS

HORARIO

Acrobacia martes y jueves de 21.00 a 22.30

Aparatos martes y jueves de 21.00 a 22.30

Grupo mixto (acrobacia y aparatos) viernes de 21.00 a 22.30

PRECIOS 2019/2020

Un día a la semana 16,60 al mes. Excepciones solo.

Dos días a la semana 33,20 euros al mes.

Tres días a la semana 50 euros al mes.

Pulse aquí para ir a la página de tarifas. (Y mandarles a las tarifas de este año)

PRECIOS 2020/2021

Un día a la semana 33,20 euros al mes. Excepciones solo.

Dos días a la semana 50 euros al mes.

Tres días a la semana 60 euros al mes.

¿CÓMO APUNTARNOS?

Visitar la web del Club clubgimnasia-majadahonda.es y solicitar información.

Desde el CEMGM se pondrán en contacto con ustedes para darles información acorde a los datos recibidos. Les diremos si tenemos plazas o no, en caso afirmativo diremos los diferentes grupos, horarios que tenemos disponibles... y les resolveremos todas las dudas que tengan.

En caso de disponer de plazas y estar de acuerdo con los horarios ofrecidos, os citaremos un día para que su hijo/a haga una clase prueba con el objetivo de que compruebe si le gusta nuestra actividad o no. La clase es gratuita y sin ningún compromiso. Nuestra instalación se encuentra dentro del colegio San Pio X (Av. Reyes Católicos, 5), pero se accede por la calle Laguna, 3.

Al finalizar la clase de prueba, el alumno se irá a casa con su padre/madre, no nos gusta preguntar a los alumnos en la misma instalación para no meterles presión. Tanto si le gusta como si no, nos escriben para decirles como formalizar la inscripción o para darle la plaza a otro alumno/a. A la siguiente clase, se les entregará las hojas de inscripción en el gimnasio y les resolveremos todas las dudas planteadas. Importante rellenar todos los campos de las hojas con la letra clara y no olvidarse de adjuntar o mandar por correo el justificante de pago de la matrícula, seguro y primer mes (los pagos futuros se domicilian), además de la fotocopia del carné de familia numerosa y el certificado de empadronamiento de Majadahonda en caso de tener alguno o ambos.

NOTICIAS DE INTERÉS: <http://www.clubgimnasia-majadahonda.es/noticias/>

HORARIO DE CLASES: <http://www.clubgimnasia-majadahonda.es/actividades/>

PRECIOS: <http://www.clubgimnasia-majadahonda.es/tarifas20/>

PÁGINA WEB: <http://www.clubgimnasia-majadahonda.es/>

CORREO ELECTRÓNICO: clubescuelagimnasia-majadahonda@gmail.com

TELÉFONO DE CONTACTO: 91 638 84 01

HORARIO DE ATENCIÓN: De lunes a viernes de 16.45 a 20.00



C.D.E. AIKIDO AFAMAJADAHONDA

La historia del Aikido es la de su Fundador, Morihei Ueshiba, pues es él quien nos lo descubre como tal y a quien se le revela tras una vida dedicada por entero a la búsqueda espiritual y el entrenamiento de las artes marciales. Tras haberse graduado en numerosas escuelas y haber estudiado varias ramas del budismo y el shintoísmo, unificó su trayectoria en un arte definitivo al que denominó AIKIDO con el que quedaba clarificada su verdadera intención: ser una Vía (Do) de amor (Ai) entre todos los seres, a través de la energía vital, divina (Ki).



Mientras que en la generalidad de las artes marciales prevalece el choque, la confrontación de fuerzas y voluntades con la intención de imponerse la una sobre la otra, en el Aikido se busca la unión de dichas fuerzas de forma impersonal, sin ninguna otra intención que la de formar parte del conjunto de fuerzas universales.

"El primer objetivo del Aikido no es aprender a proyectar sino a liberarse de los numerosos bloqueos psíquicos, orgánicos o musculares del hombre moderno. Los comienzos son consagrados a una dinámica del silencio, a sentir en el silencio al ser profundo. De ahí la importancia del estudio de las posiciones y de la respiración."

Aprender a liberar su fuerza. Desbloquear todas las crispaciones articulares o musculares, restablecer una circulación armónica de la sangre. La respiración recorre las cinco manifestaciones del cuerpo, pies, manos y cabeza. El Hara es el resultado de este equilibrio."

Kishomaru Ueshiba (hijo del Fundador)

Además, sus técnicas marciales constituyen un efectivo sistema de autodefensa reconocido -por su gran eficacia y proporcionalidad- por los cuerpos de

seguridad de todo el mundo. No obstante, la auténtica finalidad del Aikido es la propia realización, en armonía con la Naturaleza y, por lo tanto, carece de toda violencia y propósito destructivo.

El Aikido a diferencia de otras Artes Marciales, excluye tajantemente toda idea de competición.

El Aikido está dirigido a todo el mundo, cada uno puede practicarlo a su conveniencia en función de su edad, de su sexo, y de sus posibilidades físicas, a condición de estudiar y practicar con continuidad y dedicación. Constituye una perfecta escuela de aprendizaje, experimentación y desarrollo de los valores morales y físicos del individuo. En definitiva

un completo método de desarrollo personal y autoconocimiento.

C.D.E AIKIDO AFAMAJADAHONDA

Nos remontamos a nuestros comienzos desde la Temporada 2006-2007 en una sala cedida en interior de la planta baja del Polideportivo Príncipe Felipe en el municipio de Majadahonda.

Por aquél entonces contábamos con un grupo de participantes que invocados por la curiosidad y la admiración de éste Arte, nos siguieron durante años hasta llegar al que hoy en día es el centro de artes marciales de todos los vecinos que quieren participara y aprender el abanico de modalidades que en Cerro de La Mina se ofertan. La nuestra toma el nombre de Aikido.

Nos reuníamos como hasta ahora, los Martes y Jueves en el horario que nos permitían siendo éste de 20.00h a 21.30h. Recuerdo que no contábamos con Tatami, pero que entre varios compañeros colocábamos cada día uno de estilo puzzle. El 27 de Diciembre de 2007 hicimos entrega de toda nuestra documentación en la Concejalía de Deportes para poder formalizar nuestro compromiso con la localidad de Majadahonda para continuar y expandir nuestra actividad del Arte del Aikido.

El 27 de Septiembre de 2008 participamos en la inauguración del Polideportivo "Ce-



EL AIKIDO

AI: Armonía, unión, amor. KI: Energía, Fluido vital. DO: Vía, camino. AIKIDO: Vía de la armonía, del amor, universal a través del Ki.

El Aikido es un arte marcial de origen japonés. Es único entre las artes marciales japonesas, considerándosele el más esotérico y difícil de entender, pero también el más hermoso y puro. En Occidente se le empezó a conocer con el sobrenombre de "combate zen" o "zen en movimiento".

rrro de la Mina" junto a nuestros compañeros de otras modalidades, en el que estuvimos presentes con nuestros alumnos. Recuerdo el protocolo de inauguración. Fue un sábado por la mañana, a las 12:00h Acudió el Consejero y en la Puerta principal del Polideportivo le recibieron el Alcalde y el Concejal de Deportes, que en aquél entonces era D. Ricardo Riquelme. Seguidamente, la Bendición del párroco, Don David y descubrimiento de la placa por parte del consejero y el alcalde. Todo esto acompañado de varios de nosotros que tuvimos nuestra primera colaboración con una exhibición.

El ocho de Octubre de 2008. D. ELÍAS SÁGREGO DEL VAL. Jefe de Servicio de la Concejalía de Deportes en aquel entonces nos AUTORIZA a la Asociación para el Fomento del Aikido de la Comunidad de Madrid a la práctica.





CLUB DEPORTIVO SALESIANAS EL PLANTÍO

El Club Deportivo Salesianas El Plantío o CSP es una asociación sin ánimo de lucro. Creemos y apostamos por educar a través del deporte en el colegio María Auxiliadora de Majadahonda.

El deporte ocupa un lugar fundamental en la sociedad y en el sistema educativo salesiano. Es una actividad donde las edades de infancia, adolescencia y juventud se expresan con espontaneidad, donde se favorece un encuentro entre iguales y del joven con el adulto. Por ello, es un momento privilegiado donde poder realizar el encuentro educativo personal que caracteriza el Sistema Preventivo de D. Bosco. En la tradición salesiana, el juego es uno de los ámbitos educativos donde se hace posible acompañar al chico, a la chica en su crecimiento como persona.

Y así, el deporte es una estupenda plataforma de acción pastoral. Hay una serie de elementos que hacen del deporte un lugar de propuesta evangélica y pastoral en clave salesiana para los niños y jóvenes como:

- Amplia capacidad de convocatoria y formación de grupo
- Desarrollo de valores como el esfuerzo
- La solidaridad, la disciplina, el altruismo, la preocupación por el trabajo de los demás
- La posibilidad de compartir experiencias
- Gran sentido de confianza y apertura a los miembros del equipo y animadores deportivos

Don Bosco desarrolló una intuición educativa que pretendía dar respuesta a la totalidad de las necesidades de los jóvenes. Nuestro Club, tiene por finalidad, favorecer el crecimiento y el desarrollo integral de nuestros destinatarios a través del deporte, adoptando la Propuesta Educativa de D. Bosco y María Mazzarello.

Las Hijas de María Auxiliadora (Salesianas), los entrenadores y entrenadoras

comprometidos con el deporte, siguen asumiendo el patio y el deporte como lugar educativo privilegiado, por los valores múltiples que ofrece: capacidad de esfuerzo, hábitos de vida saludable, disciplina, prevención, coherencia, socialización, responsabilidad...

Como club deportivo ofrecemos a nuestros alumnos y antiguos alumnos variedad de actividades (ver en página web o blog del club) con precios muy populares, ayudando a las familias numerosas y becando a algunos de nuestros alumnos. Las actividades con mayor participación son fútbol sala y 7 para los chicos y voleibol para las chicas, con grandes resultados en muchas de las competiciones y llegando a jugar fases de área y finales de la Comunidad representando a toda Majadahonda.

Las competiciones van más allá de Majadahonda, ya que la propuesta educativa salesiana no tiene fronteras ni límites, por lo que a lo largo del curso, nos convocamos tres veces, realizando competiciones internas entre equipos salesianos y salesianas, jornada de pequeños deportistas para Infantil y Primaria (sede CES Don Bosco), otra para Primaria y Secundaria (sede Arévalo-Ávila) y la última internacional –para Secundaria, Bachillerato y FP- con sede europea donde se reúnen más de 15 países (nuestras participaciones en Turín, Bratislava, Sevilla, Cracovia y Liubliana, resultaron una experiencia inolvidable e inigualable que el club ofrece).

Además, ofrecemos variedad de actividades, como patinaje artístico, baile moderno o español, deportes alternativos, multideporte, baloncesto... todo ello a continuación de la jornada lectiva escolar. Se utilizan todas las instalaciones disponibles en nuestro centro y el polideportivo La Sacedilla donde entrenan los alumnos de la ESO y AAAA al fútbol 7.



Virgen de Iciar 4 CP28220 Majadahonda-Madrid

Tlf: 91 307 77 12

<https://clubsalesianasplantio.wordpress.com/>

<https://majadahonda.salesianas.org/asociaciones-colegio-maria-auxiliadora/club-deportivo-salesianas-el-plantio-csp/>

Email: clubsalesianasplantio@gmail.com

CDE GOPAD, GESTIÓN, ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS



GOPAD

Cub Deportivo Elemental GO-PAD creado en el 2006 es una asociación sin ánimo de lucro que quiere desarrollar toda clase de actividades deportivas en nuestra comunidad, y en especial en nuestro municipio. Nuestra propuesta de Club tiene como objetivo principal, el desarrollar una acción educativa-deportiva con los niños/as y jóvenes entre tres y dieciocho años. Sin olvidarnos de la posibilidad del deporte sénior. Dicha acción pretende motivar y educar a jovenes con una buena formación educativa y humana, donde los atributos humanos son parte esencial de esta educación.



DEPORTES

FÚTBOL: Esta actividad comprende las modalidades de fútbol 11, fútbol sala y fútbol 7 con la posibilidad de competir los sábados en los campeonatos municipales.

BALONCESTO: Este es el deporte que ha tenido mayor auge durante los últimos años, con la posibilidad de competir los sábados en los campeonatos municipales.

VOLEIBOL: Esta actividad comprende mini-voleibol y voleibol Actualmente el deporte colectivo que más éxito está teniendo entre las chicas y también pueden competir los sábados o viernes en los campeonatos municipales.

PATINAJE: Esta actividad puede comprender patines en línea y en paralelo.

PARKOUR: Se puede definir como el arte del desplazamiento. Es la actividad de moda que consiste en aprender a superar obstáculos que se pueden encontrar en cualquier sitio, saltar y caer adecuadamente, dominio corporal, potenciar la destreza y agilidad de cada individuo de una forma divertida.

MULTIDEPORTE: Esta actividad se empiezan a conocer las técnicas más básicas de varios deportes (tenis, bádminton, atletismo, hockey, flagfootball, etc.).



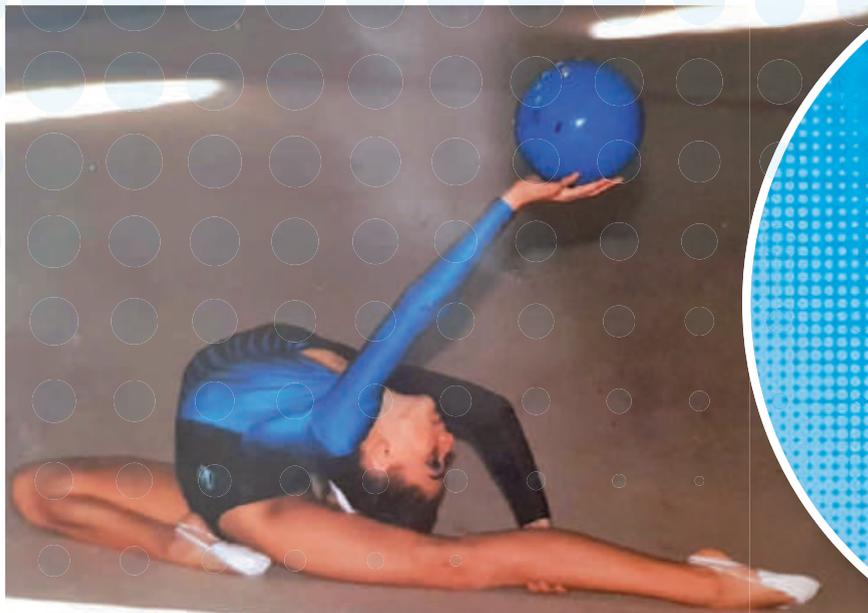
Web <https://gopad.blogspot.com/>

E-mail: cdegopad@gmail.com

Tlf: 615 681 578

@facebook/CdeGopad

CLUB ESCUELA MUNICIPAL GIMNASIA RÍTMICA MAJADAHONDA



GIMNASIA RÍTMICA

Es el deporte que integra en sí mismo diferentes disciplinas como son el ballet, la gimnasia y la danza, junto con la utilización de los aparatos propios: la pelota, cuerda, aro, cinta, mazas y la enseñanza de manos libres, todo ello acompañado de la música, con el fin de realizar diferentes coreografías, mantener el ritmo en los movimientos y expresividad corporal.

Desde 1989 el Club E.M.G. Rítmica Majadahonda viene ofreciendo el servicio deportivo al municipio en el Polideportivo Príncipe Felipe (Avda. Guadarrama, nº7). Es una Escuela que incide en la importancia de la Gimnasia Rítmica como deporte base, en la que se fomenta y enseña los fundamentos de este deporte además de contribuir a transmitir valores, tales como, el respeto, la superación, perseverancia, solidaridad y el compañerismo. Para contribuir a lograr este objetivo deportivo, organizamos exhibiciones anuales en las que participan todos los deportistas del club, se realizan diferentes coreografías en las que desarrollan los grupos técnicos de aparato (aro, cuerda, cinta, mazas y manos libres) durante las dificultades corporales aprendidas, intercambios, combinaciones de pasos de Danza, elementos dinámicos con rotación, colaboraciones y elementos de enlace y con ello la demostración de la evolución física, técnica y artística a lo largo del curso, así como, conseguir objetivos sociales, que son, reflejar la adaptación al grupo, establecer vínculos e interacciones con sus compañeras o con otros grupos durante el curso, en un clima de entusiasmo, participativo, colaborativo y motivador. Acercamiento a los familiares/tutores al aprendizaje y evolución deportiva de las alumnas.

Entre los beneficios de practicar Gimnasia Rítmica: Desarrolla el sentido del ritmo y el sentido música-movimiento, corrige malas posturas, desarrolla la lateralidad, el equilibrio y la coordinación de movimientos, la expresión de emociones, la memoria a corto y largo plazo, la orientación espacio-temporal, la flexibilidad, la velocidad de reacción, fortalece los grupos musculares, el sentido de la armonía y la estética, así como actitudes de confianza en sí mismo, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad.





CLUB DE BALONCESTO MAJADAHONDA



El CBM nació allá por 1977 y desde entonces se ha convertido en un referente del baloncesto en la Comunidad de Madrid. **Nuestro objetivo es contribuir al crecimiento y desarrollo de niños y jóvenes a través del baloncesto** transmitiendo valores de ilusión, superación personal, compañerismo, trabajo en equipo y respeto entre otros muchos valores. Desarrollo humano en el que no solamente queremos involucrar a nuestras niñas y niños, a nuestros jugadores y jugadoras, sino a todas las personas que nos emocionamos y vibramos con ellos, sus familias, amigos y conocidos. La competición nos ha llevado a conseguir numerosas victorias deportivas, todas ellas fruto del esfuerzo y del entusiasmo invertido, pero ninguna de ellas tiene para **nosotros tanto valor como el que contemplamos diariamente en el trabajo, esfuerzo y afán de superación de nuestros jugadores.**

Desde siempre, pero aún más en los últimos años, en España se viene hablando mucho de **BA-LON-CES-TO**. Así lo dejó claro José Vicente "Pepu" Hernández en el glorioso final del verano de 2006 cuando la selección absoluta masculina se convirtió en Campeona del Mundo por primera vez, éxito repetido en el último Mundobasket de China, y que junto a la gran cantidad de medallas de la selección femenina y selecciones de formación en grandes campeonatos, así como a los éxitos individuales de los Pau Gasol, Amaya Valdemoro, Alba Torrens,... e incluso a los de clubes españoles en competiciones internacionales, **han llevado a nuestro país a ser un referente global en nuestro deporte.**

La actividad principal del CBM comprende desde el Baby-Basket, grupo formado por pequeños jugadores de entre 4 y 7 años, que disfrutan de la esencia del baloncesto con actividades lúdicas enfocadas al conocimiento del deporte y sus valores, hasta el equipo senior encuadrado en la 1ª División Nacional Masculina, que lleva varias temporadas luchando por el ansiado ascenso a Liga EBA, la primera categoría semiprofesional del baloncesto español. Por el camino, **equipos en todas las categorías y grupos de edad compitiendo en las ligas de la Federación de Baloncesto de Madrid.**

Los entrenamientos se vienen realizando en el Polideportivo Municipal El Tejar, nuestro cuartel general y fortín donde también se disputan todos los partidos de competición, y en los Colegios Antonio Machado y Federico García Lorca. **Los horarios de actividad** habituales de lunes a viernes se encuadran **entre las 17:30 y las 22:45** dependiendo de la edad de los participantes.

Para la nueva temporada que está a punto de comenzar con la que esperamos y deseamos conseguir olvidar el mal recuerdo que nos está dejando la crisis sanitaria de este 2020, **disponemos de plazas en todas las categorías.** Creemos que el deporte es una parte fundamental de la formación integral de cualquier persona, así como un excelente medio de sociabilidad tan importante en los tiempos que corren, pese a tener que realizarse de una forma diferente a como lo conocíamos hasta ahora. En El Tejar estaremos encantados de atender a cualquier majariego/a que esté interesado en conocerlos y poder aprender y mejorar con la práctica del segundo deporte con mayor número de licencias federativas en nuestro país.

Nuestra familia siempre está dispuesta a crecer, es por ello que durante toda la temporada estamos encantados para acoger a nuevos integrantes, por lo que

no existe un periodo de matriculación cerrado. Siempre se podrá recibir información para comenzar a disfrutar del baloncesto a través de nuestra página web www.balcestomajadahonda.es, en la dirección de e-mail info@balcestomajadahonda.es, nuestros perfiles en redes sociales, en el teléfono 686 652 405 y en nuestra oficina del Polideportivo Tejar de Lunes a Viernes en horario de 17:00 a 20:30.

Los precios varían entre los 470€ y los 700€ para una actividad que se desarrolla habitualmente entre septiembre y junio para un total de 10 meses. Los diferentes costes dependen de la edad, del número de entrenamientos (con un mínimo de 2 pudiendo llegar hasta 4 sesiones por semana), de las competiciones disputadas semanalmente, así como de los correspondientes seguros médicos y trámites federativos.

Como **actividades complementarias** en el CBM realizamos diferentes viajes-torneo, campus, jornadas de tecnificación en los periodos vacacionales, así como eventos de hermandad y camaradería entre nuestros integrantes tales como el "DÍA DEL CLUB", acto del que estamos tremendamente orgullosos por ser una jornada en la que se juntan las dos familias, la propia y la del CBM, con la disputa de partidos, juegos y competiciones con la participación de jugadores, técnicos, amigos y familiares para disfrutar unidos de una misma pasión.



CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL LOS ALICATES DE MAJADAHONDA



Ricardo Moreno Benítez (Presidente)

Esteban García García (Secretario)

C.D.E. DE MAJADAHONDA "LOS ALICATES"

Calle Oriente, Nº 3 (28220-Majadahonda) Madrid

Teléfono: 686753081 – 607979034

PRESENTACION

El C.D.E. de Majadahonda "LOS ALICATES", es una entidad sin ánimo de lucro inscrita en el Registro de Entidades Deportivas de la Comunidad Autónoma de Madrid con el número de registro 6.998 y con Tarjeta de Identificación Fiscal número G-86803715.

FINALIDAD

Nuestra finalidad es difundir y fomentar la práctica del deporte, en especial la modalidad de tiro, y muy concretamente, coincidiendo con las Fiestas Patronales de nuestro término municipal en Majadahonda (Madrid), (Santísimo Cristo de Los Remedios) la realizaron de dos tiradas abiertas.

El club se compone de 20 socios con edades comprendidas entre los 19 años a 70 años.

RESULTADOS Y FINANCIACIÓN

El resultado de años anteriores, siendo este el XI Trofeo que organizamos por motivo de las Fiestas Patronales, los resultados son de una media de 60 tiradores por día.

La financiación utilizada para la preparación de la tirada, premios (se dan de 15 a 20 premios por tirada), permisos y gastos generados por el montaje de las infraestructuras, provienen de las cuotas de los socios, inscripciones de los tiradores los días de la tirada y patrocinio de empresas pri-

vadas con anuncios en cartel publicitario de la tirada y anuncios estáticos en el mismo campo de tiro.

PATROCINIO O COLABORACION

La colaboración con nosotros puede ser de muchas formas, según las necesidades y presupuestos de los anunciantes, desde la inserción de su logotipo o mensaje en el cartel publicitario de la tirada, publicad con pancartas en el mismo campo de tiro, publicidad en las camisetas o chalecos de todos los integrantes de la peña o cualquier otra forma que el patrocinador proponga.

También el patrocinio en vez de dinero se puede realizar con aportaciones de productos que luego se puedan aprovechar para el evento, cualquier formato de patrocinio viene bien para la asociación y se verá con buenos ojos si se aportan ideas nuevas para ello. Estamos abiertos a cualquier proposición.



CLUB CICLISTA MAJADAHONDA

El club ciclista Majadahonda fue fundado en Majadahonda en 1983. Ha tenido, en su dilatada historia, dos sedes sociales de encuentro y reunión para disfrute de los socios; la primera estuvo ubicada en la Plaza de los Jardinillos y posteriormente, con la construcción de los aparcamientos públicos subterráneos en dicha plaza, se ubicó en los locales bajo de las gradas de las Pistas de Atletismo y Rugby de la Avda. Guadarrama, 21.



Avenida de Guadarrama, 21

Majadahonda 28220

club@ciclista-majadahonda.com



Desde siempre hemos colaborado con el Ayuntamiento en la organización de carreras ciclistas en diversas categorías de competición, así como en la anual Fiesta de la Bicicleta y otros eventos propuestos desde instituciones privadas con objeto de promocionar el ciclismo y la vida sana a través del deporte.

para realizar rutas de larga distancia, así como stages de varios días. Algunos socios del club han competido como equipo organizado como tal en categoría master a lo largo de su historia, especialmente en los años 90 y primera década de 2000, asociando el club ciclista con algunas marcas comerciales como Endesa o BoBruC Oil, entre otras.

entre las modalidades de cicloturismo, montaña y triatlón, si bien cualquier socio del club ciclista puede participar en cualquiera de las modalidades que se ofertan.

Aunque en un principio sólo se practicaba el cicloturismo de carretera, pronto se ampliaron las modalidades de práctica, dado el mayor auge y evolución del ciclismo. Si bien la actividad principal de los socios ha sido la participación en las rutas de carretera del calendario anual, con salidas los domingos por la mañana, ha tenido mucho auge la modalidad de bicicleta de montaña, que en la actualidad cuenta con su propio calendario de rutas y un alto porcentaje de socios practicantes, y, también con mucho auge y buenos resultados competitivos, la modalidad de Triatlón.

En la actualidad el club ciclista Majadahonda cuenta con unos 140 socios activos (de los cuales solo unas 10 son féminas, de momento) que se reparten



Siempre ha sido muy numerosa la participación de los socios del club en las numerosas marchas cicloturistas a nivel nacional e internacional. Pero también la organización de grupos de socios





CLUB TAEKWONDO MAJADAHONDA



¿QUÉ ES EL TAEKWONDO?

El taekwondo es un arte marcial milenario que se originó en Corea. Es una disciplina que nos muestra el camino para engrandecer nuestro espíritu y nuestra vida a través del entrenamiento de cuerpo y mente.

El término taekwondo es una sola palabra en coreano, si bien en su ortografía española se pueden distinguir tres partes: "tae", técnicas que implican el uso del pie; "kwon", técnicas que implican el uso de la mano, el puño; y "do", camino de perfeccionamiento (concepto filosófico oriental).

CLUB TAEKWONDO MAJADAHONDA

Las actividades del Club Taekwondo Majadahonda comenzaron en septiembre de 2005 en la Sala Deportiva del CEIP Antonio Machado. Las clases se iniciaron con un grupo reducido de 17 adultos y eran impartidas por los maestros Abilio Granero y Diego Escribano. La buena acogida de la actividad junto con la fuerte demanda dieron lugar a que la Concejalía de Deportes facilitara la posibilidad de impartir clases a niños en el CEIP Federico García Lorca a partir de la siguiente temporada. Desde entonces, tanto el número de alumnos, como el de actividades promovidas por el Club Taekwondo Majadahonda no han dejado de incrementarse.

Desde el verano de 2010 al 2016 el Club Taekwondo Majadahonda organizó, en colaboración con el Ayuntamiento de Majadahonda, unas colonias deportivas en el mes de julio para todos aquellos niños del club que lo desearon y para aquellos que quisieron continuar con los entrenamientos habituales, complementados con diversos juegos y actividades.

Los viernes por la tarde se imparten clases específicas a los equipos de exhibición (infantil y senior) en los que realizan pumses sincronizados por dúos, tríos, mixtos (masculino y femenino), y pumses musicales con "bo", palo de combate.

Los sábados por la mañana, cuando el resto de actividades lo permite, se imparten clases específicas de combate para los equipos junior y senior, masculino y femenino. En esta actividad participan también los alumnos de los Institutos de Enseñanza Secundaria (IES) de Majadahonda en los que tres profesores de nuestro Club imparten clases de taekwondo a través del programa de Campeonatos Escolares de la Comunidad de Madrid.

Para los alumnos de los IES José Saragamo y Leonardo Da Vinci, realizamos una Jornada Anual denominada Interinstitutos, en la que participan alrededor de los 100 chicos y chicas, consistente en clases de una hora de técnica, pumses, defensa personal y técnicas de combate.

En la presente temporada el Club tiene inscritos 99 niños, 59 adultos y 20 alumnos en equipos de competición.



RECURSOS HUMANOS.

Si hay algo por lo que verdaderamente ha destacado a lo largo de los años el Club Taekwondo Majadahonda es por la calidad humana de sus maestros, monitores y entrenadores. Esto no solo se debe a su trayectoria deportiva y su dilatada experiencia profesional, sino, especialmente, a las cualidades humanas de los profesionales del equipo. Es por ello por lo que el Club Taekwondo Majadahonda se convierte en el Club de elección para los alumnos desde sus primeros entrenamientos. El alumno encontrará en el Club todo el apoyo necesario para la consecución de sus propias metas personales, cualesquiera que estas sean.

El equipo está formado por:

- **Maestro Abilio Granero Fraile** (Presidente del Club Taekwondo Majadahonda).
- **Entrenador Nacional. Cinturón Negro 7º Dan.** Vicepresidente de la Federación Madrileña de Taekwondo. Responsable Nacional de Arbitraje de la Real Federación Española de Taekwondo.
- **Maestro Diego Escribano Botella** (Tesorero del Club Taekwondo Majadahonda). Maestro Nacional. Cinturón Negro 6º Dan. Árbitro y Juez de Técnica Nacional.
- **Maestro Diego Escribano Martín.** Maestro Nacional Cinturón Negro 4º Dan. Árbitro Nacional.
- **Monitores/ Entrenadores** en prácticas que participan cuando el volumen de actividades a realizar lo requiere. Todos ellos han alcanzado sus titulaciones oficiales por parte de la Real Federación Española de Taekwondo: Ramiro Mantecón Padín, Pablo de los Ríos Garcés, Sandra Posada Pardal, Kevin Arévalo, Arturo Santos, Pedro Fernández-Llamazares, Carlos Arévalo Fernández.



Página web

www.clubtaekwondomajadahonda.es
www.clubtaekwondomajadahonda.com

Correo electrónico

clubtaekwondomajadahonda@gmail.com

Teléfonos contacto

637 06 55 30 - Diego Escribano
609 00 77 13 - Abilio Granero

CLUB VOLEIBOL MAJADAHONDA



En el año 1981, se crea la escuela Municipal de voleibol, ubicada en el colegio Antonio Machado, de ahí nace los dos primeros equipos infantil masculino y femenino quedando primeros en ADS y participando en la final de Madrid en Navacerrada.

Todavía quedan alumnas de esa época en el equipo de veteranos mixto del club, como son Nuria Ribagorda, Arancha Ferro Y Verónica Breton.

No fue hasta el año 1990 cuando el club se inscribe en la Comunidad de Madrid, con su junta directiva y sus estatutos. De ahí nacen los equipos infantiles, cadetes, juveniles y senior federados, tanto masculino como femenino. Pero siempre llevando a la paz las escuelas de escolares que participan en los campeonatos escolares organizado por la Concejalía de Deportes de Majadahonda.

El alto nivel que adquiero el club en el voleibol de pista nos llevo a participar en varios campeonatos de España de cadetes y juveniles y subir el equipo senior a superliga 2 (FEVB).

Al perder el patrocinador tuvimos que bajar a 1ª Nacional, haciendo los viajes en coches particulares por toda España y comiendo de táper en el camino. Volvimos a subir 3 años consecutivos a superliga 2, renunciando por el tema económico, eran muchos viajes a Canarias, Barcelona, Mallorca.

Como la liga terminaban a principios de abril, empezamos en el año 1994 a hacer vóley playa, y participando en los campeonatos de España.

Con Sonia Alonso y Elena Zalyubovska quedando 6 veces campeona de España y luego tuvimos la pareja Olga Matveeva y Ester Halcon que también quedaron 6 veces campeonas de España y numerosos éxitos a nivel europeo y Mundial (4ª campeonato de Europa en Holanda, 9º en el campeonato del mundo de Marsella, Espigno y Austria).

La competición de vóley playa nació desde arriba y fue bajando llegar a las categorías de menores y ahí es donde Majadahonda lleno los pódiums de los campeonatos de España sub15, sub 17, sub19 y sub 21.

Así tenemos a Elsa Baquerizo (jugadora olímpica) que estuvo en el club hasta juveniles y se fue al centro de tecnificación de Tenerife.

Belén Carro subcampeona de España y 1ª en los juegos del Mediterráneo. Compite la liga mundial.

Tania Moreno que con 17 años ya era campeona de España sub17, 19 y sub 21. 3ª en el campeonato de Europa sub 20, 2ª campeonato de Europa sub 18, 1ª en la Copa de la Reina y 3ª en el campeonato del mundo sub 19.

No hay que mencionar a todas las infantiles, cadetes y juveniles de nuevas generaciones que están clasificadas para ir al campeonato de España de vóley playa.

Cuando el Ayuntamiento hizo una de las mejores pista de vóley playa por no decir la mejor de España, se crean las escuelas de vóley playa durante todo el curso, desde las categorías infantil hasta senior.



INSCRIPCIONES EN EL CLUB

Habiendo una excesiva demanda para entrar en las escuelas del Club Voleibol Majadahonda, se hace una lista sin ninguna preferencia y el 1 de septiembre a las 18,00h se hace un sorteo publico para las plazas vacantes que haya. Para entrar en los equipos federados, que requiere un mayor nivel se hacen unas pruebas técnicas el 1 de septiembre a las 18,00h. Y también entraran en los equipos federados los alumnos de la escuela que hayan subido su nivel.



Toda información está en la pagina del club : www.clubvoleibolmajadahonda.com
Inscripciones en : clubvoleibolmajadahonda@hotmail.com





CLUB DE ESGRIMA MAJADAHONDA

HISTORIA

El club de Esgrima Majadahonda lleva desde 1995 en activo en el municipio. 25 años de actividad en diferentes espacios deportivos de Majadahonda como el Príncipe Felipe o el Antonio Machado y actualmente en la sala de esgrima del Polideportivo Cerro de la Mina.

Durante estos 25 años, más de 600 participantes han disfrutado de la actividad de esgrima, empuñando el arma a florete o espada. Desde los 5 años hasta que el cuerpo aguante, dividido en diferentes grupos y con el material adaptado para cada uno, se puede practicar este divertido deporte en Majadahonda.

También contamos con un grupo de competición que ha conseguido grandes resultados durante estos 25 años, como son los ejemplos destacados de: Luis Díaz campeón de Madrid y de España infantil, el Equipo infantil campeón de Madrid y subcampeón de España, Jonathan Ortuño campeón de Madrid alevín, entre las casi 200 medallas provinciales, nacionales e internacionales que han conseguido nuestros deportistas.

Nuestro objetivo es que de una forma amena, divertida y en compañía de compañeros y amigos, y con técnicos titulados los participantes disfruten de la actividad y aprendan a realizar el único deporte olímpico de origen español.



Instalación: Polideportivo Cerro de la Mina. C/ Miguel Hernández, 17.

HORARIOS

Miniesgrima (hasta 7 años): Viernes de 17.30h a 18.30h
Categoría menores de 9 y 11 años: martes y jueves de 17.30h a 18.30h
Categoría menores 13 años: lunes y miércoles de 17.30h a 18.30h
Categoría menores 15 y 17 años: lunes y miércoles de 18.45h a 20.15h
Categoría menores 20 años: martes y jueves de 18.45h a 20.15h
Adultos de ocio: lunes y miércoles o martes y jueves de 20.30h a 21.30h

MATRICULACION

Hay que ponerse en contacto con el club en:
esgrimajadahonda@gmail.com
TLF: 628 91 32 34 (Alberto)

REDES SOCIALES

FACEBOOK: Club de esgrima Majadahonda (página)
INSTAGRAM: esgrimajadahonda
TWITTER: @esgrimaCEMAJ

EMAIL

esgrimajadahonda@gmail.com

TLF CONTACTO HORARIO ATENCION

TLF: 628 91 32 34. Alberto Pascual. Lunes a viernes de 17.00h a 21.00h



CLUB LA NEVERA DE MAJADAHONDA



El Club La Nevera de Majadahonda arranca su temporada el día 10 de agosto con un curso de tecnificación de patinaje artístico. El Club, siguiendo una continuidad desde 1996, teniendo como misión el hacer accesible a toda persona el poder disfrutar de los deportes de hielo, en concreto, de los deportes patinaje artístico, patinaje sincronizado y hockey hielo. Hoy en día es el club con mayor número de licencias de España, y uno de los que más deportistas aporta a todos los equipos nacionales de las diferentes disciplinas indicadas. De hecho en patinaje, es el club que más olímpicos tiene.

El programa deportivo de La Nevera de Majadahonda incluye oferta de actividades sobre hielo para personas desde 3-4 años hasta 65 años. Programas deportivos:

- Escuela de Patinaje
- Escuela de Hockey
- Escuela de Patinaje Sincronizado
- Club de Competición La Nevera de Majadahonda:
 - Hockey hielo competición
 - Patinaje competición
 - Patinaje sincronizado competición

La oferta de horarios es muy amplia, y se puede formar parte de cursos o grupos de entrenamiento prácticamente cada día de lunes a domingo. Información más detallada en www.lanevera.net o en info@lanevera.net.



Valentina Matos. Campeona de Europa 2020 (Foto: Irene Villalón)



Partido SAD Majadahonda Masculino vs FC Barcelona en La Nevera (Foto: Javier Rebolledo)



Equipo femenino SAD Hielo Majadahonda temporada 19-20



Programa patinaje sincronizado equipo Mirum La Nevera de Majadahonda.

COMIENZO TEMPORADA 2020-2021

Escuela de iniciación patinaje Artístico: todo patinador que quiera aprender a patinar desde cero, o seguir mejorando en técnica de patinaje teniendo ya una base, tiene en esta escuela su sitio. De Lunes a jueves de 18:15 a 19:15 horas, sábados de 10:00 a 13:00 horas y domingos de 9:30 a 12:30 horas, pueden disfrutar de clases con unos excelentes monitores con gran bagaje en el patinaje todos los usuarios que lo deseen desde 3-4 años de edad en adelante. Esta escuela es la base de las escuelas que se indican a continuación, y cuenta con un número de 350 integrantes.

Escuela de competición de patinaje artístico de La Nevera: esta escuela tiene previsto comenzar a entrenar el próximo lunes 10 de agosto en forma de cursos de competición. Esta escuela está formada por 70 patinadores y patinadoras, que patinan desde las categorías básicas de precompetición, hasta las categorías más elevadas de España como es Senior 1ª. Esta escuela tiene entrenamientos programados alternos de Lunes a Sábado.

Escuela de iniciación Hockey Hielo: la escuela de hockey hielo está destinada a niños y niñas que avanzan desde la escuela de patinaje, y está destinada a niños y niñas desde los 5 hasta los 8 - 9 años.

Escuela de competición de hockey hielo de La Nevera: el club cuenta con más de 200 deportistas en esta disciplina. Su vuelta a los entrenamientos está prevista para finales del mes de agosto. El club participa en todas las categorías de competición nacional, comenzando los más

jóvenes a los 5-6 años, y llegando hasta los 60 años en el grupo de hobby hockey. Esta escuela tiene entrenamientos programados alternos de Lunes a Domingo.

El equipo femenino tiene la vuelta de la Final de La Liga Iberdrola de Hockey Hielo el próximo sábado 12 de septiembre a las 14:00h. Esta final se tuvo que ver aplazada debido a la situación de la Pandemia del Covid-19.

Escuela de patinaje sincronizado: el club ha creado una escuela de patinaje sincronizado para ser un siguiente paso a la escuela de patinaje, previo a la escuela de competición de patinaje sincronizado. La actividad consta de mínimo dos días a la semana.

Escuela de competición de patinaje sincronizado: el club tiene dos equipos de competición que son campeones de España y compiten cada temporada en el Campeonato del Mundo, siendo un total de 45 - 50 patinadoras. Esta escuela tiene entrenamientos programados alternos de Lunes a Domingo. El equipo senior es el equipo Fusion La Nevera y está formado por patinadoras desde 18 años. El equipo junior es el equipo Mirum La Nevera y está formada por patinadoras hasta los 18 años.

Se ha creado una escuela de patinaje sincronizado para ser un siguiente paso a la escuela de patinaje, previo a la escuela de competición de patinaje sincronizado. La actividad consta de mínimo dos días a la semana.

CLUB DE GIMNASIA PARA ADULTOS Y OTRAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS



Gimnasia y Otras Actividades Deportivas, es un Club orientado a personas mayores de 18 años. Ofrecemos diferentes actividades dirigidas según el objetivo que buscan nuestros alumnos. Por ello, impartimos clases de Gimnasia de Mantenimiento cuya finalidad es lograr un buen acondicionamiento físico general, con una mejora tanto a nivel psíquico como físico. Los ejercicios que se imparten en esta modalidad, están orientados al fortalecimiento de toda la musculatura, las articulaciones y a una mejora cardiovascular, donde la postura corporal es primordial. Siguiendo esta línea, otra de las actividades ofertadas es Zumba Fitness, el cual es el entrenamiento perfecto para mantenerse en forma combinando bailes con ejercicios, ayudando a la pérdida de grasa corporal y a tonificar el cuerpo. Es una actividad donde los ritmos latinos mezclados con otros géneros y música internacional te ponen en movimiento de una manera muy divertida.

Para aquellos alumnos que buscan una mayor flexibilidad, fuerza y coordinación y con ello conseguir una vida más activa y de mayor calidad están las clases de Pilates, donde se ofrecen diferentes modalidades de esta disciplina, sin máquinas y mediante las orientaciones de nuestros profesores. Para los alumnos que buscan ejercicios más relajados, ofertamos la actividad de Cuerpo Sano, donde se trabaja mediante movimientos conscientes, incidiendo en todas las articulaciones y cadenas musculares. Así mismo, en nuestro Club se imparte el Taichi, arte marcial blando que une la gimnasia suave y la meditación en movimiento. Finalmente ofrecemos la actividad de Yoga en sus diferentes modalidades (yoga suave, asthanga yoga, hatha yoga y power yoga), buscando mantener un cuerpo sano e invitando a la observación y a la ecuanimidad, mostrando el yoga como algo que forma parte de la esencia del ser humano para lograr un equilibrio entre lo físico, lo mental, lo emocional y lo espiritual.

El plazo para nuevas inscripciones está abierto durante todo el año, en función del número máximo de alumnos permitidos en cada actividad. Para matricularse, se puede mandar un e-mail a gimnasia@majadahonda.org solicitando el formulario de inscripción o bien de manera presencial en nuestra oficina. No obstante, le resolvemos cualquier duda en el 91.634.47.42 o en el 689.151.171.

Los precios mensuales se establecen por clases (uno, dos o tres días por semana) de lunes a domingo. La asistencia a una actividad dos días a la semana tiene un coste de 22.15€. Si se complementa con las clases ofertadas los viernes el precio

es de 24.35€. A esos precios, se le aplica descuento por disponer del carnet de familia numerosa, por estar en posesión del carnet de plata expedido por el Ayuntamiento de Majadahonda o por superar la edad de 65 años.

Nuestras actividades se imparten de lunes a domingo en diferentes centros: Centro deportivo Huerta Vieja (Avda. Guadarrama, 36), Centro deportivo municipal Cerro de la Mina (C/Miguel Hernández, 13), Gimnasio municipal CEIP Santa Catalina (C/Joaquín Turina, 34), Gimnasio municipal CEBIP San Pio X (Avda. Reyes Católicos 5, entrada por calle Laguna) y Gimnasio CEBIP Rosalía de Castro (Avda. Claveles s/n) y los horarios son los siguientes:



CLUB HAPKIDO MAJADAHONDA

El Club Hapkido Majadahonda nace el 15 de septiembre del año 1999 y cuenta con más de 20 años de historia en el municipio.

Desde el año 2008 colabora con el Excmo. Ayuntamiento de Majadahonda y su Concejalía de Deportes impartiendo clases en el Polideportivo Cerro de la Mina



Características de la Escuela:

Nuestro objetivo fundamental es la superación sobre uno mismo. Si no entrenamos para vencernos a nosotros mismos, difícilmente podremos superar las adversidades. Estamos convencidos de que trabajar para superarse a uno mismo, nos hace mejores personas, y para ello, principios como el respeto, la disciplina, la voluntad, el sentimiento, la fortaleza, el duro acondicionamiento físico y la superación personal son los pilares fundamentales sobre los que gira el Club.

Todas las artes marciales, desde la antigüedad, han aplicado técnicas similares en la defensa personal. Se han usado el mismo tipo de golpes, luxaciones ó proyecciones. Es la manera de afrontarlas, la prioridad que se le da a unas sobre otras y el tipo de entrenamiento diario que se realiza, lo que diferencia a unos estilos de otros.

El estilo del Club Hapkido Majadahonda se basa en la práctica del combate para defenderse. El alumno deberá fortalecerse, endurecerse, conseguir la velocidad, elasticidad y flexibilidad necesarias para la correcta realización de las distintas técnicas y todo ello acompañado de una actitud mental de superación constante que le lleve a conseguir sus metas personales.



Técnicas empleadas:

El alumno aprenderá a luchar empleando una amplia combinación de técnicas:

- Técnicas de brazo (Golpeo de puño y codo)
- Técnicas de pierna (Golpeo con el pie y la rodilla)
- Técnicas de Luxación
- Técnicas de Proyección
- Técnicas de Estrangulación.
- Armas (Palo, sable, cuchillo..)

Todo lo anterior puesto en práctica mediante el combate que podrá ser de puño, pierna y/ó suelo.

La finalidad de trabajar tantas opciones es disponer de respuestas inmediatas o recursos suficientes comunes al mayor tipo de agresiones posibles, para que la reacción inicial ante dicha agresión sea más simple, y desde la misma, tengamos la posibilidad de realizar cualquier tipo de técnica.

Perfil del alumno:

El Club está formado por alumnos de distinta procedencia, formación, condición física y con objetivos personales diferentes.

En las clases, no se hace distinción de ningún tipo. La experiencia nos dice que esto es enriquecedor para todos los alumnos, tanto para los de mayor grado como para los principiantes.

La edad mínima recomendable para la práctica del Hapkido son los 15 años y la edad máxima depende de uno mismo.

Precios:

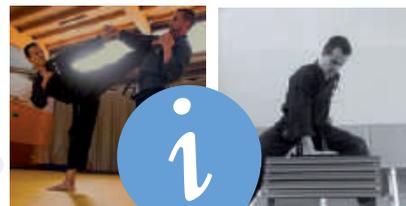
Los precios de la actividad están establecidos por el Ayuntamiento:

- **Matrícula:** Importe aproximado de 17,70 euros. Se paga una única vez y

cubre toda la temporada. Eso quiere decir que si el alumno tiene que parar un tiempo y reanudar la actividad después, siempre que esté dentro de la misma temporada, no tendrá que volver a abonar este concepto.

- **Cuota:** El precio aproximado para empadronados en Majadahonda es de 24,50 euros al mes e incluye 8 horas semanales. En caso de no estar empadronados, el precio será el doble.

- **Seguro Médico.** Aproximadamente 20 euros al año.



Instalación:

Polideportivo Cerro de la Mina
C/ Miguel Hernández, 17
Majadahonda

Horarios:

Martes: de 20:00 a 22:00 horas
Jueves: de 20:00 a 22:00 horas
Viernes: de 19: a 21:00 horas
(Entrenamiento sólo combate recomendable cuando el alumno esté familiarizado con la disciplina)
Sábados: de 12:00 a 14:00 horas

Información y Contacto:

Tlf. 638841276 (Daniel)
Email: hkdmoowonsool@gmail.com



CLUB HOCKEY PATINES MAJADAHODA



El Club de Hockey Patines comenzó a rodar en 2005 en el polideportivo Huerta Vieja, años después cambiamos de pista y ahora patinamos en el Polideportivo Cerro de la Mina una de las mejores pistas para patinar de toda la Comunidad.

El Hockey patines es un deporte de coordinación, equilibrio, velocidad, cualidades fundamentales para el desarrollo de un niño.

Con la escuela Municipal de Hockey Patines aprenderás a patinar. Promovemos el juego en equipo, creamos grupos de amigos unidos por el deporte, intentando que esa unión sea más fuerte cada año. Cuando alcanzan un nivel mínimo tienen la oportunidad de entrar en Competición Autonómica, intensificando su nivel de entrenamiento y nivel de implicación en este deporte.

En la Actualidad tenemos 8 equipos, uno en cada categoría, compitiendo a nivel autonómico. Los equipos son mistos hasta los 16 años.



Patinamos Martes, Jueves y Viernes de 17:30 a 22:00 dependiendo de la Categoría. Comienzan a patinar a partir de 4 años a las 17:30 y de ahí en adelante.

Categoría Escuela, Micro y Prebenjamín: Martes y Jueves 17:30-18:25

Categoría Benjamín: Martes y Jueves 18:30-19:45 y Viernes 18:00-19:00

Categoría Alevín: Martes y Jueves 18:30-19:45 y Viernes 18:00-19:00

Categoría Infantil: Martes y Jueves 19:45-21:15 y Viernes 19:00-20:15
Categoría Juvenil: Martes y Jueves 20:45-22:00

Categoría Junior-Sénior: Martes y Jueves 20:45-22:00

Inicio: 3 de Septiembre del 2020 o 15 de Septiembre en nivel escuela.
Finalización: 17 de Junio del 2021

Información:

cesar@hockeymanjadahonda.es

Tf 678906782

Web www.hockeymanjadahonda.com



CLUB DE AJEDREZ EL MOLINILLO DE MAJADAHONDA

Se fundó en el año 2003 por un grupo de personas interesadas en la práctica y difusión del ajedrez. Algunos miembros ya se dedicaban a la enseñanza del ajedrez en centros educativos de la zona y, lo que empezó siendo un club de amigos pronto se convirtió en un club dedicado a la difusión y práctica del ajedrez, con bastantes socios y que compite en la liga madrileña con varios equipos



El club de ajedrez el molinillo de Majadahonda está claramente enfocado a la difusión del ajedrez, tanto en su escuela municipal como en centros educativos de la zona, incentivando también la importancia de la práctica de este deporte mediante la competición, ya sea dentro de las competiciones oficiales organizadas por la Federación Madrileña de Ajedrez, como organizando sus propios torneos y simultáneas, en las que hemos contado con algunos Maestros Internacionales. El ajedrez es una disciplina que favorece la actividad mental con múltiples ventajas y beneficios, favorece el desarrollo cognitivo en niños, adultos y personas mayores, ayudando en la formación holística de su carácter, haciendo hincapié especialmente en el competitivo y deportivo.

En el plano competitivo cabe destacar que contamos con varios equipos en diferentes categorías, contando con más de 30 jugadores/socios en el club. El precio de cuota de socio correspondiente al club, donde se incluyen los gastos federativos se clasifica según la categoría del jugador:

- Categoría Sénior: 70€.
- Categoría sub 18 o + 65 años: 50€.
- Categoría sub 14: 40€.

El pago incluye la cuota de socio del Club y de la Federación Madrileña de Ajedrez y, da derecho a participar en las siguientes competiciones por equipos:

1. Campeonato de ajedrez rápido. Da comienzo a mediados de septiembre y finaliza a mediados de noviembre.

2. Liga de tercera y segunda división. Se inicia a finales de noviembre y finaliza a mediados de marzo.

Clases de ajedrez para todos

La principal actividad que desarrolla El Molinillo, a parte de las competiciones, son las clases de ajedrez, donde tenemos más de 15 años de experiencia como escuela de ajedrez. La escuela cuenta con diferentes niveles para la mejora del aprendizaje:

Clases Iniciación

Se imparte ajedrez en una clase de una hora semanal, los lunes, el precio de la actividad es de 20€ mensuales. Límite máximo de 12 alumnos. Nuestros grupos de iniciación están dirigidos a escolares de 4 a 12 años, hay grupos de iniciación para adultos.

Clases Básico

Para alumnos que ya han estado en la escuela y desean seguir aprendiendo y atendiendo a sus conocimientos ajedrecísticos se imparte ajedrez en una clase de una hora semanal, los viernes, el precio de la actividad es de 25€ mensuales. Límite máximo de 14 alumnos.

Clases Intermedio

Grupos de edad y nivel mixto. Se imparte ajedrez en una clase de una hora y media semanal, los miércoles el precio de la actividad es de 25€ mensuales. El

número de alumnos no supera en ningún caso los 14 alumnos

Clases Avanzado

El grupo de nivel avanzado está dirigido a personas que quieren perfeccionar su ajedrez y les gusta la competición. Se imparte ajedrez en una clase los jueves el precio de la actividad es de 30€ mensuales. El número de alumnos no supera en ningún caso los 12 alumnos.

- ¡Entra en el apasionante mundo del ajedrez!
- ¡Clases para todos los niveles y edades!
- Desarrolla todo tu potencial intelectual jugando al ajedrez.
- Matrícula 20€ anuales (socios club no pagan)

También hay posibilidad de clases particulares tanto presenciales como por internet.

Si te interesa el ajedrez y deseas más información no dudes en ponerte en contacto con nosotros:

Teléfono 653 872 085

Correo electrónico:

ajedrezelmolinillo@gmail.
com

Sitio web: https://

ajedrezelmolinillo.blogspot.com/





C.F. RAYO MAJADAHONDA



La Escuela de Fútbol del CF Rayo Majadahonda es la razón principal de ser del propio Club, además de una obra social de mejora de la formación de miles de niños y jóvenes que han pasado por ella, a lo largo de su historia. Muchos niños de Majadahonda y de la periferia comenzaron a practicar fútbol en nuestro Club y han crecido con el Rayo

Los valores que representa el C.F. Rayo Majadahonda: tolerancia, respeto, solidaridad, amistad, juego limpio, integración, esfuerzo y alegría en el desempeño, entre muchos otros.

El modelo de escuela de fútbol del C.F. Rayo Majadahonda dirigida a niños/as de 5 a 16 años y que tiene como objetivo la formación integral, educación y compromiso de los alumnos.

Dotamos a los jugadores de los conceptos básicos del fútbol para poder afrontar con garantías de éxito los retos deportivos que se les planteen en el futuro y también transmitimos los valores que representa el C.F. Rayo Majadahonda: tolerancia, respeto, solidaridad, amistad, juego limpio, integración, esfuerzo y felicidad entre muchos otros.

Se siguen los métodos de entrenamiento de los equipos de las categorías inferiores del Club, que consisten en una serie de ejercicios progresivos e interrelacionados, adecuados a cada etapa o nivel de formación.

Su objeto fundacional es fomentar los valores inherentes a la práctica deportiva y la promoción de ésta como instrumento educativo susceptible de contribuir al desarrollo integral de la personalidad de quienes lo practican. Y también como factor de integración social en beneficio de quienes padecen cualquier tipo de marginación, así como promover y difundir todos los aspectos culturales vinculados al deporte.

PARTICIPANTES

- La actividad es para niños y niñas de 5 a 16 años.

- Dirigido tanto a alumnos de la Majadahonda, como de cualquier localidad de la Comunidad de Madrid.

INSTALACIONES

- Instalaciones municipales "La Oliva". Avenida de las Moreras S/N. 28220 Majadahonda

OBJETIVOS

- Mejorar los principales aspectos técnicos y tácticos del fútbol.
- Adquirir valores sociales
- Convivir con niños y niñas de su edad y disfrutar de las actividades propuestas.

SESIONES DE ENTRENAMIENTO

- Entrenadores de CF Rayo Majadahonda (con experiencia en la docencia infantil, Licenciados en CAFFYD y/o titulación oficial de Fútbol).
- Atención personalizada y gran incidencia del entrenador en el alumno/a.
- Elevada intensidad y participación del alumno/a en el entrenamiento.
- Distribución de los participantes por edades y por niveles.

- Programa técnico actualizado y de calidad, con sesiones de entrenamiento adaptadas al nivel de cada alumno/a.

- Terreno de juego en un estado óptimo para la práctica del fútbol.

OTRAS CONSIDERACIONES

- Todos los participantes disponen de un seguro; además, habrá servicio de fisioterapia durante toda la actividad.
- La C.F. Rayo Majadahonda proporcionará la equipación de entrenamiento completa a todos los participantes.
- Se recomienda el uso de botas de fútbol con tacos de goma o multi-tacos (no está permitido el uso de tacos de aluminio).



Email de contacto: sede@rayomajadahonda.es

Página de matriculación de alumnos: <https://escuela.rayomajadahonda.es>

Página web del Club: <https://www.rayomajadahonda.es>

Horario de la oficina: De 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00. De lunes a viernes. Sábados solamente en horario de mañana.

CLUB ESCUELA ATLETISMO MAJADAHONDA



El atletismo es uno de los deportes más completos que existen. Las características técnicas básicas del atletismo y la gran variedad de disciplinas con las que cuenta hacen que sea un deporte que se adapta a los gustos y características de cualquier persona, jugando un papel muy importante especialmente en el desarrollo del niño.

El Club Escuela Atletismo Majadahonda -C.E.A.M.- tiene por objeto el desarrollo y promoción de la práctica del deporte del atletismo en todas sus disciplinas y cubriendo todos los segmentos de edad. Todas las disciplinas del atletismo impartidas en el CEAM están adaptadas al nivel evolutivo de los deportistas por lo que los grupos están formados por distintas categorías dependiendo de la edad del atleta.

En el C.E.A.M. se entrena a personas interesadas en la práctica del atletismo independientemente de su condición física, objetivos deportivos o grupo de edad, por lo que se desarrolla una doble faceta para cubrir todas las necesidades de los atletas, por una parte, como Escuela Municipal de Atletismo del Ayuntamiento de Majadahonda y por otra, como Club de Atletismo:

1. Escuela Municipal de Atletismo de Majadahonda, (no federados, no competición), actividad que viene ejerciendo desde su fundación, que engloba a todos esos deportistas que desean practicar el atletismo con un enfoque lúdico y saludable, sin participar en competiciones.

Información de grupos, horarios, precios... en: www.atletismomajadahonda.es/Escuela

2. Club de Atletismo, (federados, competición) atañe a todos aquellos atletas, en posesión de licencia federativa, que participan activamente en competiciones y que enfocan sus entrenamientos a la mejora de su técnica y rendimiento.

Información de grupos, horarios, precios... en: www.atletismomajadahonda.es/Club

El atletismo aporta muchos beneficios físicos como la fuerza, potencia, resistencia, velocidad... pero es mucho más que una actividad física, ya que también ayuda en el desarrollo emocional y contribuye a la adquisición de valores fundamentales que forjan la personalidad como el esfuerzo, respeto, superación... Por dicho motivo, dada la importancia que tiene el deporte en el desarrollo integral de los niños y adultos, en el CEAM además de los entrenamientos de los grupos de Club y de Escuela, se llevan a cabo otros proyectos y actividades de apoyo y ayuda a los atletas como el "Proyecto Atletismo y Mujer", la "Inclusión de atletas con discapacidad", "Escuela de Padres", el "Servicio de Fisioterapia", "Festival de Atletismo..."

• "Proyecto Atletismo y Mujer", enfocada a la mujer y a la conciliación familiar.



Para información del Club Escuela Atletismo Majadahonda, además de consultar en la web, pueden ser atendidos personalmente a través del **email** clubatletismomajadahonda@yahoo.es o el **teléfono** 636148562.

Con entrenamientos específicos para las mujeres para tener un buen rendimiento y una mejor calidad de vida y salud, así como una integración social a través de la práctica deportiva.

• **Desarrollo de un proyecto de inclusión** de atletas con discapacidad física, actividad que se viene desarrollando desde el año 2012, en colaboración con la Cátedra "Fundación Sanitas" de Estudios de Deporte Inclusivo (CEDI), dependiente de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF - Universidad Politécnica de Madrid).

• **Área Social y Educativa:** el CEAM trabaja en el desarrollo integral de los atletas, para ello cuentan con diferentes servicios como el de Fisioterapia, el área de Psicología del Deporte o la Escuela de Padres desde la que se pretende inculcar los valores propios del deporte a través de charlas, ponencias, asesoramientos grupales e individuales, formación... y se tratan problemas cotidianos a los que se enfrentan los padres en el deporte de sus hijos, como por ejemplo cómo solucionar las dificultades de compatibilidad con los estudios, qué hacer si se detecta una falta de motivación, etc.

Todas las charlas y ponencias organizadas por el CEAM, a través de su Escuela de Padres, son abiertas a todos los Clubes Deportivos de Majadahonda para que puedan participar todos los majarriegos interesados.



CLUB FUTBOL AMERICANO WILDCATS MAJADAHONDA



El football americano nace en la prestigiosa universidad de Yale en Estados Unidos a finales del siglo XIX, desde entonces se practica en todos los colegios, institutos y universidades del territorio estadounidense, a España llega instalándose como un deporte emergente con una gran aceptación por su filosofía ya que tiene como pilares la familia, los estudios y el deporte como formación desde muy tempranas edades.

La escuela Wildcats se fundó en el año 2012 en el municipio de Majadahonda fomentando estos mismos valores del football americano y que nos ha llevado a temporadas exitosas.

En nuestro primer año competimos a nivel nacional con la categoría cadete (chicos de 14 a 16 años) representando dignamente a nuestro municipio y consiguiendo el tercer lugar, un reto que nos ha hecho crecer y ampliar nuestras categorías.

Hoy en la escuela Majadahonda Wildcats puedes practicar las dos modalidades que existen del football americano: Football Flag, modalidad que se juega sin contacto y Football Tackle, modalidad de contacto que se juega utilizando casco, coraza y protecciones.

Las diferencias físicas que existen en el football americano resultante de las diversas posiciones de juego promueven la integración de los jóvenes con capacidades físicas distintas.

Desde los inicios nuestros equipos siempre se han clasificado cada temporada en las diferentes finales territoriales y nacionales, convirtiéndose Majadahonda Wildcats en un referente del football americano en la comunidad de Madrid y a nivel nacional.

Para nuestra escuela es muy importante la implicación de las familias, la convivencia y los lazos que crean momentos inolvidables. A través de la práctica de este deporte y de la exigencia académica

de nuestros deportistas, contribuimos a la mejora de nuestra comunidad formando mejores personas.

Si aún no conoces el football americano, en las fiestas patronales invitamos a todos los vecinos del municipio al "Majadahonda Bowl", evento familiar gratuito donde todos los chicos y chicas de 10 años en adelante podrán aprender a jugar y divertirse. Los participantes de la mano de nuestros experimentados Coaches, realizarán juegos de introducción y aprendizaje del Football americano, tendrán la oportunidad de probarse cascos y corazas, aprender a lanzar y a atrapar el balón, sentirse parte de nuestro equipo, además las familias asistentes podrán disfrutar la experiencia completa de este espectacular deporte con un partido muy divertido.

¡No os lo podéis perder!

En Navidad tenemos nuestra ya tradicional cena navideña que todos estáis invitados y publicaremos la información en nuestras redes sociales.

A mitad de temporada tenemos el "Family Day", partido de padres y madres contra hijos e hijas y convivencias entre otros eventos culturales en los cuales esperamos contar con vuestra presencia.



i

Nuestros horarios de entrenamiento son:
Lunes, miércoles y viernes
de 18:00 a 22:00 hrs en el campo de Fútbol Americano del Valle del Arcipreste ubicado en Avenida Guadarrama, 21, 28220, Majadahonda.
redes sociales @wildcatsFA,
correo a info@wildcatsfa.es o al **teléfono** 64893522.

Esperamos verte pronto
#GOWILDCATS

Te invitamos apoyar a nuestros chicos en los partidos, visita nuestra página web www.wildcatsfa.es para enterarte del calendario. Vístete de azul marino y ven a pasarlo bien con tu familia al campo del Valle del Arcipreste.

Si quieres divertirte jugando al football americano te esperamos:

- Flag Mixto de 10 a 18 años
- Flag femenino 14 a 17 años
- Tackle Cadete mixto 14 a 16 años
- Tackle Junior mixto 15 a 18 años
- Tackle Senior 19 años en adelante

La temporada 2020 – 2021 comienza a principios de septiembre y finaliza en junio.

CLUB JUDO MAJADAHONDA



El Club de JUDO MAJADAHONDA, fue creado en el año 1996, al tener más de 20 años de historia en nuestra localidad ha pasado por diferentes instalaciones dentro del Municipio hasta asentarse hace unos años en la sala del JUDO del Polideportivo Cerro de la Mina, donde dispone de una amplia sala de más de 300 metros cuadrados y donde se ubican dos tatamis homologados con las medidas reglamentarias de competición, y con capacidad para albergar más de 25 alumnos por clase.

Dentro del Club de Judo, podemos diferenciar tres etapas formativas diferenciadas:

- La escuela municipal. En la escuela tienen cabida alumnos desde los 3 años de edad, trabajan fundamentalmente el conocimiento del judo, de sus técnicas básicas, el desarrollo psicomotriz del alumno y este poco a poco van adquiriendo los conocimientos en el deporte. Prueba de este conocimiento serán los diferentes cambios de cinturón en este camino que han empezado con el cinturón blanco y cuyo objetivo será llegar a obtener el cinturón negro. Participan a lo largo del año en diferentes actividades organizadas tanto por el club como por la federación, así como participación en competiciones de iniciación.
- El club y el trabajo de entrenamiento y competición. Se trata ya de un trabajo más específico de entrenamiento acorde a la edad de los alumnos y sus conocimientos y habilidades adquiridas
- Veteranos. Es un trabajo dedicado a alumnos en su mayoría mayores de 30 años. Bien sean antiguos judocas que dejaron aparcada la práctica activa de este deporte y han decidido retomarla ahora, alumnos que han continuado la práctica del deporte y la progresión para obtener el cinturón negro primer dan o danes sucesivos, o incluso personas que nunca realizaron este deporte anteriormente y se ven atraídos a practicarlo.

Orígenes del JUDO, Un poco de Historia

Los orígenes del Judo se remontan al inicio del siglo XVII cuando la clase militar mandaba en Japón. Entre sus actividades estaba la lucha sin armas.

Luego hacia 1882 Jigoro Kano desarrolló este deporte basándose en el Ju-Jitsu, y le llamó JUDO "la vía gentil o delicada".

PROFESORADO

El Club de Judo Majadahonda desde sus inicios está dirigido por el Maestro Entrenador Nacional Fernando González Pérez, se trata de un judoca Olímpico que obtuvo un diploma olímpico en los Juegos de Sydney 2000 en la categoría de -90Kg, ha sido miembro del equipo nacional de Judo durante muchos años y con un amplio curriculum deportivo en su etapa de competidor, varias veces campeón de España Absoluto, medallista internacional en Torneos de categoría A, Juegos del Mediterráneo, Campeonatos europeos, etc.

A finales de 2019, Fernando recibió el 7º DAN que le fue entregado en la Gala de recompensas de la Federación Española de Judo

Con los equipos cadetes y juveniles trabaja Ana Sánchez Tello, entrenadora CN 2ºDAN y con una gran experiencia como formadora.

Y a cargo de las etapas infantiles tenemos actualmente a Joaquín Calvarro y José Domínguez, ambos entrenadores, 2º DAN judo, y los responsables de gestionar las clases más divertidas y de mayor desarrollo para los peques.

GRUPOS Y HORARIOS

En el Club de judo podemos encontrar gran variedad de horarios distribuidos todas las tardes de lunes a viernes. Los grupos estarán formados principalmente en función de las edades de los alumnos y de la experiencia o nivel en el deporte.



Club de judo Majadahonda
 Polideportivo Cerro de la Mina.
 C/ Miguel Hernández 17. 28220.
 Majadahonda
Telf de contacto
 609087992
Email
 clubjudomajadahonda@yahoo.es



ESCUELA MUNICIPAL DE RUGBY DE MAJADAHONDA



“si quieres llegar rápido camina solo. si quieres llegar lejos, camina en equipo”



En 1823 durante un partido de fútbol en la ciudad de Rugby, Inglaterra, un joven llamado William Webb Ellis levantó la pelota y corrió hacia la línea de meta oponente con el balón agarrado entre sus manos.

Dos siglos después, el Rugby ha evolucionado hasta convertirse en uno de los deportes más populares del mundo, con millones de personas jugando, mirando y disfrutando del juego.

Nuestra localidad recoge uno de los clubs más relevantes a nivel nacional tanto en las categorías senior como a nivel formativo y de escuela. La Escuela municipal de Rugby de Majadahonda es un proyecto educativo cuya meta no es formar para el deporte, si no formar a través del deporte.

El Rugby es un deporte que abarca una gran cantidad de conceptos sociales y emocionales como son el Coraje, el Espíritu deportivo, la solidaridad y sobre todo: Diversión y trabajo en equipo.

No hay una edad específica para practicarlo y en la Escuela Municipal de Rugby de Majadahonda tenemos cubiertas todas las categorías desde los 3 años hasta los veteranos y cada semana cientos de chicos y chicas lo practican en nuestras instalaciones.

Fundado en 1995, el Club de Rugby Majadahonda ocupa un papel muy relevante en el panorama nacional.

Contamos con dos equipos senior femenino (el primero en División de Honor) y 2 equipos senior masculinos repartidos



en diferentes categorías, jugándose el ascenso a División de Honor B, ¿Quieres participar?

Varios de nuestros representantes han jugado o juegan con la selección regional Madrileña y son habituales también en la Selección Española.

Una gran cantera que cada vez está llevando más lejos el deporte de nuestra localidad.



¿Tienes un hijo o una hija en edad de descubrir el apasionante mundo del rugby?

¿Quieres conocer de primera mano el reto de practicar un deporte apasionante?

¿Estás en activo y quieres competir con el club de Majadahonda?

¿Eres una empresa con ganas de colaborar en el desarrollo del club de la localidad y unirse a la melé de valores?

¡No dudes en visitar la [web](#) y escribirnos!

info@rugbymajadahonda.com

Y si no conoces el Rugby...

¡Pásate por el campo a vernos!





CLUB ESCUELA DE TENIS MAJADAHONDA-CET



INSTALACIONES

- 12 pistas de tenis (2 tierra, 3 resina y 7 tenis quick)
- 6 Pistas de pádel (2 Cristal y 4 de muro)
- 6 Pistas de minitenis

HISTORIA

El Club Escuela de Tenis Majadahonda nace en el mes de mayo de 1992 como respuesta a la necesidad de crear diferentes equipos donde acoger a los alumnos de la Escuela municipal de tenis, ya en funcionamiento en esos momentos.

Los equipos comenzaron su andadura en el año 1993, consiguiendo desde entonces numerosos triunfos en las competiciones, tanto por sus equipos, como por sus jugadores individuales.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

El club, en la actualidad, tiene sección de tenis y pádel, ambas registradas y federadas, con las siguientes actividades:

TENIS

ESCUELA.

Contamos con una escuela con más de 800 alumnos que abarca los niveles de minitenis, iniciación, avanzado, competición y adultos que están organizados en grupos de nivel homogéneo, abarcando la base y la tecnificación.

EQUIPOS

En la actualidad, el CET Majadahonda cuenta con más de 20 equipos participando en competiciones federadas, tanto

en nuestra Comunidad, como a nivel nacional.

PROGRAMA CET TENIS BASE "¡Trabajamos..., mejoramos!"

Programa de entrenamientos para niños/as que pretenden entrar en el mundo de la competición. Lleva desarrollándose un año y se han conseguido los resultados de un tercer puesto en los campeonatos de Madrid Benjamín por equipos, además de grandes resultados en individuales.

FORMACIÓN DE TÉCNICOS

Los técnicos responsables cuentan con las máximas titulaciones y con más de 25 años de experiencia en gestión de clubes de tenis y pádel.

FORMACIÓN DE JUGADORES PARA ESTUDIAR CON BECAS DE TENIS EN USA

Desde hace más de 15 años, se ha venido desarrollando un programa de formación para jugadores que aspiraban a lograr una beca en USA a través del tenis. Jugadores como Ignacio Hernández, Pablo Vidal, Luis Delgado, Clara Pérez y así hasta más de 30 chicos y chicas formados en el club, han conseguido una carrera universitaria en USA gracias al tenis



PÁDEL

ESCUELA

Cuenta con alrededor de 300 alumnos de diferentes niveles entre niños y adultos

EQUIPOS

En la actualidad participa en: Liga federada de Veteranos, Series nacionales de Pádel (SNP) con 2 equipos femeninos y 1 masculino.



MÁS INFORMACIÓN, COMO APUNTARSE, HORARIOS Y PRECIOS
Visita www.cetmajadahonda.com.

CLUB FUTBOL SALA MAJADAHONDA



EL CLUB

El Club Fútbol Sala Majadahonda, es una entidad sin ánimo de lucro, adscrita a la Federación Madrileña de Fútbol Sala y dada de alta en el Registro de Entidades Deportivas de la Comunidad de Madrid, con el número de registro 1477, el día 11 de septiembre de 1998.

Con sede en el "Polideportivo de la Granadilla", calle Miguel Hernández nº 17, nuestro objetivo es el desarrollo del fútbol sala en una triple faceta, la de Club Deportivo, con equipos en las máximas categorías del Fútbol Sala Nacional Femenino, la de Escuela Municipal de Fútbol Sala del Excelentísimo Ayuntamiento de Majadahonda y la de acción

integradora con la participación de personas con discapacidad intelectual en la competición autonómica de fútbol sala organizada por la Federación Madrileña de deportes para discapacitados intelectuales (FEMMADI).

Una de nuestras "sanas obsesiones" es la utilización del deporte como un "medio útil" para ayudar a los demás. Así, realizamos numerosas acciones encaminadas a colaborar con distintas asociaciones y fundaciones que trabajan por y para los más necesitados: "Fundación Aladina" "Fundación Theodora" "Asociación Sonrisas" "Cruz Roja" "Asociación Española Contra el Cáncer" "Caritas Majadahonda" "Fundación Esclerosis Múltiple"



CATEGORÍA	DÍAS	HORARIO	COMIENZO
Chupetin	L-X	de 17:30 a 18:30	5 de octubre
Prebenajmin	L-X	de 17:30 a 18:30	5 de octubre
Benjamin	L-X	de 18:30 a 19:30	5 de octubre
Alevin	M-J	de 18:00 a 19:00	5 de octubre
Infantil	M_J	de 19:00 a 20:00	5 de octubre

FUTURO

Recientemente el CF Rayo Majadahonda y el Club Fútbol Sala Majadahonda han rubricado un acuerdo de colaboración cuyo resultado es la creación de la sección de fútbol sala del Rayo Majadahonda, de esta forma, el Club Fútbol Sala Majadahonda adopta el título de "Rayo Majadahonda Fútbol Sala", los colores corporativos y el escudo de nuestro Club.

ESCUELA

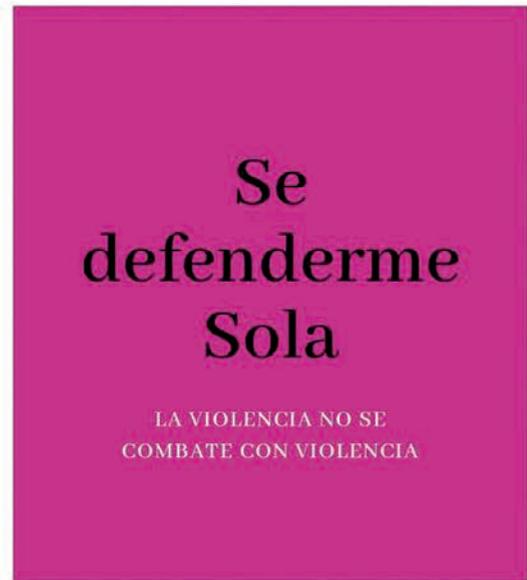
Para la práctica del fútbol sala, y su desarrollo deportivo, el club cuenta con entrenadores, monitores y gabinete psicológico, cualificados y con amplia experiencia en la práctica del deporte, así como una extensa formación tanto en los aspectos técnicos como en sus habilidades educativas.

Nuestro club mantiene vigente la firma de un convenio con el Excelentísimo Ayuntamiento de Majadahonda para el desarrollo de la Escuela Municipal de Fútbol Sala. Así, desde los Chupetines, que con apenas 3 años ya empiezan a golpear a la pelota, pasando por todas las categorías, dependiendo de su edad, Prebenjamines, Benjamines, Alevines, Infantiles, Cadetes, Juveniles hasta llegar a los Senior, tanto masculinos como femeninos.



Web: www.rayomajadahonda.es
Teléfono: 911 090 664
Mail: fsmajadahonda@gmail.com

DEFENSA PERSONAL MAJADAHONDA



En el año 2008 se incorpora al Ayuntamiento de Majadahonda la Escuela de Autoprotección y Defensa Personal Femenina **SE DEFENDERME SOLA**, con el objetivo de dar a conocer y formar a mujeres en técnicas de autoprotección específicas para ellas con el fin de prevenir y, si es necesario, repeler un posible agresor, así como a salir de situaciones incómodas mediante técnicas sencillas.

No se trata de un arte marcial ni de combate, sino de una **disciplina específica para mujeres** impartida por profesionales especializados y formados a través de la Federación Madrileña de Lucha.

Las clases se desarrollan en un ambiente familiar y cercano, sin límite de edad a partir de los 12 años y no requiere especial condición física. HORARIO: Sábados de 10:00 a 12:00 LUGAR: Polideportivo Cerro de la Mina MATRICULA: Septiembre 2020



Precio: 20€
 Plazas disponibles: Máximo 30 alumnas
Contacto: 692111117 (Pilar)
 info@sedefendermesola.com
 pilarlimarquez@sedefendermesola.com
 www.sedefendermesola.com
 También puedes visitarnos en Instagram y Facebook



CLUB DEPORTIVO CULTURAL K-2

El Club Deportivo K2 es un club deportivo sin ánimo de lucro y la segunda escuela de fútbol más veterana de Majadahonda. Fundada en 1988, tiene en la actualidad 6 equipos federados (2 infantil, 2 cadete, 1 juvenil y 1 senior/aficionado). Todos los equipos juegan en fútbol 11 y este año nos hemos puesto como reto crear un equipo de fútbol sala juvenil federado.

Sin embargo, la principal característica del K2 es que concebimos el fútbol como algo más que un deporte. Consideramos que es un vehículo más para educar en valores como el compromiso, el respeto, la constancia, el esfuerzo y la generosidad. Eso se nota en los entrenamientos, en los partidos y en los postpartidos (cuando jugamos en casa, por ejemplo, los jugadores se turnan para ofrecerle un aperitivo al equipo contrario). Somos exigentes con el juego, pero también con lo demás. Tanto, que participamos en numerosas acciones de voluntariado para asentar todos esos principios que aplicamos en el campo (operación kilo, paella solidaria, visitas a residencias de ancianos, comedores sociales, plantas de oncología infantil...).

El K2, como lo conoce todo el mundo, tiene sus instalaciones propias en el Monte del Pilar, en un entorno inmejorable para la práctica del deporte. Cuenta con un campo de hierba artificial de fútbol 8 y uno de tierra de fútbol 11, además de vestuarios y una sala de ocio con billar, pimpón, futbolín, videoconsolas... Además, dado el alto número de equipos, algunos entrenamientos se realizan en las instalaciones de la Universidad Francisco de Vitoria.

Siendo un club deportivo de valores religiosos, ha estado siempre abierto a todo el mundo. Sus fundadores entendían el fútbol como una herramienta para colaborar con los padres en la educación de los niños y adolescentes. Una manera de promover el deporte y contribuir, a su vez, a que los chavales crezcan en un entorno sano (física y emocionalmente).

El plazo de inscripción está abierto desde el día 1 de julio a través de un formulario



al que se accede a través de su página web www.clubk2.com.

Los **horarios** de entrenamientos para los equipos este año son los siguientes:

- **Infantil B** (nacidos en 2008)
Martes y jueves
- **Infantil A** (nacidos en 2007)
Martes y viernes
- **Cadete B** (nacidos en 2006)
Lunes y jueves
- **Cadete A** (nacidos en 2005)
Martes y jueves
- **Juvenil** (nacidos en 2004)
Miércoles y viernes
- **Senior/aficionado** (mayores de 18 años)
Martes y viernes

Todos los equipos arrancan la pretemporada y las pruebas el día 1 de septiembre.



Para cualquier información sobre el club, pueden ponerse en contacto con el coordinador en el siguiente **teléfono** 684 259 639.

También puede dirigirse al club a través del **correo electrónico**: cdk2majadahonda@gmail.com



CLUB DEPORTIVO PUERTA DE MADRID

El Club CD Puerta de Madrid de Majadahonda comienza su andadura en el año 1995, con la unión de varios amigos con la clara intención de hacer del fútbol un deporte donde todos pudieran aportar su granito de arena, haciendo una clara apuesta desde los inicios por la inclusión y la igualdad de oportunidades.

El primer nombre para el grupo de jugadores que iniciaron sus pasos fue de Panteras, pero posteriormente adquirieron el nombre debido a la procedencia de varios miembros de la Urbanización Puerta de Madrid de Majadahonda.

Desde del 20 Aniversario, en 2015, se apostó por darle un perfil más profesionalizado al Club apostando por el fútbol

federado siendo una de las opciones más representativas del municipio, sin perder de vista el lema que se convirtió en una clara seña del Club, "Fútbol para tod@s"

Actualmente cuenta con todas las categorías desde chupetín hasta Senior, teniendo como estrella la sección de fútbol femenino con un equipo Senior (mayores de 18 años) y un equipo Infantil (10 a 12 años), siendo uno de los pilares de crecimiento del fútbol femenino en Majadahonda.

Disponemos de dos lugares de entrenamiento, el campo Municipal de La Sacedilla y las instalaciones del Gimnasio Físico donde damos acogida a más

de 300 jugadores, realizando a parte de la actividad ordinaria de fútbol Torneos a final de Temporada con el Memorial Beatriz Tomás, Torneos a distancia (Salinas, Benicassim) o Campus de Tecnificación de Verano, Navidad y Semana Santa.

Las apuestas del Club se centran en potenciar el fútbol femenino, realizar actividades complementarias de Tecnificación y la Escuela de Porteros.

Todas las temporadas se realizan colaboraciones con ONG's que destinan material deportivo y donaciones para países de África con una situación desfavorecida a través de Deporte Por el Futuro y Ethiopian Style.



CD PUERTA DE MADRID
C/ Arroyo de la Sacedilla, 45 Majadahonda

Web: www.cdpuertademadrid.com

Email: info@cdpuertademadrid.com

Tfnos: 669117944 – 669797659 - 635659492



ESCUELA KUNG FU MAJADAHONDA

Fundada en 2006 por el Maestro Jesús Grandío, representa los valores de la Escuela Ming Ch'uan Chai Tien del Maestro fundador Francisco Javier Hernández, quien a su vez entrenó durante más de 10 años a chicos y chicas de Majadahonda y sus alrededores.

Se trata de una Escuela oficial Registrada en la CAM, e integrada en la asociación española de Kung-Fu tradicional y asociada a la Federación Española Cultural de Asociaciones de Artes de Combate y Artes Marciales (FECAACYM)

¿QUÉ ES EL KUNG-FU?

Por Kung-Fu se conoce popularmente al conjunto de artes marciales chinas, tanto tradicionales como modernas. En la actualidad engloba a más de trescientos estilos, tan diferentes entre ellos en muchos casos como si se tratara de artes marciales distintas. Dicho esto, La palabra Kung fu significa "Habilidad", la clase de habilidad que se desarrolla a través del trabajo constante, disciplinado y metódico en cualquier tarea, más allá del talento innato que posea cada individuo. Esta habilidad se desarrolla a través del estudio de las artes marciales con el objeto de aprender a desarrollarla en el resto de ámbitos: Estudios, trabajo, relaciones interpersonales y crecimiento interior.

Como escuela enseña una serie de principios morales entre los que se encuentran:

- **Autodisciplina:** Enseñando a los alumnos más jóvenes que es con su esfuerzo voluntario como alcanzaran su objetivo de formarse como buenos artistas marciales.
- **Compañerismo:** Ayudando de buen grado a sus compañeros de menor nivel a mejorar en su aprendizaje y dejándose aconsejar por compañeros de mayor graduación bajo la atenta mirada del profesor.
- **Responsabilidad y confianza:** Al ponerse en manos de sus compañeros para practicar las técnicas de defensa personal.

Además: Al principio de cada clase se imparte una breve enseñanza relacionada con la filosofía oriental o con principios éticos que todo artista marcial debe tener.

EDAD ADECUADA PARA LA PRÁCTICA

La edad mínima adecuada para comenzar el estudio de este arte son aproximadamente los catorce años, pudiendo variar ésta en un par de años por arriba y por abajo en función de la madurez del alumno.

PLANIFICACIÓN TÉCNICO DEPORTIVA DE LA ESCUELA

Fecha de Inicio y finalización de las actividades y número de sesiones semanales

Las clases se imparten en las instalaciones del colegio Antonio Machado los lunes y miércoles, en horario de 20:30 a 22:00h desde el 07 de septiembre de 2020 hasta el 17 de junio de 2021

Ratio de deportistas por Profesor.

Las clases las imparte un solo profesor, lo que equivale a un promedio de un profesor por cada 15-30 alumnos, hasta un máximo de 40 alumnos.

Titulación del profesor: Jesús Grandío es Maestro (cinturón Negro 5º Nivel), con más de 29 años de formación en artes Marciales y 22 años de estudio ininterrumpido en el estilo de Kung Fu tradicional Ming Ch'uan Chai Tien



Teléfono

649331062 (lunes a viernes de 16:00h a 19:30h)

Email

kfmajadahonda@hotmail.com

Web

kungfumajadahonda.wordpress.com

ESCUELA MUNICIPAL DE NATACIÓN



La enseñanza y práctica del deporte de la natación tiene unos fines educativos, recreativos y de salud. Es una actividad que engancha y que una vez la pruebas y te gusta, ya no quieres dejar de hacerla.

Esta temporada estará marcada por las medidas sanitarias que nos obligan a modificar los aforos tanto en la lámina de agua, como en los vestuarios de la instalación. Se reestructurarán las actividades ofertadas a los usuarios de la instalación de Huerta Vieja, afectados por estas limitaciones de participación. Estos fines se pueden detallar como:

Utilitario: El aprendizaje resulta positivo en la formación del individuo. Por esta razón, entendemos la enseñanza como una actividad global sobre el individuo y no sólo una instrucción técnica.

Recreativo: Entendemos que el alumno no debe obtener satisfacción sólo de la consecución de unas habilidades técnicas sino disfrutar con la práctica de la actividad, por esta razón, la metodología que vamos a emplear en muchos de los casos será utilizando actividades lúdicas y potenciando la sociabilización.

Higiénico: Se pretende mostrar hábitos saludables de vida a través de la práctica del ejercicio en el medio acuático, así como fomentar una actividad que ayude a mejorar la calidad de vida.

La temporada, empieza el 1 de septiembre y finaliza el 30 de junio.

PROGRAMACIÓN ANUAL ESCUELA DE NATACIÓN

Encontramos diferentes actividades para todos los sectores de la población e intentamos cubrir todas las necesidades con las actividades que detallamos a continuación:

Matronatación. Es el desarrollo de actividades acuáticas con bebés previas a la natación formal, se oferta entre los 6 meses y los 2 años.

El objetivo más importante de esta actividad se centra en reforzar el vínculo de amor y confianza entre la madre y el bebé, haciendo que ambos compartan una experiencia original, única e irrepetible, fortaleciendo la relación afectiva y cognitiva entre bebé-mamá-papá dentro de un ámbito lúdico y recreativo.

2. Aprendizaje. Las edades están comprendidas entre los 2 y los 5 años de edad.

Estos niveles darán la posibilidad de trabajar con grupos reducidos y lo más homogéneos posible, para que el niño tenga sus primeras experiencias individualmente en el agua, adquiriendo las primeras habilidades básicas.

3. Infantiles. En esta sección, se acoge a aquellos alumnos cuyas edades estén comprendidas entre los 6 y 14 años. El nivel técnico estará entre la familiarización con el medio y el dominio de los es-



tilos de crol, espalda y nociones básicas de braza y mariposa.

Los alumnos cambiarán de nivel, cuando alcancen los objetivos técnicos requeridos por su nivel.

4. Juveniles. Esta sección es para aquellos alumnos entre 15 y 20 años que desean seguir nadando y mantener unos hábitos saludables.

5. Adultos. Destinado a aquellos alumnos mayores de 15 años, se organiza en 4 niveles atendiendo a las exigencias técnicas de cada nivel y en algunas ocasiones a la edad de los alumnos. Va desde el aprendizaje inicial hasta el mantenimiento deportivo.

6. Aquafitness. Trabajo muy específico en el medio acuático dirigido a la mejora de la salud y la condición física, con diferentes intensidades. Esta actividad minimiza el riesgo de lesión al realizarse en el medio acuático.

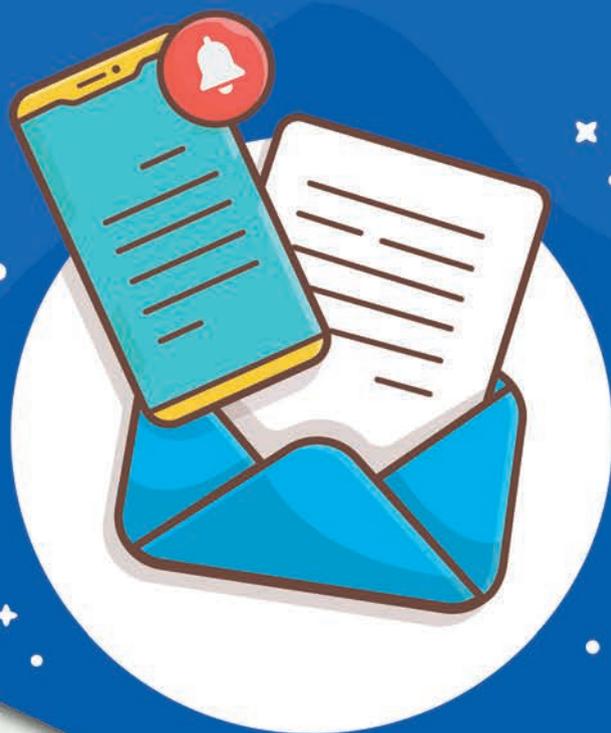


i

Centro Municipal Huerta vieja
Avda. de Guadarrama, 36
28220 – Majadahonda.
Teléfono 91 634 44 85.
natación@majadahonda.org

Toda la información sobre Majadahonda **cada vez más cerca**

Suscríbete a nuestro boletín informativo en
majadahonda.org/majadahonda-informa



Ayuntamiento
de Majadahonda

www.majadahonda.org

