

ACTIVIDADES INFANTILES DEPORTIVAS

FÚTBOL SALA El fútbol más técnico y recomendado para la formación-base.

PÁDEL Muy divertido, dinámico y competitivo.

GIMNASIA RÍTMICA Ritmo y movimiento combinando el ballet, la gimnasia y la danza.

VOLLEYBALL Desarrollo físico de manera divertida y fomentando el trabajo en equipo.

RUGBY Coordinación, velocidad y desarrollo de habilidades motrices a través de este deporte que inculca valores como el respeto y compañerismo.

BOXEO practica y aprende del deporte de contacto más conocido.



**TODAS LAS PROGRAMACIONES
PUEDEN SUFRIR ALGUNAS
MODIFICACIONES**

CONTACTO

POLIDEPORTIVO EL BERRUECO

Calle Escuelas, 2

El Berrueco, MADRID C.P 28192

HORARIO

- Lunes a Viernes
- 16 a 22 h



TELÉFONOS:

- 918686154



E-MAIL: deporte@elberrueco.org

CENTRO CULTURAL EL BERRUECO

Plaza de la Picota, 1

El Berrueco, MADRID C.P 28192

HORARIO

- Martes a Sábado
- 16 a 21 h



TELÉFONOS:

- 918686237 / 682612792



E-MAIL: cultura@elberrueco.org

ACTIVIDADES INFANTILES CENTRO CULTURAL

TARDES DE BAILE Coreo Fusión coreografías divertidas, baile de calle. Martes de 17:30 a 18:30h. Intergeneracional



TARDES DE ROBÓTICA La robótica es la ciencia y la técnica que está involucrada en el diseño, la fabricación y la utilización de robots. Miércoles de 17:00 a 18:30h.



TARDES SOBRE RUEDAS

Hockey sobre patines. Viernes de 16:30 a 17:30h.



TARDES MUSICALES percusión corporal, batería. Jueves de 17:30 a 19:30h.

TARDES DE JUEGOS de mesa al aire libre, ping-pong, fútbolín, circuitos. Viernes de 16:30 a 20:00h.

TARDES DE SÁBADO juegos, música, iniciación al teatro, senderismo y yincanas de 17:00 a 20:00h.

**TODAS LAS PROGRAMACIONES
PUEDEN SUFRIR ALGUNAS
MODIFICACIONES**

ACTIVIDADES ADULTOS DEPORTIVAS

ZUMBA actividad física basada en baile y ritmo.

YOGA disciplina física y mental que aporta firmeza muscular mediante posturas corporales.

PÁDEL Muy divertido, dinámico y competitivo.

TRX Entrenamiento en suspensión que trabaja toda la musculatura corporal.

TOTAL TRAINING entrenamiento funcional de alta intensidad para desarrollar todas nuestras capacidades físicas.

TÉCNICAS AÉREAS acrobacias y figuras aéreas pendiendo de una tela, arco o trapecio.

GIMNASIA MAYORES Programa Punto Activa de la CM para mantener y mejorar la salud de adultos y mayores.

BOXEO practica y aprende del deporte de contacto más conocido.

SALA DE MUSCULACIÓN Y CARDIO

**ESTAMOS MUY
INTERESADOS EN
CUALQUIER PROPUESTA DE
ACTIVIDADES POR SU
PARTE**

Síguenos en **REDES SOCIALES:**



[@deportesalberrueco](#)

[@centroculturaldealberrueco](#)



ACTIVIDADES ADULTOS CENTRO CULTURAL

TARDES ACTIVAS actividad para mayores de 65 años. Manualidades, teatro, memoria, autoestima y paseos por el entorno. Miércoles y viernes de 17:30 a 19:30h.

TARDES DE SUEÑOS círculo de sueños guiado por un psicólogo formado en esta materia. Interpretar los sueños para dar significado a la vida. Miércoles de 19:30 a 21:00h.

CLASES DE PILATES disciplina que se basa en el desarrollo de los músculos internos que ayuda a mantener el equilibrio corporal y que da firmeza y fortalece la columna vertebral. Por eso mismo, el **pilates** es un método que se suele utilizar **para** rehabilitación, curar el dolor de espalda o corregir la posición corporal. Martes de 19:30 a 20:30h.

TARDES DE SÁBADO:

CHARLANDO PARA MEJORAR

grupo de mujeres y hombres para preparar la elaboración del evento teatral del Día de la Mujer. Se reúne un sábado al mes. De 18:30 a 20:00h.



GRUPO DE JOTAS SEMILLAS

DEL ARTE grupo de baile folclórico que recoge las tradiciones tanto berroqueñas como de otros lugares de España y las lleva allí donde se le invita. De 17:00 a 18:30h.