

“SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE 2022”



Escuelas Deportivas Municipales



“SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE 2022”

#BEACTIVE



La Semana Europea del Deporte (SED), iniciativa de la Comisión Europea para combatir el sedentarismo, se volverá a celebrar de forma simultánea en todos los países miembros de la UE y otros del resto del continente que se han ido sumando desde 2015, llegando a adherirse hasta 41 países en la edición de 2021.

El objetivo es implicar a todos los estamentos sociales para que realicen una o varias acciones que fomenten la actividad física y buenos hábitos alimentarios entre la población.

En esta edición de 2022, año europeo de la juventud, tras dos años de severas restricciones a la práctica deportiva en recintos cerrados, queremos que la SED de España vuelva a batir los registros de participación en las actividades promovidas por las entidades relacionadas con el deporte en la lucha contra la lacra de la obesidad y el sedentarismo crecientes, a favor de una vida saludable basada en el ejercicio físico y la alimentación adecuada.

La Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Las Rozas se suman a esta iniciativa y propone 2 acciones para la semana del 23 al 30 de septiembre:

- Tardes de lunes a jueves se trasladan todas las escuelas que se imparten en el Polideportivo de la Dehesa de Navalcarbón y su práctica lo permite al exterior (zona pistas pádel, tenis y alrededores). Nuestra finalidad es exhibir toda la actividad de escuelas tanto de niños como de adultos y unirnos en esta semana tan especial.
- Viernes, 23 de septiembre en el campo de fútbol 7 (polideportivo Dehesa de Navalcarbón), Jornada de puertas abiertas “Masterclass Beactive” por una vida saludable



Como inicio la Semana Europea del Deporte 2022, el viernes 23 de septiembre la Concejalía de Deporte organizará una **Masterclass** dirigida a todos los ciudadanos de Las Rozas.

MASTERCLASS “BEACTIVE” Zumba+Fitness+ Streching

Día: Viernes 23 de septiembre

Lugar: Campo de fútbol 2, Dehesa de Navalcarbón

Horario: De 18:00 a 19:30

Necesario traer una colchoneta y muchas ganas de divertirse para pasar una buena tarde.

Horario de clases

18:00 a 18:30 Calentamiento aeróbico y zumba

18:30 a 18:45 Trabajo de abdominal “CORE”

18:45 a 19:00 Tonificación GAP

19:00 a 19:15 Tonificación parte superior

19:15 a 19:30 Estiramiento y vuelta a la calma

“SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE 2022”

ORGANIZACIÓN ESCUELAS DEPORTIVAS

#BEACTIVE

EN LAS ENTRADAS

1. PUERTA PRINCIPAL
2. PUERTA PARKING

HABRÁ UN CARTEL INDICANDO ESCUELAS DEPORTIVAS SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE 2022
“PISTAS DE TENIS-PÁDEL”

EN LOS ACCESOS A LAS PISTAS (POR LAS 2 ENTRADAS) HABRÁ UN PROFESOR INDICANDO DONDE ESTÁ CADA ESCUELA

EN LAS PUERTAS DE CADA PISTA (TENIS O PÁDEL) HABRÁ UN CARTEL INDICANDO LA ACTIVIDAD QUE SE REALIZA, PROFESOR Y HORARIO



PLANNING DE ESCUELAS LUNES Y MIÉRCOLES

| UBICACIÓN | ESCUELA | HORARIO | PROFESOR |
|---------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| Pista tenis 1 | Tenis | 17:30 a 21:30 | Oscar del Prado |
| Pista tenis 2 | Fútbol sala | 17:30 a 19:30 | Andrés Cuevas |
| Pista tenis 3 | Tenis | 17:30 a 21:30 | Eduardo Nogueira |
| Pista tenis 4 | Fútbol Mantenimiento | 16:30 a 19:30 19:30 a 20:30 | Luis Garoz |
| Pista tenis 5 | Gimnasia Rítmica | 17:30 a 20:30 | Montse Manzanares |
| Pista tenis 6 | Taichí Pilates | 17:30 a 18:30 19:30 a 21:30 | Presen Andrés Cuevas |
| Pista tenis 1 | Tenis | 17:30 a 21:30 | Oscar del Prado |
| Pista pádel 1 | Pádel | 17:30 a 21:30 | Profesor habitual |
| Pista pádel 2 | Pádel | 17:30 a 21:30 | Profesor habitual |
| Pista pádel 3 | Pádel | 17:30 a 21:30 | Profesor habitual |
| Pista pádel 5 | Predeporte | 17:15 a 18:30 | Profesor habitual |
| Pista pádel 6 | Karate | 17:30 a 21:30 | Yolanda Campesino |
| Gradas | Atletismo | 16:30 a 20:30 | Miguel Madrid |

#BEACTIVE



PLANNING DE ESCUELAS MARTES Y JUEVES

| UBICACIÓN | ESCUELA | HORARIO | PROFESOR |
|---------------|-------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| Pista tenis 1 | Tenis | 17:30 a 21:30 | Carlos del Barrio |
| Pista tenis 2 | Fútbol sala | 17:30 a 19:30 | David Martín |
| Pista tenis 3 | Tenis | 17:30 a 21:30 | Eduardo Nogueira |
| Pista tenis 4 | Fútbol Mantenimiento | 16:30 a 19:30 19:30 a 21:30 | Luis Garoz |
| Pista tenis 5 | Baloncesto | 17:30 a 20:30 | Profesor habitual |
| Pista tenis 6 | Baloncesto | 18:30 a 20:30 | Profesor habitual |
| Pista pádel 1 | Pádel | 17:30 a 21:30 | Profesor habitual |
| Pista pádel 2 | Pádel | 17:30 a 21:30 | Profesor habitual |
| Pista pádel 3 | Pádel | 17:30 a 21:30 | Profesor habitual |
| Pista pádel 4 | Pádel | 16:00 a 20:00 | Profesor habitual |
| Pista pádel 5 | Esgrima Yoga | 17:15 a 18:30 | Carlos Mercedes Abaitua |
| Pista 6 pádel | Karate | 17:30 a 21:30 | Yolanda Campesino Gonzalo |
| Gradas | Atletismo | 16:30 a 20:30 | Miguel Madrid |

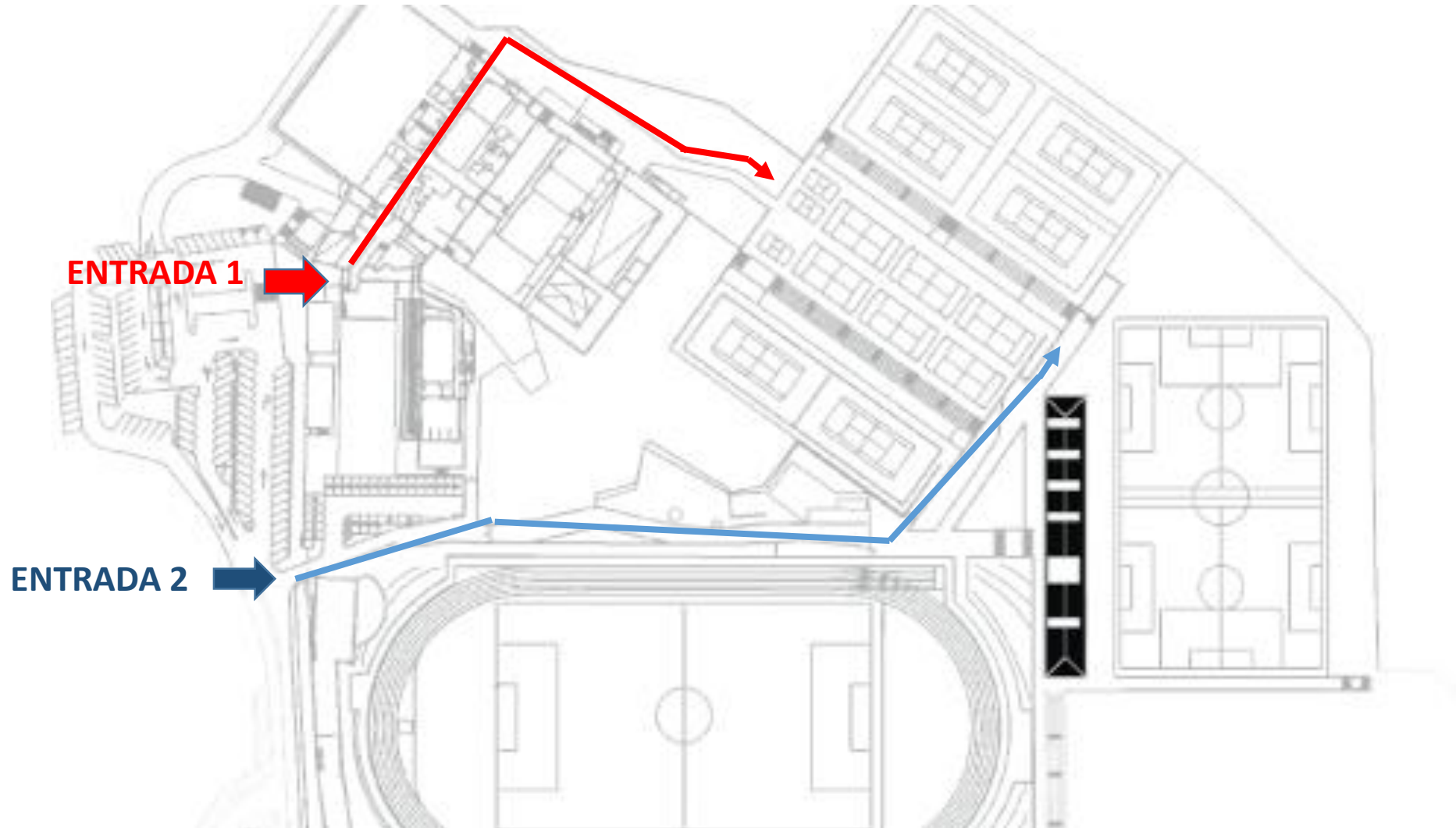
#BEACTIVE



“SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE 2022”

PLANNING ESCUELAS DEPORTIVAS

#BEACTIVE



“SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE 2022”

UBICACIÓN ESCUELAS DEPORTIVAS LUNES Y MIÉRCOLES

Ayuda e información:

Entrada 1: Paloma

Entrada 2: Alejandro

#BEACTIVE



“SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE 2022”

UBICACIÓN ESCUELAS DEPORTIVAS MARTES Y JUEVES

Ayuda e información:

Entrada 1: Paloma

Entrada 2: Chelo

#BEACTIVE

