

Diferentes disciplinas deportivas para todos los públicos

## **Jornadas de puertas abiertas y fin de curso de las Escuelas Deportivas Municipales**

- ***Pilates, Yoga, y una sesión multidisciplinar, masterclass que los roceños pueden disfrutar en el mes de junio***
- ***Mas de 6.500 alumnos han participado durante este curso en las clases de las 31 disciplinas deportivas de las Escuelas Municipales***

El fin del curso escolar se acerca y desde la concejalía de Deportes han preparado diversas actividades para que los vecinos puedan practicar sus disciplinas favoritas o que llevan tiempo deseando practicar y todavía no se han atrevido. Así, durante este mes de junio se van a realizar diferentes sesiones deportivas. Este viernes, a partir de las 10 horas tendrá lugar la primera de las jornadas, que consistirá en una sesión especial de Pilates al aire libre en el parque París, y en la que se realizarán ejercicios de respiración, fortalecimiento del cuerpo y core, ideal para mejorar la postura, reducir el estrés y activar el cuerpo de forma consciente.

La siguiente sesión tendrá lugar el domingo 8 de junio, con el Yoga como protagonista. La jornada también se impartirá en el parque París, en este caso a partir de las 11 horas, y en su desarrollo los alumnos ejercitarán sus cuerpos a través de diferentes posturas, trabajando la respiración, estiramientos y relajación para liberar tensiones y recargar energía. Ninguna de las dos actividades necesita inscripción y ambas son aptas para todos los niveles; Los asistentes sólo necesitarán llevar su propia esterilla y ropa cómoda.

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

Para finalizar, el viernes 13 de junio en el polideportivo de Entremontes se llevará a cabo una jornada multideportiva en la que se practicarán diferentes disciplinas. La sesión dará comienzo a las 10 horas con un calentamiento y dos clases cortas de Fitness-music y Body-Balance, seguidas de un pequeño descanso. A partir de las 11 horas el Entrenamiento Funcional primero, y luego el Core-Stretching son los que tomarán el protagonismo, seguidas de otro breve descanso. La jornada finalizará a las 12:15 horas con una sesión de Pilates. Los asistentes pueden unirse a las clases sin necesidad de realizar inscripción previa. Todas las disciplinas tienen sus clases específicas dentro de las modalidades Salud y Entrenamiento de Bonodeporteclass, que se desarrolla en esa misma instalación y en el polideportivo San José de Las Matas.

### **Fiesta de fin de curso de las Escuelas Deportivas**

Por último, el próximo sábado 14 de junio se celebrará la tradicional fiesta de fin de curso de las Escuelas Deportivas, una cita con la que la concejalía de Deportes clausura la temporada y hace entrega de los trofeos a los vencedores de las distintas competiciones disputadas en los Juegos Municipales.

Durante este curso, han sido más de 6.500 alumnos los que han pasado por las clases de las 31 disciplinas que se imparten en las Escuelas Deportivas municipales. La fiesta de fin de curso comenzará a las 10:15 horas en el polideportivo de la Dehesa de Navalcarbón.

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid