

Abono deporte

Servicios

General: Piscinas y saunas y salas de musculación

Deporte-específico: Pistas de tenis, pádel, atletismo, rocódromos...

Clases: Trabajo funcional, pilates, aquagym, crossfit, boxeo...

Precios

Total: <26 (38€), adultos (47,5€)

Mañanas: <26 (28,5€), adultos (35,6€)

Fin de semana: <26 (19€) adultos (24€)

Solo general: <26 (23,6€), adultos (29€)

Clases: <26 (28€), adultos (35€)

Familiar: 81,40 euros +12€ por miembro.

¡Sin deporte no
llegamos a ningún lado!

El ejercicio aumenta el
músculo, disminuye el
riesgo vascular y, mejora
enfermedades como la
diabetes o la obesidad.

1 minuto es mejor que 0
10 minutos mejor que 1
3 sesiones semanales, ¡lo ideal!

Si tienes cualquier duda, consulta con tu
médico



AMAREVA

ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE RIESGO Y ENFERMEDAD VASCULAR

**¡NO HAY EXCUSA
PARA NO HACER
EJERCICIO!**

Deporte y peso en equilibrio,
una fórmula ganadora.
Servicios públicos del Ayuntamiento y
Comunidad de Madrid

Jóvenes



Programa Enforma

Gratuito

- Actividades al aire libre.
- Profesionales de la actividad física.
- De octubre a junio.
- Sesiones de 1 hora.



Horarios accesibles

Madrid Río (Arganzuela)
Lunes y Miércoles 18:30h
Martes y Jueves 12:00h

Parque Enrique T. Galván (Arganzuela)
Martes y Jueves 9:00h

Parque Santander (Chamberí)
Lunes y Miércoles 9:30h
Martes y Jueves 18:00h

Templo de Debod (Moncloa-Aravaca)
Lunes y Miércoles 18:15h
Martes y Jueves 10:00h

Clases

Comunidad de Madrid

1 clase/semana: 13€/mes
2 clases /semana: 26€/mes

- Pilates
- Yoga
- GAP
- Funcional
- Fit cardio
- Ciclo indoor
- Gimnasia
- Boxeo



Clases

Ayto. de Madrid

3 euros la clase de 60 mins

- Baile
 - Ciclo sala
 - Circuito fitness
 - Cross training
 - Estiramientos
 - Relajación
 - Yoga
 - Fitness acuatico
 - Pilates acuatico
 - Imnasia acuática
 - Natacion
 - Pilates
- Y muchas más actividades...



“Madrid es deporte” Youtube

Playlist de videos



- HIT
- Pilates
- Bandas elasticas
- Cardio
- Yoga
- Movilidad

Madrid Deporte



Canal oficial de
Youtube de la
CC.MM. con clases
de todo tipo.

Snacks



Micro-
entrenamientos,
donde sea y
cuando sea.
1 minuto es mejor
que 0.

“Madrid es deporte” Youtube

Pasos

1. Abre internet
2. Busca “Youtube”
3. Arriba escribe el ejercicio que quieras hacer seguido de “Madrid es deporte”.
4. Reproduce el vídeo y sigue los pasos.

Ejemplos

1. Clase de equilibrio
2. Clase de bandas elásticas
3. Coordinación y movilidad articular
4. Estiramientos
5. Entrenamiento de fuerza
6. Mejorar la autonomía
7. Movilidad de espalda y hombros
8. Pilates para mayores

¡Ejercicios
en casa!



¡Sin deporte no
llegamos a ningún lado!

**El ejercicio aumenta el
músculo, disminuye el
riesgo vascular y, mejora
enfermedades como la
diabetes o la obesidad.**

1 minuto es mejor que 0
10 minutos mejor que 1
3 sesiones semanales, ¡lo ideal!

Si tienes cualquier duda, consulta con tu
médico



AMAREVA
ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE RIESGO Y ENFERMEDAD VASCULAR

**¡NO HAY EXCUSA
PARA NO HACER
EJERCICIO!**

Deporte y peso en equilibrio,
una fórmula ganadora.
Servicios públicos del Ayuntamiento
y Comunidad de Madrid

+ 65 años



Programa Enforma

Gratuito

- Actividades al aire libre.
- Profesionales de la actividad física.
- De octubre a junio.
- Sesiones de 1 hora.



Horarios accesibles

Madrid Río (Arganzuela)
Lunes y Miércoles 18:30h
Martes y Jueves 12:00h

Parque Enrique T. Galván
(Arganzuela)
Martes y Jueves 9:00h

Parque Santander (Chamberí)
Lunes y Miércoles 9:30h
Martes y Jueves 18:00h

Templo de Debod (Moncloa)
Lunes y Miércoles 18:15h
Martes y Jueves 10:00h

Programa mayores

Gratuito

Sesiones grupales de carácter recreativo y educativo, de intensidad de moderada-baja.



Horarios accesibles

Plaza España (Estatua Cervantes)
Martes 12:30

Plaza Luca de Tena (Plaza principal)
Lunes y Viernes 11:00

Madrid Río (Nave de Ternereras)
Lunes 12:00

Retiro (Plaza de Costa Rica)
Jueves 11:30

Luisa Carnés (Calle Valdesangil)
Martes y Jueves 12:00

Parque La Bombilla (Frente a fuente)
Lunes 10:00

Abono deporte

Servicios

General: Piscinas, sauna y gimnasio.

Deporte-específico: Pistas de tenis, pádel, atletismo...

Clases: Trabajo funcional, pilates, aquagym, crossfit...

Precios

Total: Acceso a piscinas, gimnasio, pistas y clases: 14€/mes.

Mañanas (hasta 15:00): 10,70€/mes.

Acceso solo gimnasio, piscinas y sauna: 8,85€/mes

¿Dónde?

| | |
|----------|-----------------|
| Canal | Atocha Legazpi |
| Tribunal | Delicias Chueca |
| Retiro | Embajadores |

Acércate a un centro deportivo y ¡apúntate!

