ACTIVIDADES SALA

INFANTILES

PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL

PDMSiero

TEMPORADA 2026 - 27

AJEDREZ

De 6 a 16 años

Actividad deportiva que fomenta habilidades mentales como la concentración, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la memoria

ESTA ACTIVIDAD SE REALIZARÁ EN LA CASA DE LA CULTURA:

DE LA POLA SIERO

LUNES Y MIÉRCOLES 16:00 (Iniciación 1) 17:00 (Iniciación 2)

DE LA FRESNEDA

MARTES Y JUEVES 15:30

BALLET

Desde los 5 años

Danza clásica que trabaja tanto las manos, el tronco, las rodillas, pies, cabezas, todo en su conjunto, de manera que el usuario se pueda expresar con total armonía en todos sus movimientos

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

MARTES Y JUEVES	16:00
MARTES Y JUEVES (Avanzado)	17:00

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES	17:30	18:30 *Avanzado

POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

LUNES Y MIÉRCOLES	16:15
VIERNES (Avanzado)	16:15

ESCALADA

CITA PREVIA EN LA PLATAFORMA WEB DEL PDM SIERO

Actividad deportiva que consiste en subir o recorrer el rocódromo, realizando cuidadosos movimientos con los que se trabaja la fuerza, la potencia, la resistencia y la estrategia.

POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMÍNGUEZ

VIERNES	DE 6 A 9 AÑOS	16:00	17:00
	DE 10 A 14 AÑOS	18:00	
	DE 10 A 18 AÑOS	19:00	

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

MIÉRCOLES	INICIACIÓN	17:00
	AVANZADO	18:00

FIT KID

Desde los 6 años

Disciplina deportiva que combina danza y acrobacias

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES 16:30

POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

LUNES Y MIÉRCOLES 18:15

GIMNASIA RITMICA

Desde los 5 años

Actividad destinada a desarrollar, fortalecer y mantener un buen estado físico así como mejorar la coordinación y el oido musical el por medio de una serie de ejercicios y movimientos de ballet, gimnasia y danza usando aparatos (pelota, cinta, aro y mazas) para crear patrones y formas. Aunque también hay una rutina de ejercicios de suelo, que se realiza sin aparatos.

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 16:00 17:00 (Avanzado)

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

MARTES Y JUEVES 16:00 17:00 18:00 (Avanzado)

GIMNASIA RITMICA

POLIDEPORTIVO DE EL BERRÓN

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	16:30
VIERNES	16:30
VIERNES (Tecnificación)	18:30

POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

MARTES Y JUEVES	18:30	19:30 (Tecnificación)

JUDO

Desde los 5 años

Arte marcial de origen japonés que al mismo tiempo es un deporte de competición basado en técnicas de combate sin armas, cuyo objetivo es derribar e inmovilizar en el suelo al adversario aprovechando la fuerza y el impulso de este

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

MARTES Y JUEVES	18:00 Infantil 1
	18:45 Infantil 2
	19:30 Infantil 3

TATAMI PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES	18:30	19:30

JUDO

POLIDEPORTIVO DE EL BERRON

LUNES Y VIERNES
17:45 Infantil 1
18:30 Infantil 2
19:15 Infantil 3

POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

LUNES Y MIÉRCOLES 16:15 (5-6-7-8 años) 17:15 (de 9 a 14 años)
VIERNES 16:30 (de 9 a 14 años)

KARATE

Desde los 5 años

Arte marcial de origen japonés caracterizado por el empleo de golpes de puño y patadas en el que se coordina la fuerza, la respiración, el equilibrio y la postura.

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

LUNES Y MIÉRCOLES	17:00 (5-9 años)
LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	18:00 (5-9 años)
	19:00 (10-14 años)

TATAMI PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

MARTES Y JUEVES	17:30	18:30

POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

MARTES Y JUEVES	15:30 (5-9 años)
	16:30 (10-14 años)

PSICOMOTRICIDAD

de 3 a 6 años

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

MARTES Y JUEVES 16:30 (5-6 años) 17:15 (3-4 años)

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

MARTES Y JUEVES 16:15 17:00

POLIDEPORTIVO LA FRESNEDA

LUNES Y MIÉRCOLES 18:15

TENIS

Desde los 5 años

Juego deportivo de implemento (raqueta) cuya práctica tiene un rango de edad muy amplio y que ayuda a mejorar la forma física, el equilibrio, la coordinación, concentración y la agilidad mental entre otras habilidades.

PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO

LUNES	17:15

POLIDEPORTIVO EL BERRON

MARTES Y JUEVES	18:00

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

VIERNES	15:30	
SÁBADO	10:00	12:00

POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMÍNGUEZ

LUNES (piscinas)	17:15
LUNES Y MIÉRCOLES	16:00
MIÉRCOLES	17:00
VIERNES	18:00