

TORRELODONES
LAS ROZAS
COLLADO VILLALBA
HOYO DE MANZANARES
MORALZARZAL
GUADARRAMA

MASVIVE

REVISTA INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN LOCAL

ESPECIAL
ACTIVIDADES
2023-2024

MASVIVE.COM





COMENZAMOS LA TEMPORADA 2023 - 204

Centro de Natación Torrelodones
Plaza de José María Unceta 4-6
recepciontorre@simadepartayocio.com
918590912



LAS CLASES DIRIGIDAS empiezan el 16 de septiembre



Otoño, hora de empezar

Legal septiembre y nos entran unas ganas enormes de empezar con ímpetu el nuevo curso y hacer cosas. La vuelta a la rutina tras las vacaciones de verano se presenta también como una oportunidad para hacer nuevas actividades, apuntarse a baile o a tocar música, practicar deportes, lanzarse al mundo de las manualidades o de los idiomas, aprender una nueva habilidad... ejercitar el cuerpo y la mente. ¿Tienes ya una idea de lo que quieres hacer? A continuación, te contamos algunas propuestas muy interesantes para sacarle el máximo partido a tu tiempo de ocio.

Centro de Natación de Torrelodones

Parece que con el verano no se acaban las ganas de piscina, porque los deportes acuáticos siguen siendo de los más demandados cuando comienza el curso escolar. Y de los más agradecidos y divertidos para todas las edades. El Centro de Natación de Torrelodones ofrece una amplia variedad de actividades para mayores y pequeños. Para los peques, estas actividades incluyen matronatación y para benjamines, pezqueñines, ballenatos, pirañas y tiburones y juveniles. Los adultos pueden elegir entre las clases

Body & Soul

Simplemente muévete Clase de prueba gratuita

Ven a conocernos y SIENTE LA DIFERENCIA
Clases de suelo y máquinas.
Conecta con tu cuerpo.
Un equipo dispuesto a sacar lo mejor de ti con más de 15 años de experiencia que nos avalan.
A tu lado desde el primer momento.

CLASE DE PRUEBA GRATUITA

Calle José Sánchez Rubio 3-5
Torrelodones (pueblo)
Tif: 91 859 05 87
 (Sólo WhatsApp): 645 25 24 46

CEPA ALMAJÁN CURSO 2023/24

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES, CIENCIA Y PORTUADORA

ABIERTO PLAZO DE MATRÍCULA GRATUITA

ESO Presencial, Semipresencial y a Distancia	ENSEÑANZAS INICIALES Sede Moralarzaral Turno de Mañana	TALLER DE INGLÉS Sedes de Alpedrete y Moralarzaral Turno de Mañana
--	---	---

PREPARACIÓN PRUEBA ACCESO FP GRADO SUPERIOR
Sede de Torrelodones Presencial, 9 Horas Semanales, Turno de Mañana

PREPARACIÓN PRUEBA ACCESO A UNIVERSIDAD > 25
Sede de Torrelodones Presencial, 9 Horas Semanales, Turno de Mañana

TALLER DE INFORMÁTICA Sede de Alpedrete Turno de Mañana	ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS En Alpedrete y Moralarzaral Turno de Mañana
--	---

Sedes:
TORRELODONES: Torreforum, Av Torrelodones 8.
MORALARZARAL: Calle del Caño 1.
ALPEDRETE: Calle del Pozo Nuevo 4.
Tel.: 918 596 524 · cepa.torrelodones@educa.madrid.org

Cepa Almaján
 @cepa_almajan
 @cepa.almajan
 cepa.almajan

de aprendizaje, mantenimiento, prenamás y natación terapéutica y las actividades de fitness, que incluyen hydroriding, cicloterapia, aquafitness, aquagym y aquagap. Ya puedes consultar los horarios y precios en el Centro Acuático. El curso comienza el próximo 16 de septiembre.

M2 Pilates

Septiembre es un mes muy propicio para ponerse en forma y en M2 Pilates, centro de Pilates y yoga afinado en Torreloz, están esperándote para ayudarte a conectar con tu cuerpo. Su oferta para el nuevo curso, que comienza el 4 de septiembre, incluye clases en grupos reducidos de pilates suelo, pilates máquina y M2 Flow, que combina el pilates suelo con las posturas de yoga. Además, de cara al nuevo curso han introducido una nueva novedad: clases de pilates combinando máquinas y suelo. Se llama Cross Pilates y las pruebas que han estado realizando en verano han demostrado que da muy buenos resultados.

CEPA Almaján

Hay que cultivar el cuerpo y también la mente. Y nunca es tarde para volver a clase. Tal vez te has quedado con la espinita clavada de no haber estudiado una carrera universitaria, o de sacarte el título de Secundaria. Y la oferta del Centro de Educación de Personas Adultas Almaján, dependiente de la Mancomunidad THAM de Servicios Sociales, está orientada precisamente a ello. Ofrecen clases para obtener el título de ESO orientadas a adultos -mayores de 18 años-, así como Enseñanzas Iniciales para quienes en su día no tuvieron la oportunidad de sacarse el título de Primaria. También preparan alumnos para hacer las pruebas de acceso a la FP de Grado Superior y para acceso a la Universidad para mayores de 25 y mayores de 45 años. Por otro lado, tienen clases de español para extranjeros, así como talleres de inglés y de informática. Además, durante el curso escolar, organizan diferentes actividades extraescolares para los alumnos.

Bilingüe English

Aprender inglés puede ser muy divertido si eliges bien el lugar donde aprenderlo y practicarlo. Y uno de los lugares más amenos que te puedes encontrar para aprender el inglés es el centro Bilingüe English de Las Rozas, que se presenta acompañado de la librería infantil Teatime & Stories.

Para los más pequeños, plantean actividades como cuentacuentos en inglés, canciones, teatro, en un entorno muy creativo. Y para los adultos, ofrecen clases en las que la comunicación es esencial, así como actividades como clubes de lectura, micrófono abierto, concursos... para fomentar la fluidez y la confianza en los alumnos, para que se animen a expresarse en este

ARE YOU READY?
BILINGÜE ENGLISH - DESDE SEPTIEMBRE

TODOS LOS NIVELES

Clases para niños (after school)
Apoyo de Inglés Primaria/Secundaria

MATRÍCULA GRATIS

I ♥ ENGLISH

Clases para adultos de día y tarde
Club de lectura, conversación y más...

Profesoras Nativas y Bilingües
Librería y Biblioteca de Inglés

GRAMMAR
DICTIONARY

Burgocentro 2 - Las Rozas
C/ Comunidad de Madrid
Local 178-179 - +34 604 067349
info@bilingue-english.es
www.bilingue-english.com

BILINGÜE ENGLISH
Infórmate e insíbete

PADEL PEOPLE
Academy

C/ Ricardo León, 2 - Torreloz
918 590 087 / 645 798 575
info@padelpeopletorreloz.com
www.padelpeopletorreloz.com

APÚNTATE YA

Comienza un nuevo curso y en **Padel People Torreloz** te esperamos para seguir creciendo juntos en este maravilloso deporte que es el **padel**.
Nuestros profesionales estarán encantados de mostrarte el camino hacia el disfrute, la diversión y el aprendizaje.
Si nunca has jugado, controlas las paredes o sabes sacarla por 3...
¡Esta es tu academia!

idioma. Ofrece enseñanza desde los niveles básicos y horarios adaptados a las necesidades de los alumnos. Si quieres conocer cómo funciona Bilingüe English, están organizando unas jornadas de puertas abiertas el 5 de septiembre para familias con menores, en horario de mañana y tarde, y para los adultos el 22 de septiembre por la tarde.

Padel People

Si este año tu reto es aprender a jugar al pádel, o perfeccionar su práctica, el 1 de septiembre comienzan las clases en Padel People, en Torreledones, un club que está abierto a todo el que quiera jugar y aprender a jugar al pádel. Por eso, en este centro deportivo ofrecen clases de pádel en todos los niveles, desde iniciación a avanzado y cuenta con una escuela de competición, dirigida por Horacio Álvarez Clementi. Además, ofrecen alquiler de pistas, organizan partidos, torneos y actividades para los alumnos y ofrecen, de forma paralela, clases de zumba y pilates a lo largo de la temporada. Además, cuentan con una tienda de pádel con la mejor ropa y palas de pádel del mercado y un bar cafetería con una de las mejores terrazas de Torreledones.

Blanco de Zinc

¿Te llama la atención la restauración de muebles? ¿Quieres crear algo con tus manos, hacerlo bello y también sostenible? Pues tienes que conocer Blanco de Zinc, en Las Rozas, que oferta un Taller de Restauración de muebles para el que no se necesitan conocimientos previos ni habilidades especiales, sólo muchas ganas de aprender y divertirse. Se trata de un curso mensual continuo donde aprenderás a realizar reparaciones y a transformar el estilo e imagen de los muebles mediante técnicas orientadas a decorar y cambiar los acabados. Podrás trabajar tanto con muebles antiguos como nuevos. No sólo aprenderás a limpiar la madera, desmontar los elementos del mueble, repararlos y detectar y eliminar problemas como la carcoma. También cómo arreglar imperfecciones, los tipos de tintes y

pinturas más adecuados, los acabados... El taller ofrece al alumno el material general básico y las herramientas y sólo necesitas llevar el mueble que desees restaurar.

Centro Deportivo Ro Fit

Después del verano toca ponerse en forma pero hay que hacerlo con la ayuda de profesionales como los del Centro Deportivo Ro Fit. Este centro multidisciplinar dedicado al deporte y la salud, ubicado en la Colonia de Torreledones, ha ampliado sus instalaciones para seguir ofertando a sus alumnos una amplia cartera de actividades en un nuevo curso que comienza estos días. La primera semana de septiembre puedes acudir a su jornada de puertas abiertas para conocer de primera mano su oferta de clases de Zumba, Yoga, Pilates y entrenamiento funcional. Además, te ponen todas las facilidades para que te apuntes. Tendrás un cincuenta por ciento de descuento en la matrícula si llevas a un amigo y la primera clase, de prueba, es gratuita. Así que no hay excusa.

Torreledones CF

El Torreledones CF es sin duda uno de los mejores clubes de la Sierra para practicar fútbol. Un club con 45 años de historia que fomenta entre sus jugadores los valores del respeto, la determinación, la voluntad, el trabajo en equipo y la humildad y que aglutina en la actualidad a más de 600 jugadores, con la cantera de futbolistas femeninas más grande de la Sierra.

Cuentan con equipos de todas las categorías, desde debutantes (nacidos en 2019) hasta seniors, que en estos días están arrancando la nueva temporada, en el Campo Julián Ariza. A las nuevas incorporaciones les ofrecen, primero, la posibilidad de participar en un entrenamiento para probar, antes de integrarles en el equipo que les corresponda por edad. Y para que nadie se quede sin jugar, el Club dispone de un programa de becas, destinado a familias con pocos recursos que no pueden hacer frente a las cuotas completas de sus hijos.

bdz BLANCO DE ZINC

CLASES DE RESTAURACIÓN DE MUEBLES

PLAZO DE INSCRIPCIÓN ABIERTO
¡APÚNTATE YA!

C/Mónaco 48, Pol. Europolis, Las Rozas 620 35 24 96
www.blancodezinc.com

Club de Patinaje Torrelodones

¿Quieres aprender a patinar? En el Club de Patinaje Torrelodones te enseñarán, si partes de cero, o te ayudarán a perfeccionar si ya tienes algunos conocimientos. Y para ello te ofrecen clases de patinaje para todas las edades y niveles, desde iniciación, con grupos para 'minis', a partir de los cuatro años y adultos, hasta avanzado. También disponen de clases de patinaje en familia, artístico, grupo de competición y grupo de adultos.

Las clases se desarrollan en la pista del Colegio Nuestra Señora de Lourdes, en diferentes horarios tanto de tarde como de fin de semana. Si quieres apuntarte al Club, te ofrecen la posibilidad de realizar una clase de prueba, sin compromiso, para que te asegures de que lo tuyo es el patinaje, aunque lo pasarás tan bien que no quedará duda de que querrás continuar.

Torremusicalia

Estudiar música es mucho mejor si se hace con la ayuda de buenos profesionales. Y a los de la academia Torremusicalia les avala su amplia experiencia. Son centenares los músicos y bailarines de Torrelodones que han pasado por sus aulas a lo largo de los años.

En Torremusicalia podrás aprender y perfeccionar música y danza en todas sus especialidades y niveles. Ofrecen clases de piano, violín, viola, violonchelo y contrabajo, guitarra clásica, eléctrica, bajo, laúd y ukelele, flauta, clarinete y saxofón, canto, batería y percusión. También Música y Movimiento para los más pequeños, lenguaje musical y preparación de las pruebas de acceso al Conservatorio, entre otras cosas. Si te gusta el cine

ZUMBA

- Yoga • Pilates
- Personal Training
- Entrenamiento Funcional
- Mantenimiento... y mucho más

Matricula a mitad de precio
si traes a un amigo
Primera clase GRATIS



Centro Deportivo Rofit

C/ Eduardo Costa, 21 - L3

Torrelodones

Tel.: 606 459 834

www.rofit.es

canalrofit@gmail.com



AQUÍ TIENES EQUIPO

T C F

TORRELODONES CF > VALORES, SERIEDAD Y NIVEL DEPORTIVO.
LA CANTERA FEMENINA MÁS GRANDE DE LA SIERRA DE MADRID



Club Patinaje
Torreldones

INICIACIÓN



ARTÍSTICO



PATINAJE EN FAMILIA



Para todas las edades y niveles

¡Te esperamos!

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
clubpatinajetorreldones@gmail.com
657 366 193
www.clubpatinajetorreldones.com

no te puedes perder sus clases de música de cine, una forma muy amena para pequeños y mayores de aprender a tocar el piano con la música de sus películas favoritas.

Estudio de Danza DIO

Si la danza es lo tuyo, si este año te has propuesto bailar, ya sea de forma amateur o profesional, en el Estudio de Danza DIO te están esperando para enseñarte. Este estudio de danza de Torreldones ofrece clases de hip hop, jazz, danza clásica y contemporánea para todas las edades, desde los más pequeños de cuatro o cinco años, hasta mayores.

Su lema es 'dance is okay' y esa visión positiva y alegre de la danza impregna todas las actividades que realizan: desde las clases, que se imparten en horario de tarde, hasta los festivales y exhibiciones en las que participan. Y para que no te quedes con el 'gusanillo', te ofrecen una clase de prueba gratuita para que conozcas su método y te convenzas de que has nacido para bailar.

5.40 Dance Studio

Si te gusta bailar y el baile moderno es lo tuyo, si quieres disfrutar de la música y expresar tus emociones a través de tu cuerpo y sus movimientos, esta es tu oportunidad. Tienes que visitar 5.40 Dance Studio, escuela de baile de Las Rozas orientada al baile moderno para adultos. Están especializados en las clases de salsa y bachata en pareja, pero son mucho más. Su oferta incluye clases de kizomba, rueda cubana, sesiones de estilo para chicas y para chicos... y también clases para cuidarse y mantener el cuerpo y la mente en forma, como actividades de yoga o baile fit.

Ahora es un buen momento para conocerles y animarte a participar en sus clases, porque el curso en 5.40 Dance Studio comienza ahora con el mes de septiembre. No pierdas la oportunidad.

Centro 5C

En el Centro 5C de Torreldones saben lo importante que es para las familias que sus hijos tengan experiencias enriquecedoras y divertidas. Y las actividades extraescolares son una oportunidad para ofrecerles un aprendizaje adicional y complementario a lo que estudian en la escuela.

Por eso, para el curso escolar, ofrecen distintas áreas de aprendizaje que incluyen enseñanzas artísticas para peques de artes plásticas y manualidades, teatro, dibujo y diseño digital, ecoritmo musical, apoyo escolar, logopedia y actividades de conocimiento y pensamiento, actividades orientadas al bienestar físico y emocional: mindfulness, cocina y nutrición



torre musicalia



Enseñanza de MÚSICA y DANZA
en todas sus especialidades y niveles

Preparación de acceso al conservatorio

Profesores titulados superiores

Venta de pianos e instrumentos musicales

Clases de Música y Danza Clásica

Camino de Valladolid, 12 · Torreldones · 918 549 217 / 639 949 843 · info@torremusicalia.com · www.torremusicalia.com

TAMBIÉN CLASES ONLINE VIA SKYPE, FACE TIME.

y capoeira, aula ambiental, y clases de inglés desde los cuatro años. Lo mejor es que las extraescolares se dividen en etapas según la edad, puedes apuntar a tus hijos en cualquier momento del año e inscribirles mes a mes, sin compromiso de permanencia.

En el Centro 5C tus hijos desarrollarán competencias clave, desde la comunicación y el pensamiento crítico hasta la creatividad, en un ambiente seguro, con grupos reducidos y con actividades divertidas desarrolladas por un equipo de profesionales especializados en las necesidades pedagógicas de los menores.

Escénica Lab

Si buscas una propuesta diferente de actividades para el curso escolar, tienes que conocer Escénica Lab, centro de enseñanza de danza, teatro y cine ubicado en Las Rozas, que tiene propuestas culturales tanto para niños como jóvenes y adultos. Un espacio de creación donde el alumno puede "experimentar sin juicios, ni miedo a la equivocación, con el objetivo de disfrutar de un viaje emocionante que le llevará a descubrir el artista que lleva dentro", explican.

A lo largo del curso, que comienza el próximo 4 de septiembre y para el que ya están abiertas las inscripciones, ofrecen clases de danza en todas las disciplinas -clásica, baile moderno y bailes de salón, bailes latinos o flamenco-, clases de teatro para todas las edades y una disciplina que no es tan fácil encontrar en la zona Noroeste: clases de cine para niños y jóvenes hasta los 18 de años. Una de las novedades más interesantes que ofrecerán esta temporada serán las clases de teatro musical para niños y jóvenes, una forma inmejorable de adentrarse en un mundo apasionante de la mano de los mejores profesionales.

La Casa Mágica

Los hay que se proponen, con cada inicio de curso, aprender algo nuevo. ¿Has pensado en adentrarte este año en el mundo de la magia? Es divertido, ayuda a mejorar los reflejos y la concentración... y te convertirá en el alma de cualquier fiesta o reunión. Si te pica la curiosidad, puedes probar los cursos de La Casa Mágica, en el Burgocentro de Las Rozas. Tienen clases, tanto individuales como en grupo, de iniciación para aprender un poco de todo, o para hacerte experto en trucos con cartas, con esponjas o con monedas, así como cursos orientados especialmente a los más pequeños (de 6 a 12 años) y talleres de fin de semana. Si siempre has envidiado la habilidad de los magos para hacer trucos sorprendentes, este es el momento de lanzarte.

EXTRA
Escolares 23-24

NOVEDOSAS

disfrutar y aprender de manera natural

centro5C

D/O
ESTUDIO DE DANZA

Prueba una clase
GRATIS

Todas las edades · Diferentes estilos

Ctra. de Galapagar, 27
Torrelodones · 623 46 78 15
#danceisokay

ESCUELA DE BAILE

5.40
dancestudio
by Axel Hidalgo

SALSA, BACHATA, KIZOMBA,
LADY STYLE, SEVILLANAS,
RUEDA CUBANA, MEN STYLE,
URBAN DANCE, BALLET FIT, YOGA...

Av de Atenas 75, 1ª planta, local 149.
Las Rozas · Tel.: 679 614 313

f 5.40dancestudio_official

Escénica
Lab
DANZA · TEATRO · CINE

Teatro
MUSICAL

t. 681 96 74 52

Calle Mónaco 27 · Las Rozas
www.esencialab.com

TRUCOS DE MAGIA
BROMAS
CURIOSIDADES
MAQUILLAJE
MAGIA PARA EVENTOS
CURSOS Y TALLERES

C.C Burgocentro 1 Local 94 Las Rozas
www.lacasamagica.es · 641 27 15 62

Actividades para no quedarse en casa

El mes de septiembre ha llegado con lluvias, pero eso no es una excusa para quedarse en casa. ¿Tienes ganas de probar algo nuevo? ¿Quieres hacer deporte? ¿Expresarte artísticamente? ¿Ponerle a punto física y mentalmente? ¿Buscas una actividad extraescolar para que tus hijos aprovechen su tiempo de ocio? Pues has llegado al lugar adecuado. Sea lo que sea lo que busques, en estas páginas lo tenemos.

Hay actividades para todos, no importa la edad. Sólo hay que tener ganas de desprezarse de la rutina, coger el paraguas y salir de casa para hacer algo que te guste y te llene.

TORREMUSICALIA

Estudiar música es una actividad mucho más placentera si se hace con la ayuda de buenos profesionales. Y a los de la Academia Torremusicalia les avala la experiencia. Son centenares los músicos y bailarines de Torreldones que han pasado por sus aulas a lo largo de los años.

En Torremusicalia podrás aprender y perfeccionar música y danza en todas sus especialidades y niveles. Ofrecen clases de piano, violín, viola, violonchelo y contrabajo, guitarra clásica, eléctrica, bajo, laúd y ukelele, flauta, clarinete y saxofón, canto, batería y percusión. También Música y Movimiento para los más pequeños, lenguaje musical y preparación de las pruebas de acceso al Conservatorio, entre otras cosas. Si te gusta el cine no te puedes perder sus clases de música de cine, una forma muy amena para pequeños y mayores de aprender a tocar el piano con la música de tus películas favoritas.

LA CASA MÁGICA

Los hay que se proponen, con cada inicio de curso, aprender algo nuevo. ¿Has pensado en adentrarte este año en el mundo de la magia? Es divertido, ayuda a mejorar los reflejos y la concentración... y te conver-

tirá en el alma de cualquier fiesta o reunión. Si te pica la curiosidad, puedes probar los cursos de La Casa Mágica, en el Burgocentro de Las Rozas. Tienen clases, tanto individuales como en grupo, de iniciación para aprender un poco de todo, o para hacerte experto en trucos con cartas, con esponjas o con monedas, así como cursos orientados especialmente a los más pequeños (de 6 a 12 años) y talleres de fin de semana. Si siempre has envidiado la habilidad de los magos para hacer trucos sorprendentes, esta es tu oportunidad.

ESCUELA DE DANZA SÍ

La Escuela de Danza Sí de Torreldones es una escuela profesional especializada en danza clásica -ballet clásico, puntas, repertorio, pas de deux, jazz, contemporáneo, taller coreográfico y prácticas escénicas- que ofrece una formación profesional de calidad a quienes quieran adentrarse en la práctica de este arte. Además lo hacen en unas instalaciones envidiables en el Colegio San Ignacio: cuentan con un espacio con más de 1.000 metros cuadrados con cafetería, sala de estudio, parking gratuito, un teatro propio abierto al público, y una compañía profesional de danza, donde los alumnos puedan hacer prácticas profesionales y participar en galas, concursos, certámenes...

torre musicalia

Clases de Música y Danza Clásica

Enseñanza de **MÚSICA y DANZA** en todas sus especialidades y niveles

Preparación de acceso al conservatorio

Profesores titulados superiores

Venta de pianos e instrumentos musicales

TAMBIÉN CLASES ONLINE VIA SKYPE, FACE TIME.

Camino de Valladolid, 12 - Torreldones · 918 549 217 / 639 949 843 · info@torremusicalia.com · www.torremusicalia.com

No sólo ofrecen formación en ballet clásico, también en danza moderna y teatro musical, y del mismo modo en que están abiertos a alumnos de cualquier procedencia y perfil, no sólo del Colegio, también lo están no solo a jóvenes, también a adultos, para los que la oferta de clases se complementa, además de con el ballet clásico, otras actividades como el bar-fit, pilates, contemporáneo, bailes de salón, latino... Si quieres bailar, ya sea profesionalmente o de forma amateur, tu lugar está en Danza Sí.

EN LÍNEA PATINA

En Línea Patina es uno de los clubes de patinaje más reconocidos de nuestro país. En su modalidad, la de patinaje Inline Freestyle, son el primer club en el medallero de la Comunidad de Madrid, y los cuartos en el medallero a nivel nacional. Y están en Collado Villalba, arrancando una nueva temporada y esperándote si te quieres animar a ponerte los patines ya sea para iniciarte en este deporte, competir o simplemente hacer un ejercicio divertido, saludable y muy satisfactorio. Tienen clases para niños y adultos, grupos de iniciación y competición, freestyle slalom y roller freestyle. Con ellos vas a encontrar un Club de patinaje distinto, joven y con ganas de enseñar y divertirse con sus alumnos. Y conseguirás resultados, quién sabe si incluso alguna medalla, porque están habituados a que sus patinadoras estén en lo más alto de los podios allí donde van a competir.

M2 PILATES

En M2 Pilates, centro de Pilates y yoga afincado en Torreldones, están esperándote para ayudarte a conectar con tu cuerpo y cuidarte. Un equipo de profesionales con más de 15 años de experiencia te ayudarán a sacar lo mejor de ti mismo y te acompañarán en todo momento para que consigas el máximo rendimiento a las clases.

Su oferta para esta nueva temporada incluye clases en grupos reducidos de pilates suelo, pilates máquina y M2 Flow, que combina el pilates suelo con las posturas de yoga. Además, de cara al nuevo curso han introducido una novedad: clases de pilates combinando máquinas y suelo. Se llaman Cross Pilates y las pruebas que han estado realizando el verano han demostrado que da muy buenos resultados. Además, si quieres conocer M2 Pilates te ofrecen una clase de prueba gratuita, para que puedas comprobar lo que les diferencia de otros centros y lo que puedes llegar a conseguir entrenando con ellos.

CLUB VOLEIBOL TORRELODONES

El deporte no tiene edad. Así que si eres mayor, quieres seguir teniendo una vida activa y te gusta el voleibol, o simplemente quieres participar en una actividad

DANZA SÍ

Escuela Profesional de Danza

FORMACIÓN PROFESIONAL Y AMATEUR
 Parking gratuito, teatro propio, cafetería.
 ¡Mas de 1000 m² para la Danza!

FORMACION BALLE T CLÁSICO

- Predanza 3 a 5 años
- Ballet - Puntas - Repertorio
- Joven Compañía de Ballet
- Danza contemporánea

CLASES PARA ADULTOS

- Barre Fitness
- Ballet Clásico
- Bailes de Salón / Latinos
- Dance Fitness / Zumba
- Contemporáneo
- Teatro Musical
- Flamenco




DANZA URBANA / T. MUSICAL

CLASES DE DANZA URBANA:
 Hip Hop, Funky, Street Dance, Popping, Kpop...

TEATRO MUSICAL:
 Canto, Jazz, Técnica e Interpretación...

www.danzatorrelodones.es
 Teléfono: 682 687 225

PATINA EN LA SIERRA




CLUB DE PATINAJE COLLADO VILLALBA

- Iniciación
- Avanzado
- Competición
- Campamentos
- Especialidades Inline Freestyle
- Modalidad Roller Freestyle
- Escuela Municipal de Patinaje



MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
 Email: info@onlinepatina.com
 WhatsApp: 91 851 40 42

Club Patinaje



Torreledones

INICIACIÓN **ARTÍSTICO**



PATINAJE EN FAMILIA



Para todas las edades y niveles

¡Te esperamos!

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
 clubpatinajetorreledones@gmail.com
657 366 193
 www.clubpatinajetorreledones.com

deportiva divertida y adaptada a tu condición física, ya estás tardando en conocer el Newcom de la mano del Club Voleibol de Torreledones. Esta modalidad deportiva, una variación del voley pensada especialmente para mayores en la que en vez de golpear al balón se coge con las manos y se pasa entre los jugadores, va ganando cada vez más adeptos. Su práctica tiene importantes beneficios: ayuda en la coordinación, mejora la capacidad cardiovascular, el rendimiento y la musculatura, les ayuda en la comunicación, es divertido y además ayuda a relacionarse socialmente. Si quieres probar, puedes llamar al teléfono 645 19 29 39 o escribir al cvtorreledones@gmail.com y te explican cómo hacerlo. Además, el Club Voleibol cuenta con equipos federados desde las categorías benjamín hasta senior, y tiene además un Club de Voley playa.

CLUB DE PATINAJE TORRELEDONES

¿Quieres aprender a patinar? En el Club de Patinaje Torreledones te enseñan. Y para ello te ofrecen clases de patinaje adaptadas a todas las edades y niveles, desde iniciación, con grupos para ‘minis’, a partir de los cuatro años, y adultos, hasta avanzado. También disponen de clases de patinaje en familia, grupo de competición y grupo de adultos. Las clases se desarrollan en la pista del Colegio Nuestra Señora de Lourdes, en diferentes horarios tanto de tarde como de fin de semana. Si quieres apuntarte al Club, te ofrecen la posibilidad de realizar una clase de prueba, sin compromiso, para que te asegures que lo tuyo es el patinaje, aunque lo pasarás tan bien que no queda duda de que querrás continuar.

CENTRO 5 C

Centro5C de Torreledones sabe lo importante que es para las familias que sus hijos tengan experiencias enriquecedoras y divertidas. Y las actividades extraescolares son una oportunidad para ofrecerles un aprendizaje adicional y complementario a lo que estudian en la escuela. Por eso, para el curso escolar, ofrecen distintas áreas de aprendizaje que incluyen enseñanzas artísticas para peques de artes plásticas y manualidades, teatro, dibujo y diseño digital, eco ritmo musical, apoyo escolar, estimulación del lenguaje y actividades de conocimiento y pensamiento, actividades orientadas al bienestar físico y emocional: mindfulness, cocina y nutrición y capoeira, aula ambiental, y clases de inglés desde los cuatro años. Con un enfoque que respeta el desarrollo individual y motivador, basado en la curiosidad natural, conseguirán que los peques adquieran o desarrollen habilidades fundamentales, desde la comunicación y el

CLUB VOLEIBOL TORRELEDONES presenta:

NEWCOM **VÓLEY PARA**
MÁS DE 60 AÑOS
 un nuevo deporte

MÁS INFORMACIÓN, HORARIOS E INSCRIPCIONES: [CVTORRELEDONES@GMAIL.COM](mailto:cvtorreledones@gmail.com)

santalucia

pensamiento crítico hasta la creatividad, en un ambiente seguro, con grupos reducidos y con actividades divertidas desarrolladas por un equipo de profesionales especializados en las necesidades pedagógicas de los menores.

VILLALBA RUGBY DWARFS

El rugby es un deporte que se caracteriza sobre todo por defender los valores del respeto, la cooperación, la disciplina, la honestidad y el trabajo en equipo. Un deporte que poco a poco ha ido implantándose en muchas localidades de la zona Noroeste y que este año aterriza en Collado Villalba de la mano de un nuevo club, Villalba Rugby Dwarfs.

De momento, el Club ha abierto sus puertas con gran éxito en las categorías Senior Masculino y Femenino (a partir de 16 años), y siguen reclutando gente para sus equipos. Si no has jugado nunca, no importa. Villalba Rugby Dwarfs acoge a todas aquellas personas que quieran disfrutar de este magnífico deporte cerca de su casa. Para ello cuentan con un equipo de entrenadores con amplia experiencia en este deporte que ofrecen, además, de formación deportiva, formación en educación física, hábitos y cultura deportiva.

Los entrenamientos de Villalba Rugby Dwarfs se van a desarrollar en las instalaciones de la Ciudad Deportiva de Collado Villalba. Puedes realizar la preinscripción en la página web del club: www.colladovillalbarugby.com.

UN PATIO CON FLORES

¿Quieres hacer una actividad diferente? Pues te vamos a recomendar una de las actividades más placenteras y bellas que se pueden hacer. Divertida y relajante, y además te vas a casa con algo bonito que has hecho con tus propias manos: los talleres de la floristería Un Patio con Flores de Torreldones.

Empiezan ahora de cara a Halloween con las primeras sesiones dedicadas a la decoración típica de esta época, con calabazas y flores. Pero también proponen durante el otoño y el invierno talleres para realizar centros vegetales, coronas navideñas, letras con flores preservadas... Duran unas dos horas y se imparten en grupos reducidos. El precio incluye no sólo la formación, también los materiales que utilices para tus creaciones, que te podrás llevar a casa, y un pequeño tentempié. Son talleres pensados para adultos, principalmente, y una propuesta ideal para hacer con grupos de amigas, en familia, despedidas de soltera... una propuesta de ocio distinta con muchas posibilidades.



COLLADO VILLALBA DWARFS RUGBY CLUB 2023

RUGBY

NUEVO CLUB EN COLLADO VILLALBA

NO NECESARIA EXPERIENCIA

SENIOR MASCULINO Y FEMENINO

¡APÚNTATE!

www.colladovillalbarugby.com
Tel.: 618 294 480



PRÓXIMOS TALLERES FLORALES:
centros florales, Halloween, coronas navideñas. Llámarnos y apúntate, **RESERVA TU PLAZA.**

¿Buscas una floristería en Torreldones? Nosotros nos distinguimos por nuestro estilo innovador, desenfadado y actual.

unpatioconflores@gmail.com
www.unpatioconflorestorreldones.es

Un patio con flores
Decoración floral

Pl. de Epifanio Velasco, 1, local 6. - Torreldones
Tel. 683 117 391
@unpatioconflores



Simplemente muévete

Clase de prueba gratuita

Body & Soul

M2 Pilates centro especializado de Pilates Suave y Maquinas

Clases reducidas y enseñanza de calidad de la mano de los mejores profesores. Ven a conocernos.

Calle José Sánchez Rubio 3-5 • Torreldones (pueblo)
Tlf. 91 859 05 87 • [whatsapp](https://www.whatsapp.com): 645 25 24 46

KUMON.
UN PEQUEÑO
GRAN PASO
EN SU MEJORA
ACADÉMICA

Matemáticas - Lectura - English



15 DÍAS DE PRUEBA GRATIS
 Consulta condiciones en el centro.

KUMON
CONNECT www.kumon.es

Kumon Torreldones - CC Zoco
 637 739 773

TRUCOS DE MAGIA
BROMAS
CURIOSIDADES
MAQUILLAJE
MAGIA PARA EVENTOS
CURSOS Y TALLERES



C.C Burgocentro 1 Local 94 Las Rozas
www.lacasamagica.es 641 27 15 62



EXTRAESCOLARES
DIFERENTES

centro5C Tel.: 616 792 949
www.centro5c.es

KUMON

Si tienes hijos en edad escolar y estás buscando actividades extraescolares para ellos, tienes que acercarte a conocer el Centro Kumon de Torreldones, donde les ayudarán a superar los retos del nuevo curso académico y disfrutar del aprendizaje.

El método Kumon desarrolla las habilidades fundamentales del alumno en matemáticas, lectura e inglés. Con él, los alumnos aumentan la motivación y la confianza en sí mismos porque se les ayuda a estudiar en el nivel más adecuado para ellos, independientemente de su edad. Así, en sus clases pueden afianzar y completar sus conocimientos o trabajar más allá de su nivel escolar. Además, se fomenta el autodidactismo y la autonomía de los peques, lo que les ayuda a ganar seguridad y aumentar su curiosidad. Así, desarrollan la perseverancia, la capacidad de esfuerzo y la concentración. Con solo unos minutos al día, tus hijos adquirirán un hábito que los acompañará allá donde vayan y desarrollarán habilidades que, además de permitirles entender y dominar las mates, la lectura y el inglés, los ayudarán a sentirse independientes y capaces de afrontar sus retos académicos.

LA VIDA SOBRE RUEDAS

Bajo la dirección deportiva de Olaia Gómez, la Academia de Competición de patinaje artístico La Vida sobre ruedas de Torreldones se ha especializado en crear campeonas. En el palmarés de la Academia hay medallas en los campeonatos de Madrid, de España y de Europa y sigue trabajando para llevar a sus deportistas al más alto nivel. Así que si te interesa el patinaje artístico sobre ruedas y te gustan los retos, si quieres competir y prepararte con las mejores, este es tu sitio.

Ofrecen entrenamiento de patinaje artístico profesional tanto en cuatro ruedas como en línea, y dentro de eso, Solo Dance, que es una especialidad coreográfica, y modalidad libre (saltos y piruetas). Ofrecen un entrenamiento de alto rendimiento y una formación completa que, además del entrenamiento con patines, incluye preparación física, flexibilidad, clases de baile, entrenamientos de técnica sin patines y e incluso una asignatura, 'Deportista 360', que abarca desde clases para maquillarse para las competiciones a psicología deportiva, nutrición, etcétera.

YOGA ARTESANO CON ROCÍO CARBALLAL

Si sientes que necesitas sanar, crecer, sentirte en paz, si sientes que necesitas un cambio en tu vida o sentirte mejor contigo mism@, o tal vez reducir estrés, insomnio... el yoga puede ser la herramienta definitiva para

LA VIDA
SOBRE RUEDAS

Desde 2012 en
 Torreldones y
 Collado Villalba

CLUB DE PATINAJE
ARTÍSTICO

- Patinaje para todas las edades y niveles desde los 4 años
- Patinaje Familiar - Grupos de adultos
- Academia de Competición de patinaje artístico en línea y cuatro ruedas
- Prueba una clase gratis sin compromiso

Para más información: 673 482 477
info@lavidasobreruedas.com



ayudarte y Rocío Carballal, profesora certificada en Hatha Yoga y Yoga Restaurativo-Terapéutico, la persona que te ayude.

Rocio Carballal, cuenta con una trayectoria en yoga de 23 años de práctica y está especializada en yoga para procesos oncológicos, yoga para el trauma emocional, mujer, embarazo y post parto, adaptado a silla, yoga para familias y niños y necesidades especiales. Todo esto es lo que pone a tu disposición, es por eso que define sus clases como un yoga 'artesanal', adaptado a tus necesidades, con sesiones tanto a domicilio (grupales o particulares) como en distintos centros de yoga, empresas, ayuntamientos, clases al aire libre, on line, talleres de fines de semana y mucho más. También ofrece sesiones de meditación, asesorías en bienestar y rutinas de Ayurveda. Y dirige un grupo de salidas en fin de semana de senderismo y yoga.

AMPHIBIA KIDS

No todo tienen que ser actividades. Los más pequeños también tienen que tener tiempo para jugar. El juego al aire libre contribuye a un mayor bienestar físico y mental en todas las etapas infantiles. Si además sucede en contacto con el medio natural, los beneficios son aún mayores. Salir a jugar a la calle, al parque o al campo regularmente es tan importante como una buena alimentación o el descanso.

En Amphibia Kids te facilitan todo lo necesario para que niños y niñas puedan salir a jugar a diario haga el tiempo que haga. Con su vestuario impermeable jugarán felices con charcos y barro, con papá y mamá tranquilos. Si a tu peque le gusta la naturaleza, cuentan con múltiples materiales adaptados a infancia para que curiosen y conozcan su entorno. Poque sólo se ama lo que se conoce. Y si la creatividad corre por sus venas, cuentan además con todo tipo de herramientas de carpintería de verdad y adaptadas al tamaño de su mano para que puedan experimentar y crear sin fin.

CENTRO DEPORTIVO RO FIT

No tienes excusa. Es el momento de ponerte en forma, pero no de cualquier manera. Tienes que hacerlo en el Centro Deportivo Ro Fit de Torreledones, centro multidisciplinar dedicado al deporte y la salud, ubicado en la Colonia, que ofrece a sus alumnos una amplia cartera de actividades de cara a la nueva temporada.

No te puedes perder su oferta de clases de Zumba, Yoga, Pilates y entrenamiento funcional. Además, te ponen todas las facilidades para que

Soy Yoga artesano
con Rocío Carballal
Certificada en Hatha yoga y
Yoga Terapéutico-Restaurativo



Especialista en Yoga:

- Sensible al Trauma
- Oncológico
- Adaptado a silla
- Para mujeres, embarazo y post parto
- Para niños y familias
- Para Necesidades Especiales

Meditación · Asesoría en Bienestar
Rutinas de Ayurveda

Teléfono: 649 580 682
@yogahimsa_estudio
www.yoga-torreledones.es

ZUMBA

- Yoga · Pilates
- Personal Training
- Entrenamiento Funcional
- Mantenimiento... y mucho más

Matrícula a mitad de precio
si traes a un amigo
Primera clase GRATIS

R Fit

Centro Deportivo Rofit

C/ Eduardo Costa, 21 - L3
Torreledones

Tel.: 606 459 834

www.rofit.es

canalrofit@gmail.com



Descuentos a AFAs.

Especialistas en juego al aire libre, ropa impermeable, ciencia, observación de la naturaleza y mucho más.
No hay mal tiempo, sino mal equipamiento.

Tienda online www.amphibiakids.es
y en Alpedrete.
Teléfono o Whatsapp: 633 18 64 77
(De lunes a viernes horario comercial)

KUNG FU
COLLADO VILLALBA
 SÁBADOS
 De 10 a 12 h.
 Para mayores de 16 años
1ª Clase GRATIS
 Whatsapp
 661 487 982

4 AÑOS
GIMNASIA ACROBÁTICA
 VERA DIVERTIDA
 C. VILLALBA
 MORALZARZAL
 TORRELODONES
 ALPEDRETE
 SI TE CUSTAN LAS VOLTERETAS, ESAS ES TU ACTIVIDAD!
PARA NIÑOS Y NIÑAS
 INSCRIBETE EN www.andragas.es 635 907 421

CLASES DE TALLA
Teo Calvo
Tel.: 660 40 56 90
Torrelodones

PRUEBA GRATIS
ESCUELA DE TAEKWONDO
 EN LA SIERRA
 Adultos y niños a partir de 4 años
 ¡Os esperamos!
 Información e inscripciones: 635 533 375
<https://taekwondosanlorenzo.es/Blog/>

practiques deporte. Tendrás un cincuenta por ciento de descuento en la matrícula si llevas a un amigo y la primera clase, de prueba, es gratuita. Y si no te convencemos nosotros, tal vez te animes después de ver a los profesores de RoFit en acción. A finales del mes de septiembre estarán participando en la Semana del Deporte de Torrelodones con una masterclass gratuita al aire libre en la Plaza de la Constitución. Estamos convencidos de que si te animas a participar, te quedarás con ganas de seguir entrenando con ellos.

WUZUQUAN CON DECLAN CHELLAR

El Wuzuquan ('u-tsu-chuen') es un arte marcial tradicional de China que se practica utilizando métodos modernos. Se puede decir que es una variedad de Kung Fu, dado que este término se ha asociado mucho con las artes chinas. En Collado Villalba puedes aprenderlo de la mano de Declan Chellar, uno de los instructores más senior de Wuzuquan del mundo y el único en España, que imparte sus formaciones en la localidad los sábados. A diferencia de la mayoría de las escuelas de Kung Fu en España, Wuzuquan no se enseña como deporte. En lugar de ganar medallas con exhibiciones estéticas, la atención se centra en desarrollar un físico que sea capaz de absorber y desviar la fuerza. La formación se centra en aplicar esta arte, no en exhibirla. El estudiante desarrolla concentración mental además de fortaleza y resiliencia física, mientras mejora la salud mediante ejercicios de respiración y movilidad. Si quieres practicarlo debes tener en cuenta que debido a las exigencias impuestas al estudiante, la clase no acepta a menores de 16 años. Los menores de 18 años solo pueden apuntarse con el consentimiento de sus padres.

CLUB DEPORTIVO ANDRAGA

El Club Deportivo Andraga de gimnasia acrobática es el club de referencia para quienes quieran practicar esta modalidad deportiva en la Sierra de Guadarrama. De hecho es el club que ha introducido la gimnasia acrobática en la Comunidad de Madrid y de donde han salido técnicos y jueces que se dedican a este deporte en toda la región. Forman a niños y jóvenes desde los cuatro años de edad, en diferentes niveles técnicos: competición y precompetición, escuelas municipales deportivas, clases extraescolares en muchos municipios de la Sierra de Guadarrama e iniciación minis y escuela de adultos. Además de la formación deportiva, se cuida mucho la parte emocional: cuidado, respeto y responsabilidad. Los resultados están a la vista: los deportistas de Andraga son habituales en campeonatos autonómicos, nacionales y europeos. La gimnasia acrobática es un deporte muy divertido, sobre todo para los pequeños, porque se trabaja la flexibilidad, el equilibrio, las acrobacias... así que si buscas para tus hijos un deporte completo, artístico pero también físico, consulta con Andraga. Te recomendarán una clase de prueba para empezar.

TALLA DE MADERA CON TEO CALVO

Esta es la señal que estabas esperando para decidirte por fin a explotar tu vena artística y adentrarte en el fascinante mundo de la talla en madera. Porque tenemos para ti una propuesta a la medida de tus sueños: los Cursos Intensivos de Talla en Madera del escultor, ceramista y diseñador Teo Calvo, un artista con una larga trayectoria docente que te descubrirá todos los secretos de este arte. Sus cursos, en grupos reducidos -de cuatro participantes como máximo- ofrecen un seguimiento muy personalizado. Aprenderás a distinguir,

conocer y apreciar los distintos tipos de madera y adquirirás conocimientos teóricos y prácticos sobre las herramientas de talla, su afilado y conservación. En estos cursos, y de la mano de Teo Calvo, aprenderás todo el proceso necesario para crear una obra. Te aconsejará desde qué madera elegir, al diseño y abocetado de la idea a ejecutar. También trabajaréis juntos en la talla, el tratamiento y acabado final de la obra y su montaje final sobre peana u otro soporte.

ARTES MARCIALES LA SIERRA

Si te quieres iniciar en el mundo de las artes marciales, en el Club Deportivo Artes Marciales La Sierra se dedican a la enseñanza del Taekwondo y el Hapkido, una modalidad de defensa personal. Y lo hacen con un equipo de profesionales del sector de las artes marciales con amplia experiencia. Están en diferentes localidades: Torrelodones, Galapagar, Collado Villalba, San Lorenzo de El Escorial... y tienen clases para todas las edades, desde los cuatro años hasta adultos. Para los más pequeños se basan en un proyecto Educativo-Recreativo-Deportivo, donde a través del juego se aprende y educa en valores, usando las artes marciales para desarrollar una labor integradora y educativa y fomentar la igualdad, el respeto, la tolerancia, la cultura del esfuerzo, la constancia o el liderazgo. Los mayores encontrarán en sus entrenamientos un sistema efectivo de defensa personal y autoprotección con beneficios no sólo físicos, ya que también tiene efectos positivos en el autocontrol, la concentración y la disciplina entre otros.

DEPORTE EN HOYO DE MANZANARES

Si eres vecino de Hoyo de Manzanares y quieres practicar cualquier deporte, ya sea baloncesto, fútbol, bádminton, esgrima, tenis, padel, ciclismo, correr... no tienes que salir de la localidad para hacerlo. Porque en Hoyo de Manzanares hay una gran representación de clubes deportivos que te ofrecen la posibilidad de practicar cualquier deporte que se te antoje, ya sean lo tuyo los deportes de equipo, individuales, o hasta el ajedrez. Todos fomentan la práctica deportiva y también la educación en valores, y mueven diariamente a centenares de vecinos, pequeños y mayores que entrenan, compiten y se divierten.

La oferta de los clubes se complementa, además, con las actividades que se organizan desde el Polideportivo Municipal Las Eras, en el que por tener, tienen hasta rocódromo. Hay clases de natación, sala de musculación y gimnasio, escalada y todo tipo de clases colectivas, incluyendo fitness, ciclo indoor, pilates, tai-chi, TRX, yoga, zumba... Lo mejor es que estés atento a la web del Ayuntamiento, www.hoyodemanzanares.es, porque en estos días se van a abrir las inscripciones para los cursos de la nueva temporada.

VUESTRO ESFUERZO MERECE NUESTRO APOYO

Por eso, la concejalía de Deportes de Hoyo de Manzanares, apoya a los Clubes Deportivos en su trabajo y esfuerzo para fomentar el deporte y sus valores, en nuestro municipio.

CLUB DE BASKET



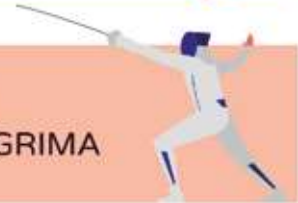
CLUB DE
BÁDMINTON



CLUB
DE FÚTBOL



CLUB
DE ESGRIMA



ASOCIACIÓN DE
CORREDORES



CLUB
DE TENIS



ENTRE TODOS. HOYO

