



AYUNTAMIENTO DE LA  
Villa de Rascafria-Oteruelo

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES

LUNES

10:00 - 11:00  
ACONDICIONAMIENTO  
FÍSICO (Máx 20)

MARTES

MIÉRC.

10:00 - 11:00  
ACONDICIONAMIENTO  
FÍSICO (Máx 20)

JUEVES

10:00 - 11:00  
ACONDICIONAMIENTO  
FÍSICO (Máx 20)

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

30/05/2026



## ACTIVIDADES MUNICIPALES GYM

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11:00 - 12:00 <b>STRETCHING GYM</b> (Máx 10)	10:00 - 11:00 <b>FULL BODY GIMNASIO</b> (Máx 10)	12:00 - 13:00 <b>STRETCHING GYM</b> (Máx 10)	11:00 - 12:00 <b>CIRCUITO MÁQUINAS</b> (Máx 8)	11:00 - 12:00 <b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b> (Máx 10)		
12:00 - 13:00 <b>GAP GYM MAÑANAS</b> (Máx 10)	11:00 - 12:00 <b>CIRCUITO MÁQUINAS</b> (Máx 8)	18:00 - 19:00 <b>STRETCHING GYM</b> (Máx 10)	18:00 - 19:00 <b>STRETCHING GYM</b> (Máx 10)	12:00 - 13:00 <b>STRETCHING GYM</b> (Máx 10)		
17:00 - 18:00 <b>FULL BODY GIMNASIO</b> (Máx 10)	18:00 - 19:00 <b>STRETCHING GYM</b> (Máx 10)			17:30 - 18:30 <b>FULL BODY GIMNASIO</b> (Máx 10)		



## ALQUILER POLIDEPORTIVO

### LUNES

19:00 - 20:00  
ALQUILER  
POLIDEPORTIVO (Máx  
1)

20:00 - 21:00  
ALQUILER  
POLIDEPORTIVO (Máx  
1)

### MARTES

### MIÉRC.

18:00 - 19:00  
ALQUILER  
POLIDEPORTIVO (Máx  
1)

19:00 - 20:00  
ALQUILER  
POLIDEPORTIVO (Máx  
1)

20:00 - 21:00  
ALQUILER  
POLIDEPORTIVO (Máx  
1)

### JUEVES

### VIERNES

19:00 - 20:00  
ALQUILER  
POLIDEPORTIVO (Máx  
1)

### SÁBADO

00:00 - 24:00  
ALQUILER  
POLIDEPORTIVO (Máx  
1)

### DOMINGO

00:00 - 24:00  
ALQUILER  
POLIDEPORTIVO (Máx  
1)



## LIBRE GYM

LUNES

MARTES

MIÉRC.

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

09:30 - 13:00  
LIBRE GYM (Máx 70)

09:30 - 13:00  
LIBRE GYM (Máx 70)

09:30 - 13:00  
LIBRE GYM (Máx 70)

09:30 - 13:00  
LIBRE GYM (Máx 70)

09:30 - 13:00  
LIBRE GYM (Máx 70)

17:00 - 20:30  
LIBRE GYM (Máx 70)

17:00 - 20:30  
LIBRE GYM (Máx 70)

17:00 - 20:30  
LIBRE GYM (Máx 70)

17:00 - 20:30  
LIBRE GYM (Máx 70)

17:00 - 20:30  
LIBRE GYM (Máx 70)

30/05/2026



## PADEL 1

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00 - 11:00 Pádel (Máx 1)	10:00 - 11:00 Pádel (Máx 1)	10:00 - 11:00 Pádel (Máx 1)	10:00 - 11:00 Pádel (Máx 1)	10:00 - 11:00 Pádel (Máx 1)	09:00 - 10:00 Pádel (Máx 1)	09:00 - 10:00 Pádel (Máx 1)
11:00 - 12:00 Pádel (Máx 1)	11:00 - 12:00 Pádel (Máx 1)	11:00 - 12:00 Pádel (Máx 1)	11:00 - 12:00 Pádel (Máx 1)	11:00 - 12:00 Pádel (Máx 1)	10:00 - 11:00 Pádel (Máx 1)	10:00 - 11:00 Pádel (Máx 1)
12:00 - 13:00 Pádel (Máx 1)	12:00 - 13:00 Pádel (Máx 1)	12:00 - 13:00 Pádel (Máx 1)	12:00 - 13:00 Pádel (Máx 1)	12:00 - 13:00 Pádel (Máx 1)	11:00 - 12:00 Pádel (Máx 1)	11:00 - 12:00 Pádel (Máx 1)
13:00 - 14:00 Pádel (Máx 1)	13:00 - 14:00 Pádel (Máx 1)	13:00 - 14:00 Pádel (Máx 1)	13:00 - 14:00 Pádel (Máx 1)	13:00 - 14:00 Pádel (Máx 1)	12:00 - 13:00 Pádel (Máx 1)	12:00 - 13:00 Pádel (Máx 1)
16:00 - 17:00 Pádel (Máx 1)	16:00 - 17:00 Pádel (Máx 1)	16:00 - 17:00 Pádel (Máx 1)	16:00 - 17:00 Pádel (Máx 1)	16:00 - 17:00 Pádel (Máx 1)	13:00 - 14:00 Pádel (Máx 1)	13:00 - 14:00 Pádel (Máx 1)
17:00 - 18:00 Pádel (Máx 1)	17:00 - 18:00 Pádel (Máx 1)	17:00 - 18:00 Pádel (Máx 1)	17:00 - 18:00 Pádel (Máx 1)	17:00 - 18:00 Pádel (Máx 1)	16:00 - 17:00 Pádel (Máx 1)	16:00 - 17:00 Pádel (Máx 1)
18:00 - 19:00 Pádel (Máx 1)	18:00 - 19:00 Pádel (Máx 1)	18:00 - 19:00 Pádel (Máx 1)	18:00 - 19:00 Pádel (Máx 1)	18:00 - 19:00 Pádel (Máx 1)	17:00 - 18:00 Pádel (Máx 1)	17:00 - 18:00 Pádel (Máx 1)
19:00 - 20:00 Pádel (Máx 1)	19:00 - 20:00 Pádel (Máx 1)	19:00 - 20:00 Pádel (Máx 1)	19:00 - 20:00 Pádel (Máx 1)	19:00 - 20:00 Pádel (Máx 1)	18:00 - 19:00 Pádel (Máx 1)	18:00 - 19:00 Pádel (Máx 1)
20:00 - 21:00 Pádel (Máx 1)	20:00 - 21:00 Pádel (Máx 1)	20:00 - 21:00 Pádel (Máx 1)	20:00 - 21:00 Pádel (Máx 1)	20:00 - 21:00 Pádel (Máx 1)	19:00 - 20:00 Pádel (Máx 1)	19:00 - 20:00 Pádel (Máx 1)
21:00 - 22:00 Pádel (Máx 1)	21:00 - 22:00 Pádel (Máx 1)	21:00 - 22:00 Pádel (Máx 1)	21:00 - 22:00 Pádel (Máx 1)	21:00 - 22:00 Pádel (Máx 1)	20:00 - 21:00 Pádel (Máx 1)	20:00 - 21:00 Pádel (Máx 1)
					21:00 - 22:00 Pádel (Máx 1)	21:00 - 22:00 Pádel (Máx 1)



## TENIS 1

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00 - 11:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	10:00 - 11:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	10:00 - 11:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	10:00 - 11:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	10:00 - 11:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	09:00 - 10:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	09:00 - 10:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
11:00 - 12:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	11:00 - 12:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	11:00 - 12:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	11:00 - 12:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	11:00 - 12:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	10:00 - 11:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	10:00 - 11:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
12:00 - 13:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	12:00 - 13:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	12:00 - 13:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	12:00 - 13:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	12:00 - 13:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	11:00 - 12:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	11:00 - 12:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
13:00 - 14:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	13:00 - 14:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	13:00 - 14:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	13:00 - 14:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	13:00 - 14:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	12:00 - 13:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	12:00 - 13:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
16:00 - 17:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	16:00 - 17:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	16:00 - 17:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	16:00 - 17:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	16:00 - 17:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	13:00 - 14:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	13:00 - 14:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
17:00 - 18:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	17:00 - 18:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	17:00 - 18:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	17:00 - 18:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	17:00 - 18:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	16:00 - 17:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	16:00 - 17:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
18:00 - 19:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	18:00 - 19:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	18:00 - 19:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	18:00 - 19:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	18:00 - 19:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	17:00 - 18:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	17:00 - 18:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
19:00 - 20:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	19:00 - 20:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	19:00 - 20:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	19:00 - 20:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	19:00 - 20:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	18:00 - 19:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	18:00 - 19:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
20:00 - 21:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	20:00 - 21:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	20:00 - 21:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	20:00 - 21:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	20:00 - 21:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	19:00 - 20:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	19:00 - 20:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
21:00 - 22:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	21:00 - 22:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	21:00 - 22:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	21:00 - 22:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	21:00 - 22:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	20:00 - 21:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	20:00 - 21:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
					21:00 - 22:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	21:00 - 22:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>



## TENIS 2

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00 - 11:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	10:00 - 11:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	10:00 - 11:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	10:00 - 11:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	10:00 - 11:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	09:00 - 10:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	09:00 - 10:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
11:00 - 12:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	11:00 - 12:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	11:00 - 12:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	11:00 - 12:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	11:00 - 12:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	10:00 - 11:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	10:00 - 11:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
12:00 - 13:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	12:00 - 13:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	12:00 - 13:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	12:00 - 13:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	12:00 - 13:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	11:00 - 12:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	11:00 - 12:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
13:00 - 14:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	13:00 - 14:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	13:00 - 14:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	13:00 - 14:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	13:00 - 14:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	12:00 - 13:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	12:00 - 13:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
16:00 - 17:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	16:00 - 17:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	16:00 - 17:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	16:00 - 17:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	16:00 - 17:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	13:00 - 14:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	13:00 - 14:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
17:00 - 18:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	17:00 - 18:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	17:00 - 18:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	17:00 - 18:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	17:00 - 18:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	16:00 - 17:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	16:00 - 17:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
18:00 - 19:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	18:00 - 19:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	18:00 - 19:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	18:00 - 19:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	18:00 - 19:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	17:00 - 18:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	17:00 - 18:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
19:00 - 20:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	19:00 - 20:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	19:00 - 20:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	19:00 - 20:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	19:00 - 20:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	18:00 - 19:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	18:00 - 19:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
20:00 - 21:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	20:00 - 21:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	20:00 - 21:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	20:00 - 21:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	20:00 - 21:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	19:00 - 20:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	19:00 - 20:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
21:00 - 22:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	21:00 - 22:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	21:00 - 22:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	21:00 - 22:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	21:00 - 22:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	20:00 - 21:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	20:00 - 21:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>
					21:00 - 22:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>	21:00 - 22:00 <b>Tenis (Máx 1)</b>