



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

24/04/2026



ACTIVIDADES MUNICIPALES GYM

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11:00 - 12:00 STRETCHING GYM (Máx 10)	10:00 - 11:00 FULL BODY GIMNASIO (Máx 10)	12:00 - 13:00 STRETCHING GYM (Máx 10)	11:00 - 12:00 CIRCUITO MÁQUINAS (Máx 8)	11:00 - 12:00 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (Máx 10)		
12:00 - 13:00 GAP GYM MAÑANAS (Máx 10)	11:00 - 12:00 CIRCUITO MÁQUINAS (Máx 8)	16:00 - 17:00 HIPOPRESIVOS (Máx 13)	17:00 - 18:00 GAP GYM TARDES (Máx 10)	12:00 - 13:00 STRETCHING GYM (Máx 10)		
17:00 - 18:00 FULL BODY GIMNASIO (Máx 10)	17:00 - 18:00 GAP GYM TARDES (Máx 10)	17:00 - 18:00 FULL BODY GIMNASIO (Máx 10)	18:00 - 19:00 STRETCHING GYM (Máx 10)	17:00 - 17:30 HIPOPRESIVOS (Máx 13)		
18:00 - 19:00 HIPOPRESIVOS (Máx 13)	18:00 - 19:00 STRETCHING GYM (Máx 10)	18:00 - 19:00 STRETCHING GYM (Máx 10)	19:30 - 20:30 ZUMBA (Máx 25)	17:30 - 18:30 FULL BODY GIMNASIO (Máx 10)		
	19:30 - 20:30 ZUMBA (Máx 25)					



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 - 16:00
LIBRE GYM (Máx 70)

09:30 - 16:00
LIBRE GYM (Máx 70)

09:30 - 16:00
LIBRE GYM (Máx 70)

09:30 - 16:00
LIBRE GYM (Máx 70)

09:30 - 16:00
LIBRE GYM (Máx 70)

16:00 - 21:00
LIBRE GYM (Máx 70)

16:00 - 21:00
LIBRE GYM (Máx 70)

16:00 - 21:00
LIBRE GYM (Máx 70)

16:00 - 21:00
LIBRE GYM (Máx 70)

16:00 - 21:00
LIBRE GYM (Máx 70)

24/04/2026



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 Tenis (Máx 1)	10:00 - 11:00 Tenis (Máx 1)	10:00 - 11:00 Tenis (Máx 1)	10:00 - 11:00 Tenis (Máx 1)	10:00 - 11:00 Tenis (Máx 1)	09:00 - 10:00 Tenis (Máx 1)	09:00 - 10:00 Tenis (Máx 1)
11:00 - 12:00 Tenis (Máx 1)	11:00 - 12:00 Tenis (Máx 1)	11:00 - 12:00 Tenis (Máx 1)	11:00 - 12:00 Tenis (Máx 1)	11:00 - 12:00 Tenis (Máx 1)	10:00 - 11:00 Tenis (Máx 1)	10:00 - 11:00 Tenis (Máx 1)
12:00 - 13:00 Tenis (Máx 1)	12:00 - 13:00 Tenis (Máx 1)	12:00 - 13:00 Tenis (Máx 1)	12:00 - 13:00 Tenis (Máx 1)	12:00 - 13:00 Tenis (Máx 1)	11:00 - 12:00 Tenis (Máx 1)	11:00 - 12:00 Tenis (Máx 1)
13:00 - 14:00 Tenis (Máx 1)	13:00 - 14:00 Tenis (Máx 1)	13:00 - 14:00 Tenis (Máx 1)	13:00 - 14:00 Tenis (Máx 1)	13:00 - 14:00 Tenis (Máx 1)	12:00 - 13:00 Tenis (Máx 1)	12:00 - 13:00 Tenis (Máx 1)
16:00 - 17:00 Tenis (Máx 1)	16:00 - 17:00 Tenis (Máx 1)	16:00 - 17:00 Tenis (Máx 1)	16:00 - 17:00 Tenis (Máx 1)	16:00 - 17:00 Tenis (Máx 1)	13:00 - 14:00 Tenis (Máx 1)	13:00 - 14:00 Tenis (Máx 1)
17:00 - 18:00 Tenis (Máx 1)	17:00 - 18:00 Tenis (Máx 1)	17:00 - 18:00 Tenis (Máx 1)	17:00 - 18:00 Tenis (Máx 1)	17:00 - 18:00 Tenis (Máx 1)	16:00 - 17:00 Tenis (Máx 1)	16:00 - 17:00 Tenis (Máx 1)
18:00 - 19:00 Tenis (Máx 1)	18:00 - 19:00 Tenis (Máx 1)	18:00 - 19:00 Tenis (Máx 1)	18:00 - 19:00 Tenis (Máx 1)	18:00 - 19:00 Tenis (Máx 1)	17:00 - 18:00 Tenis (Máx 1)	17:00 - 18:00 Tenis (Máx 1)
19:00 - 20:00 Tenis (Máx 1)	19:00 - 20:00 Tenis (Máx 1)	19:00 - 20:00 Tenis (Máx 1)	19:00 - 20:00 Tenis (Máx 1)	19:00 - 20:00 Tenis (Máx 1)	18:00 - 19:00 Tenis (Máx 1)	18:00 - 19:00 Tenis (Máx 1)
20:00 - 21:00 Tenis (Máx 1)	20:00 - 21:00 Tenis (Máx 1)	20:00 - 21:00 Tenis (Máx 1)	20:00 - 21:00 Tenis (Máx 1)	20:00 - 21:00 Tenis (Máx 1)	19:00 - 20:00 Tenis (Máx 1)	19:00 - 20:00 Tenis (Máx 1)
21:00 - 22:00 Tenis (Máx 1)	21:00 - 22:00 Tenis (Máx 1)	21:00 - 22:00 Tenis (Máx 1)	21:00 - 22:00 Tenis (Máx 1)	21:00 - 22:00 Tenis (Máx 1)	20:00 - 21:00 Tenis (Máx 1)	20:00 - 21:00 Tenis (Máx 1)
					21:00 - 22:00 Tenis (Máx 1)	21:00 - 22:00 Tenis (Máx 1)



TENIS 2

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