AYUNTAMIENTO DE LA
Villa de Rascafría-Oteruelo

ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00 - 11:00 **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (Máx 25)**	09:30 - 10:30 **FULLBODY POLIDEPORTIVO (Máx 25)**	10:00 - 11:00 **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (Máx 25)**	09:30 - 10:30 **FULLBODY POLIDEPORTIVO (Máx 25)**	09:30 - 10:30 **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (Máx 25)**		

18/08/2025

AYUNTAMIENTO DE LA
Villa de Rascafría-Oteruelo

ACTIVIDADES MUNICIPALES GYM

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

18/08/2025

AYUNTAMIENTO DE LA
Villa de Rascafría-Oteruelo

LIBRE GYM

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:30 - 14:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**	09:30 - 14:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**	09:30 - 14:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**	09:30 - 14:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**	09:30 - 14:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**		
16:00 - 21:00 **LIBRE GYM (Máx 45)**	16:00 - 21:00 **LIBRE GYM (Máx 45)**	16:00 - 21:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**	16:00 - 21:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**	16:00 - 21:00 **LIBRE GYM (Máx 45)**		

18/08/2025

AYUNTAMIENTO DE LA
Villa de Rascafría-Oteruelo

PADEL 1

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:00 - 09:00 **Pádel (Máx 1)**	08:00 - 09:00 **Pádel (Máx 1)**	08:00 - 09:00 **Pádel (Máx 1)**	08:00 - 09:00 **Pádel (Máx 1)**	08:00 - 09:00 **Pádel (Máx 1)**	08:00 - 09:00 **Pádel (Máx 1)**	08:00 - 09:00 **Pádel (Máx 1)**
09:00 - 10:00 **Pádel (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Pádel (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Pádel (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Pádel (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Pádel (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Pádel (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **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)**	10:00 - 11:00 **Pádel (Máx 1)**	10:00 - 11:00 **Pádel (Máx 1)**	10:00 - 11:00 **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)**	11:00 - 12:00 **Pádel (Máx 1)**	11:00 - 12:00 **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)**	12:00 - 13:00 **Pádel (Máx 1)**	12:00 - 13:00 **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)**	13:00 - 14:00 **Pádel (Máx 1)**	13:00 - 14:00 **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)**	16:00 - 17:00 **Pádel (Máx 1)**	16:00 - 17:00 **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)**	17:00 - 18:00 **Pádel (Máx 1)**	17:00 - 18:00 **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)**	18:00 - 19:00 **Pádel (Máx 1)**	18:00 - 19:00 **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)**	19:00 - 20:00 **Pádel (Máx 1)**	19:00 - 20:00 **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)**	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)**	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)**
22:00 - 23:00 **Pádel (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Pádel (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Pádel (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Pádel (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Pádel (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Pádel (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Pádel (Máx 1)**

18/08/2025

AYUNTAMIENTO DE LA
Villa de Rascafría-Oteruelo

PADEL 2

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:00 - 09:00 **Pádel (Máx 1)**	08:00 - 09:00 **Pádel (Máx 1)**	08:00 - 09:00 **Pádel (Máx 1)**	08:00 - 09:00 **Pádel (Máx 1)**	08:00 - 09:00 **Pádel (Máx 1)**	08:00 - 09:00 **Pádel (Máx 1)**	08:00 - 09:00 **Pádel (Máx 1)**
09:00 - 10:00 **Pádel (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Pádel (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Pádel (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Pádel (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Pádel (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Pádel (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **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)**	10:00 - 11:00 **Pádel (Máx 1)**	10:00 - 11:00 **Pádel (Máx 1)**	10:00 - 11:00 **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)**	11:00 - 12:00 **Pádel (Máx 1)**	11:00 - 12:00 **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)**	12:00 - 13:00 **Pádel (Máx 1)**	12:00 - 13:00 **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)**	13:00 - 14:00 **Pádel (Máx 1)**	13:00 - 14:00 **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)**	16:00 - 17:00 **Pádel (Máx 1)**	16:00 - 17:00 **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)**	17:00 - 18:00 **Pádel (Máx 1)**	17:00 - 18:00 **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)**	18:00 - 19:00 **Pádel (Máx 1)**	18:00 - 19:00 **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)**	19:00 - 20:00 **Pádel (Máx 1)**	19:00 - 20:00 **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)**	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)**	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)**
22:00 - 23:00 **Pádel (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Pádel (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Pádel (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Pádel (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Pádel (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Pádel (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Pádel (Máx 1)**

18/08/2025

AYUNTAMIENTO DE LA
Villa de Rascafría-Oteruelo

TENIS 1

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:00 - 10:00 **Tenis (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Tenis (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Tenis (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Tenis (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Tenis (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Tenis (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **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)**	10:00 - 11:00 **Tenis (Máx 1)**	10:00 - 11:00 **Tenis (Máx 1)**	10:00 - 11:00 **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)**	11:00 - 12:00 **Tenis (Máx 1)**	11:00 - 12:00 **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)**	12:00 - 13:00 **Tenis (Máx 1)**	12:00 - 13:00 **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)**	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)**	17:00 - 18:00 **Tenis (Máx 1)**	17:00 - 18:00 **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)**	18:00 - 19:00 **Tenis (Máx 1)**	18:00 - 19:00 **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)**	19:00 - 20:00 **Tenis (Máx 1)**	19:00 - 20:00 **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)**	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)**	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)**
22:00 - 23:00 **Tenis (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Tenis (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Tenis (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Tenis (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Tenis (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Tenis (Máx 1)**	22:00 - 23:00 **Tenis (Máx 1)**

18/08/2025

AYUNTAMIENTO DE LA
Villa de Rascafría-Oteruelo

TENIS 2

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

18/08/2025