

VenTURADA EN MOVIMIENTO



POLIDEPORTIVOV@VENTURADA.ORG



639474878 / 628151283

OFERTA DEPORTIVA TEMPORADA 26-27

COMIENZA EL 07 DE SEPTIEMBRE



VenTURADA
Deportes





TU BIENESTAR NUESTRA PRIORIDAD

En Venturada, el deporte es mucho más que actividad física: es salud, convivencia, diversión y comunidad. Para el curso 2026–2027 presentamos una oferta deportiva pensada para todas las edades, con propuestas para iniciarse, mantenerse activo, aprender y, sobre todo, disfrutar. Encuentra tu actividad, ponte en movimiento y vive el deporte en Venturada.

MUÉVETE, SIÉNTETE MEJOR

La actividad física es una de las mejores formas de cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente. Mantenernos activos nos ayuda a ganar fuerza, mejorar nuestra condición física y afrontar el día a día con más energía. No importa la edad ni el nivel: cada movimiento cuenta. Encuentra una actividad que disfrutes, conviértela en parte de tu rutina y descubre todo lo que el deporte puede aportar a tu bienestar.

ALIMÉNTATE BIEN, CUÍDATE CADA DÍA

Una buena alimentación es el complemento perfecto para una vida activa. Apostar por una dieta variada, equilibrada y adaptada a nuestras necesidades nos ayuda a disponer de la energía necesaria para afrontar cada jornada. Cuidarse no significa buscar la perfección, sino adquirir pequeños hábitos saludables que podamos mantener en el tiempo. Muévete, aliméntate bien y haz de tu bienestar una prioridad.





PILATES COTOS

PABELLÓN "AUDREY PASCUAL SECO"

Disfruta de Pilates en **Cotos de Monterrey**, trabajando fuerza, postura, flexibilidad y equilibrio para mejorar tu bienestar. El Pilates combina control, fuerza, equilibrio y respiración para trabajar todo el cuerpo. Ayuda a mejorar la postura, la flexibilidad y la movilidad, fortaleciendo especialmente la zona abdominal.

Lunes, Miércoles y Viernes

09:00H - 10:00H
10:00H - 11:00H
11:00H - 12:00H

Martes y Jueves

19:00H - 20:00H



PILATES VENTURADA

También puedes practicar **Pilates en Venturada**, con sesiones enfocadas en fortalecer el cuerpo, mejorar la movilidad y cuidarte a través del movimiento. A través de ejercicios progresivos, podrás ganar conciencia corporal y mejorar tu coordinación.

Lunes y Miércoles

18:00H - 19:00H

Martes y Jueves

17:30H - 18:30H



GAP y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

PABELLÓN "AUDREY PASCUAL SECO"

Una actividad dinámica que combina ejercicios específicos de **glúteos, abdominales y piernas** con movimientos funcionales para trabajar todo el cuerpo. Mejora la fuerza, resistencia, coordinación y estabilidad mediante sesiones variadas y activas. Una opción ideal para ponerte en forma, superarte y disfrutar entrenando en grupo.

Lunes y Viernes

12:00H - 12:45H

Lunes y Miércoles

19:00H - 20:00H

Viernes

19:30H - 20:30H

Martes y Jueves

11:00H - 12:00H
21:00H - 22:00H

**ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL**

GAP



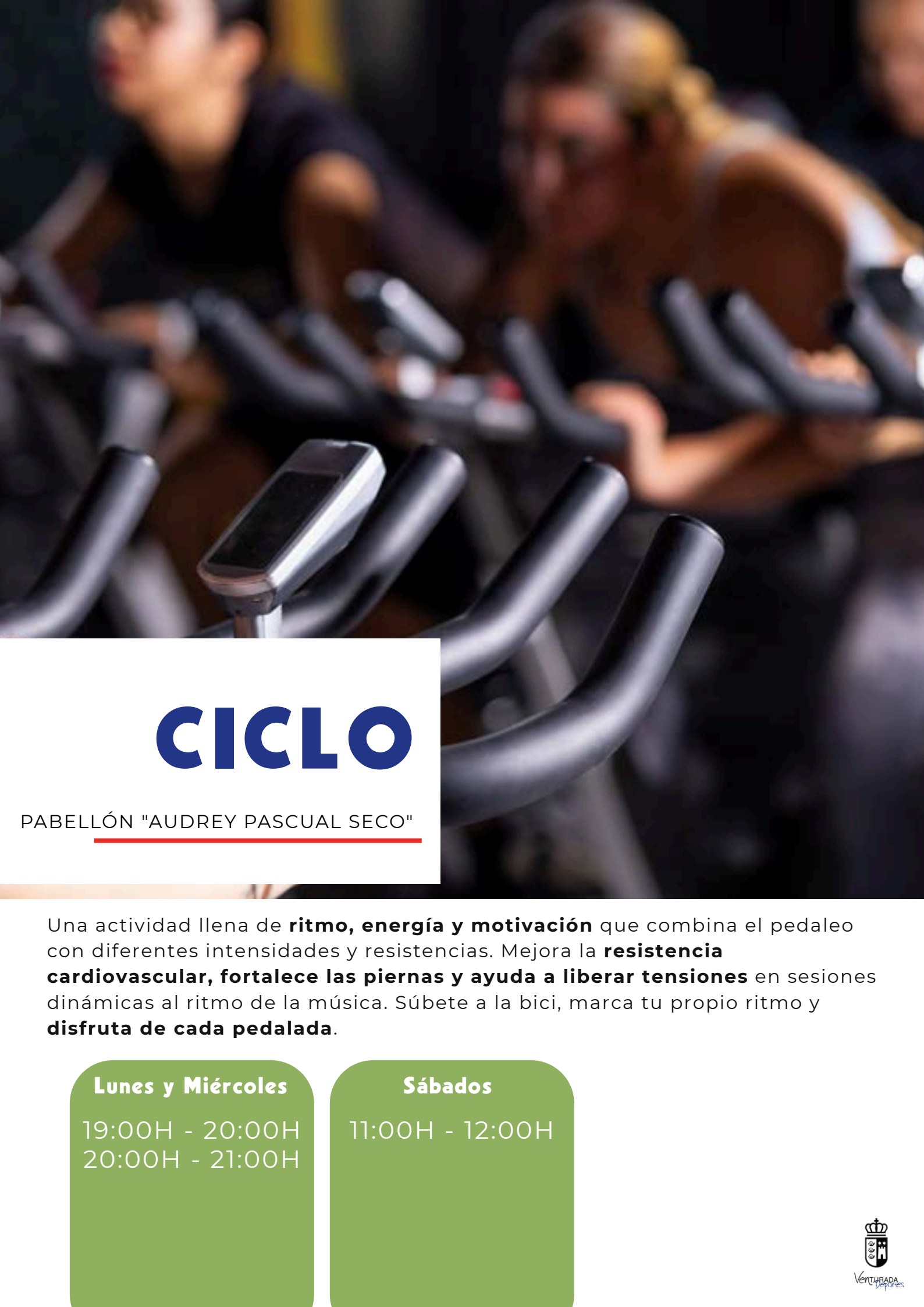
FUERZA

PABELLÓN "AUDREY PASCUAL SECO"

Una actividad enfocada en **fortalecer todo el cuerpo** mediante ejercicios adaptados y progresivos. Ayuda a mejorar la **potencia, la estabilidad y la condición física**, favoreciendo un cuerpo más fuerte y preparado para el día a día. Ideal para **superarte, ganar confianza y sentirte mejor**.

Miércoles

12:00H - 13:00H



CICLO

PABELLÓN "AUDREY PASCUAL SECO"

Una actividad llena de **ritmo, energía y motivación** que combina el pedaleo con diferentes intensidades y resistencias. Mejora la **resistencia cardiovascular, fortalece las piernas y ayuda a liberar tensiones** en sesiones dinámicas al ritmo de la música. Súbete a la bici, marca tu propio ritmo y **disfruta de cada pedalada**.

Lunes y Miércoles

19:00H - 20:00H
20:00H - 21:00H

Sábados

11:00H - 12:00H



BOXEO

PABELLÓN "AUDREY PASCUAL SECO"

Una actividad dinámica que combina **técnica, coordinación, agilidad** y preparación física a través de diferentes ejercicios y movimientos. **Mejora la resistencia, los reflejos y el control corporal**, mientras aprendes nuevas habilidades de forma progresiva. Una disciplina ideal para entrenar, superarte y ganar confianza en cada sesión.

Lunes y Miércoles ADULTO

10:00H - 11:30H
19:00H - 20:30H
20:30H - 22:00H

JUNIOR

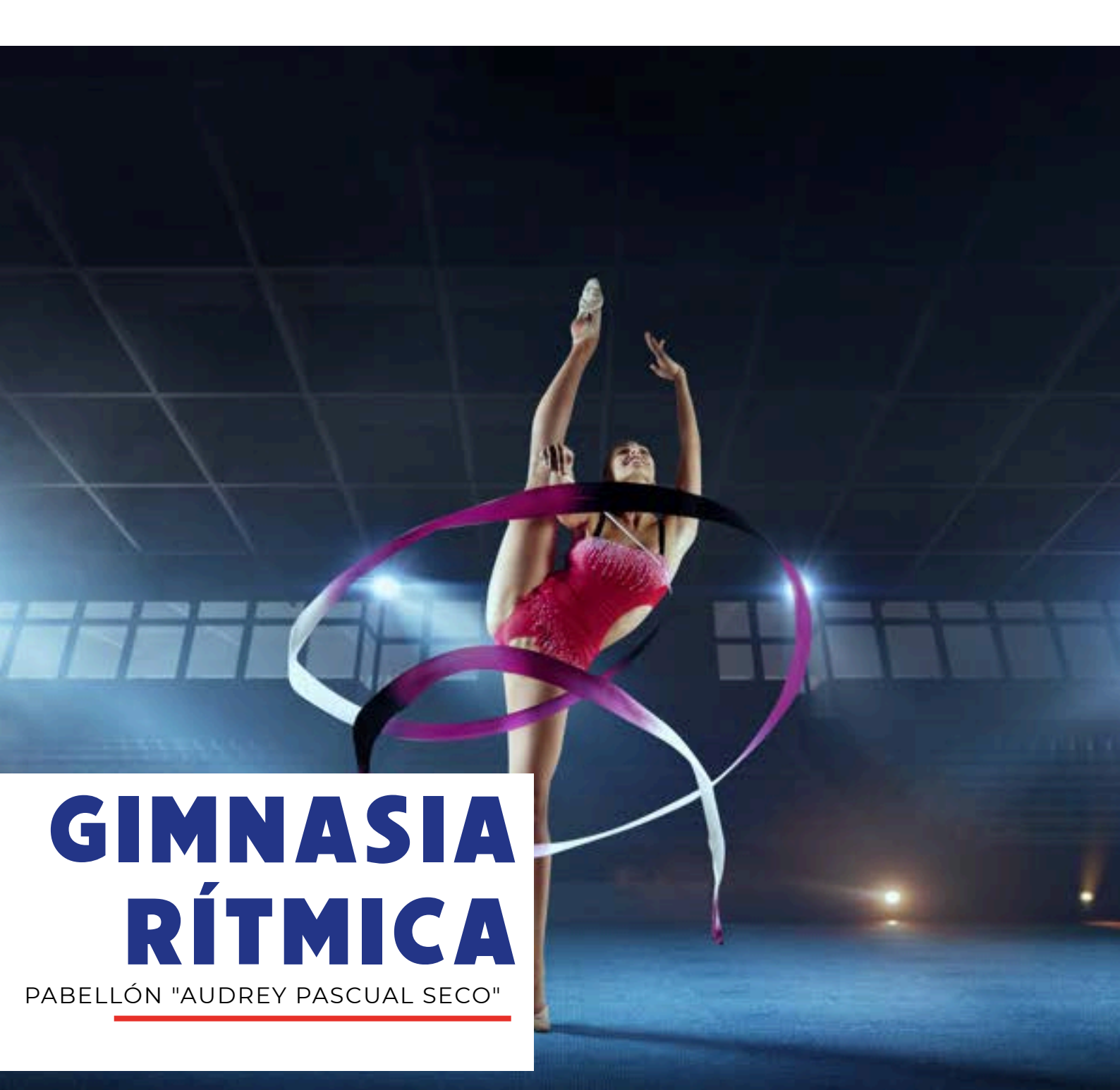
18:00H - 19:00H

Martes y Jueves ADULTO

19:00H - 20:30H

Viernes ADULTO

19:00H - 20:30H



GIMNASIA RÍTMICA

PABELLÓN "AUDREY PASCUAL SECO"

Una disciplina que combina **deporte, música, coordinación y expresión corporal** a través de movimientos y diferentes elementos. Favorece la flexibilidad, el equilibrio, la agilidad y la concentración de una forma divertida y progresiva. Una actividad para **aprender, disfrutar y crecer a través del deporte**.

Lunes y Miércoles

CHUPETÍN

17:15H - 18:00H (3 A 6 AÑOS)

INFANTIL

18:00H - 19:00H (7 A 10 AÑOS)

19:00H - 21:00H (+ 11 AÑOS)

19:00H - 21:00H (COMPETICIÓN)



TELAS AÉREAS

PABELLÓN "AUDREY PASCUAL SECO"

Una actividad diferente y emocionante que combina **fuerza, equilibrio, flexibilidad y expresión corporal** mediante ejercicios realizados sobre telas suspendidas. Permite descubrir nuevas habilidades y mejorar el control del cuerpo de forma progresiva. **¡Atrévete a desafiar la gravedad y disfrutar desde las alturas!**

Martes y Jueves

CHUPETÍN 17:15H - 18:00H (3 A 6 AÑOS)

INFANTIL 18:00H - 19:00H (INICIACIÓN)
19:00H - 20:00H (AVANZADO)

ADULTO 20:00H - 21:30H

Viernes

17:00H - 18:00H

.....
18:00H - 19:30H

A photograph of three children playing basketball in a gymnasium. In the foreground, a girl in an orange jersey is dribbling the ball while a boy in a red jersey defends her. Another girl in an orange jersey is in the background. They are all wearing black shorts and colorful sneakers. The gym has a wooden floor and large windows in the background.

BALONCESTO INFANTIL

PABELLÓN "AUDREY PASCUAL SECO"

Una actividad pensada para que los más pequeños **aprendan y disfruten del baloncesto** mientras desarrollan coordinación, agilidad y habilidades con el balón. A través del juego y el entrenamiento, descubrirán valores como el **compañerismo, el respeto y el trabajo en equipo**. ¡Una forma divertida de crecer, hacer amigos y disfrutar del deporte!

Martes y Jueves
17:00H - 18:00H



KARATE ESCALADA CROSKIDS

PABELLÓN "AUDREY PASCUAL SECO"

¡¡Tres actividades, mil formas de disfrutar!

Karate, Escalada y CrosKids para moverse, aprender, superarse y disfrutar del deporte a cualquier edad.

Opciones **para pequeños y mayores**, nuevos retos y muchas ganas de empezar.

¡Encuentra tu actividad y ponte en marcha!

KARATE

Martes y Jueves
18:30H - 19:30H

ESCALADA

Lunes y Miércoles
16:45H - 21:00H

CROSKIDS

Martes y Jueves
17:00H - 19:00H

TARIFAS

Queremos que disfrutar del deporte en Venturada sea fácil y accesible. Consulta nuestras tarifas, elige las actividades que mejor se adapten a ti y encuentra la opción que encaje con tu ritmo y tus objetivos.



PACK SALA

CUOTA MENSUAL: 30€
BONO 10 SESIONES* 25€

(SALA MUSCULACIÓN)

PACK BASIC

CUOTA MENSUAL: 40€
MENORES DE 25 AÑOS: 25€
BONO 10 SESIONES* 30€

(SALA MUSCULACIÓN, CICLO, INDOOR, FUERZA, GAP, PILATES, POWER PUMP, ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, TRX, YOGA, ZUMBA E HIPOPRESIVOS)

PACK BOXEO

CUOTA MENSUAL: 53€

(SALA MUSCULACIÓN + BOXEO)

* LOS BONOS DE 10 SESIONES CADUCAN AL AÑO, SON PERSONALES E INTRANSFERIBLES.

ELIGE TU OPCIÓN Y EMPIEZA A MOVERTE



Venturada
Deportes

TARIFAS

ACTIVIDADES INDIVIDUALES

BOXEO ADULTOS* 35€
BOXEO JUNIOR* 25 €
CALISTENIA* 10 €
PILATES VENTURADA 25 €
GIMNASIA MANTENIMIENTO* 8 €
NEWCOM GRATIS

ESCUELAS DEPORTIVAS

GIMNASIA RÍTMICA* 20 €
GIMNASIA RÍTMICA (COMPETICIÓN)* 25 €
TELAS AÉREAS CHUPETINES (MARTES Y JUEVES)* 25 €
TELAS AÉREAS CHUPETINES/INFANTIL (VIERNES)* 15 €
TELAS AÉREAS INFANTIL (MARTES Y JUEVES)* 30 €
TELAS AÉREAS ADULTO (MARTES Y JUEVES)* 30 €
TELAS AÉREAS ADULTO (VIERNES)* 15 €
BALONCESTO INFANTIL (MARTES Y JUEVES) 20€
KARATE (MARTES Y JUEVES) 25€.
ESCALADA (LUNES Y MIÉRCOLES)
• CHUPETÍN/INFANTIL* 20€
• ADULTOS* 30€
CROSKIDS (MARTES Y JUEVES)* 10€

PRÓXIMAMENTE INFORMAREMOS SOBRE EL RESTO DE ESCUELAS

*ACTIVIDAD EN PROMOCIÓN.
LAS ACTIVIDADES EN PROMOCIÓN, NO TIENEN DESCUENTO

TARIFAS

ENTRADAS DE DÍA

PASE CLASE COLECTIVA/ PASE DE PRUEBA 6 €

PASE SALA MUSCULACIÓN/PASE DE PRUEBA 5 €

DESCUENTOS (APLICABLES SOLO A EMPADRONADOS)

JUBILADO/PENSIONISTA 50%

DISCAPACIDAD 50%

TRABAJADOR MUNICIPAL 50%

MENORES DE 25 AÑOS PACK SALA 50%

FAMILIA NUMEROSA (SEGÚN N° DE INSCRITOS):

- 1 O 2 INSCRITOS 30%
- 3 INSCRITOS 40%
- 4 O MÁS INSCRITOS 50%

*DESCUENTOS NO APLICABLES A ACTIVIDADES EN PROMOCIÓN, ALQUILERES, ENTRADAS DE DÍA Y BONOS DE 10 SESIONES

ALQUILERES

PABELLÓN CUBIERTO COTOS

PISTA CUBIERTA

- SIN LUZ 10 €/H
- CON LUZ 20 €/H
- <14 AÑOS SIN LUZ 6 €/H
- <14 AÑOS CON LUZ 12 €/H

SALA POLIVALENTE (BAJO PETICIÓN EXPRESA) 12 €/H

ROCÓDROMO

- SIN LUZ 10€/H
- CON LUZ 20 €/H

POLIDEPORTIVO VENTURADA

CAMPO DE FÚTBOL 7

- SIN LUZ 10 €/H
- CON LUZ 20 €/H
- <14 AÑOS SIN LUZ 6€/H
- <14 AÑOS CON LUZ 12 €/H
- EMPADRONADOS GRATIS

LOS FINES DE SEMANA EL CAMPO SOLO SE PODRÁ RESERVAR SI ESTÁS EMPADRONADO

PISTA PÁDEL/TENIS (2 H MÁXIMO)

- RESERVA 6€/H
- BONO 10 HORAS 50€/H

SALA POLIVALENTE (BAJO PETICIÓN EXPRESA) 12 €/H

PISTA POLIVALENTE GRATIS

*(IMPRESINDIBLE EL ACCESO A LAS PISTAS
CON LLAVERO O TARJETA PARA EL LECTOR DE ACCESO)*

RESUMEN DE HORARIOS Y OFERTAS DEPORTIVAS

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO
Pilates Cotos	L y X	09:00 - 10:00
	L y X	10:00 - 11:00
	L y X	11:00 - 12:00
	M y J	19:00 - 20:00
	V	10:00 - 11:00
	V	11:00 - 12:00
Pilates Venturada	L y X	18:00 - 19:00
	M y J	17:30 - 18:30
Gap	L y V	12:00 - 12:45
	L y X	19:00 - 20:00
	V	19:30 - 20:15
Entrenamiento funcional	M y J	11:00 - 12:00
	M y J	21:00 - 22:00
Fuerza	X	12:00 - 13:00
Ciclo	L y X	19:00 - 20:00
	L y X	20:00 - 21:00
	S	11:00 - 12:00
Hipopresivos	M y J	18:00 - 19:00
TRX	M y J	19:00 - 20:00
	M y J	20:00 - 21:00
Calistenia	L y X	19:00 - 20:30

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO
Zumba	L y X	20:30 - 21:30
Power Pump	M y J	20:00 - 21:00
Yoga	M y J	20:00 - 21:00
	X	18:00 - 19:00
G. Mantenimiento	M y J	16:30 - 17:30
	V	18:00 - 19:00
Boxeo	L y X	10:00-11:30
	L y X (infantil)	18:00 - 19:00
	L y X	19:00 - 20:30
	L y X	20:30 - 22:00
	M y J	19:00 - 20:30
	V	19:00 - 20:30

ACTIVIDAD*	DÍAS	HORARIO
Tenis	S y D	09:00 - 14:00
Pádel 1	L y J	17:00 - 22:00
	M	19:30 - 22:00
	X	18:00 - 22:00
	V	16:30 - 18:45
Pádel 2	L y J	18:15 - 21:45
	M	18:15 - 22:00
	X	18:00 - 21:45

***INICIO OCTUBRE, ESTATE PENDIENTE DE LAS PUBLICACIONES
EN REDES PARA HACER LA PRUEBA DE NIVEL**

¡NOS VEMOS EN MOVIMIENTO!

HORARIOS

PABELLÓN CUBIERTO COTOS DE MONTERREY

AVENIDA DE MONTERREY, S/N

LUNES - VIERNES: 08:00 - 22:30

SÁBADOS 10:00-14:00 Y 17:00-21:00

DOMINGOS Y FESTIVOS CERRADO

POLIDEPORTIVO VENTURADA

AVENIDA SAN ISIDRO, S/N

LUNES - VIERNES: 16:30-22:30

ACCESO PISTAS DIGITALIZADAS:

09:00-22:00

¡TE ESPERAMOS!



POLIDEPORTIVOV@VENTURADA.ORG



639474878 / 628151283



Venturada
Deportes

