

CARTA DE SERVICIOS

PARQUE DEPORTIVO PUERTA DE HIERRO CONSEJERÍA DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES

Servicios a los ciudadanos

1 CICLO INDOOR: Ciclo indoor: Actividad cardiovascular de 60' de intensidad variable, que utiliza bicicletas específicas donde puede adecuarse la resistencia y cadencia del pedaleo a las necesidades de cada usuario.

2 FUNCTIONAL TRAINING: Sesión de 60' de entrenamiento de intensidad media/alta, que combina trabajo cardiovascular, tonificación y movilidad articular con elementos funcionales (fitball, BOSU, gomas, kettlebells, TRX y autocargas) favoreciendo una mejor condición física general y tonificación muscular.

3 G.A.P.: Sesión de 60' que desarrolla un conjunto de ejercicios localizados destinados a tonificar glúteos, piernas y abdominales. Se combinan con otra actividad de carácter cardiovascular como el aeróbic o el step.

4 POWER DUMBELL (TIPO BODY PUMP): Sesión de 60' de tonificación muscular efectiva y motivante que utiliza discos, barras o steps donde los usuarios se ejercitan al ritmo de la música para lograr una excelente condición física y gran tonificación muscular.

5 PILATES: Sesión de 60' de una secuencia de ejercicios fundamentados en la técnica de entrenamiento de Joseph Pilates basados en el control muscular, flexibilidad y aumento de la conciencia corporal, con especial trabajo de la cintura abdominal.

6 YOGA: Sesión de 90' de ejercicios de respiración y posturas con énfasis en el alineamiento, seguridad y relajación.

7 FITDANCE: Clase de baile de 60' de ritmos basados en el aeróbic y la música para disfrutar de una divertida sesión realizando un buen trabajo que combina entrenamiento cardiovascular y coreográfico.

En la **etapa estival**, con el objetivo de la promoción de la práctica de actividades deportivas para infantiles y jóvenes de entre 6 y 16 años, la Dirección General de Juventud y Deporte, en colaboración con diferentes Federaciones Deportivas Madrileñas, confecciona los Campus Deportivos de verano en el Parque Deportivo Puerta de Hierro, con una atractiva oferta deportiva y de actividades, además de la práctica del inglés. Como novedad, en esta ocasión, se realiza la Escuela del Deporte, para jóvenes de 14 a 16 años, en la que se imparten atractivas disciplinas deportivas específicas para este colectivo.

Los Campus Deportivos con inglés se dividen dependiendo de la edad de los participantes: los niños de 10 a 13 años disponen del Campus Deportivo Infantil, mientras que los más pequeños, de 6 a 9 años, otro con denominación Peque-Campus. Ambos incluyen actividades deportivas adecuadas a la edad, complementadas con juegos, talleres y actividades en inglés. Se desarrolla durante el mes de julio, ofertándose 400 plazas para el primero y 600 para el segundo, con un total de 1.000 plazas.

Se combinan actividades puramente deportivas como natación, fútbol, baloncesto, beisbol, bádminton, tiro con arco, pádel, salvamento y socorrismo, golf, kárate, piragüismo y voleibol, con otras más lúdicas y formativas, como juegos, talleres o baño en piscina, todo ello a cargo de técnicos de las Federaciones Madrileñas participantes con amplia experiencia. Además, se realizan actividades en inglés por considerarse esencial para la formación individual de los participantes, impartidas por profesorado titulado.

El resultado es una participación activa de los niños, favoreciendo la realización de nuevas amistades y el conocimiento de actividades novedosas, algo que recordarán durante mucho tiempo. A la finalización del campus, por la experiencia de años anteriores, los niños desean seguir la actividad practicando deportes nuevos con compañeros distintos, en definitiva, han tenido una experiencia fantástica, algo que manifiestan en la encuesta final que se les realiza.

La Escuela del Deporte, actividad novedosa para jóvenes de 14 a 16 años.

Este año se amplía la oferta con una actividad dirigida, exclusivamente, a jóvenes de 14 a 16 años, la Escuela del Deporte, en la que se impartirán disciplinas deportivas por parte de personal técnico de varias Federaciones Madrileñas, con

el objetivo de que estos, habiendo pasado o no por nuestros Campus, puedan seguir disfrutando de la práctica deportiva en una de las mejores instalaciones de Madrid y con el profesorado más cualificado. El reto es ser capaces de seducir con deportes atrayentes a jóvenes de 14 a 16 años, donde existe una mayor tasa de abandono de la práctica de actividad física.

Para lograrlo, se han escogido deportes que pudieran resultar atractivos, como triatlón que es un compendio de natación, ciclismo y carrera. Además, entre otros, se instruirá sobre salvamento y socorrismo acuático, donde los jóvenes tendrán conocimientos de las pruebas y requisitos para la obtención de la titulación de socorrista, algo que puede repercutir en su futuro laboral.

Actividades y alquiler de espacios deportivos -a través de las Federaciones madrileñas:

- **Golf:** Tlf.: 91376 8770; www.fedgolfmadrid.com.
- **Pádel:** Tlf.: 91 386 7358; www.fmpadel.com.
- **Pelota:** Tlf.: 91 386 9898; www.fmpelota.com.
- **Piragüismo:** Tlf.: 91 395 0127; www.piraguamadrid.com.
- **Rugby:** Tlf.: 91 376 9461; www.rugbymadrid.com.
- **Tenis:** Tlf.: 91 316 1818; www.ftm.es.
- **Tiro con arco:** Tlf.: 91 376 8091; www.fmta.net.

Para visualizar todas las instalaciones del complejo deportivo, pinche [aquí](#).

Compromisos de calidad

- 1 Mantener las instalaciones y dependencias en óptimo estado de funcionamiento y utilización, realizando 2 actuaciones de mejora anualmente.
- 2 Realizar al menos una actuación anual para la eliminación de barreras arquitectónicas.
- 3 Desarrollar al menos dos eventos deportivos anuales complementarios a la actividad ordinaria.
- 4 En caso de quejas o sugerencias contactar telefónicamente con el reclamante en un plazo no superior a 48 horas para subsanar la deficiencia observada por el mismo.
- 5 Titulación deportiva de los monitores y de los socorristas específica y acorde a cada unas de las actividades impartidas.
- 6 Titulación de los socorristas específica y acorde a la legislación vigente.

