

# QUERÍAS ENTRENAR Y NO SABÍAS DONDE

# QUERÍAS CORRER NO TENÍAS CON QUIEN

**EN EL CLUB DE ATLETISMO MADRID MAPOMA** estamos muy satisfechos de poder contar con un equipo de entrenadores, altamente cualificados, con amplia experiencia e ilusión, que hacen despertar las buenas sensaciones que produce un buen entrenamiento para el estado de ánimo y los objetivos marcados.

Disponemos de grupos de entrenamiento de todas las edades y objetivos que te pueden ayudar a llevar a cabo los entrenamientos necesarios para alcanzar tus metas.

Nuestro ambiente es familiar, agradable y profesional, en el que siempre valoramos y animamos el esfuerzo y la dedicación que cada uno de los atletas dedica.

## GRUPO DE MAYORES

### **POLIDEPORTIVO DE ALUCHE**

Av. General Fanjul, 14 28044 (Madrid)

Transporte más próximo:

Autobuses de la EMT: 17, 34 y 139

Cercanías: Fanjul

**Entrenadores:** Juan Manuel Riaza

**Horario:** Martes y jueves de 19.00h a 20.30h.

**Disciplina principales:** Velocidad larga y medio fondo.

**Edades del grupo:** 18 años en adelante.

### **CENTRO DE RECURSOS EDUCATIVOS VICENTE MOSQUETE**

Paseo de la Habana, 208 28036 (Madrid).

Teléfono. 91 353 56 00

Transporte más próximo:

Metro: Duque de Pastrana

**Entrenadores:** Pedro Maroto

**Horario:** lunes y viernes de 18.00h a 21.00h. Y sábados de 11.00h. a 13.00h.

**Disciplina principales:** Velocidad y Saltos.

**Edades del grupo:** 18 años en adelante, dando preferencia a deficientes visuales..

:

### **POLIDEPORTIVO JOAQUÍN BLUME**

Joaquín Blume, s/n Torrejón de Ardoz (Madrid)

Telf. 91 656 31 11

**Entrenador:** Juan José Ramos Pintado

**Horario:** lunes a viernes de 18.00h a 21.00h.

**Disciplina principales:** Todas.

### **PISTA DE PALOMERAS Y EN EL PARQUE DE PALOMERAS.**

Avda. de la Albufera, s/n. Madrid

Transporte más próximo:

Metro: Miguel Hernández, Sierra de Guadalupe

Bus: 54, 103, 142, 143, 154

Renfe: Vallecas

**Entrenador:** Jesús Castello

**Horario:** martes y jueves a 19.00h.

**Disciplina principales:** fondo y medio fondo.

**Edades del grupo:** Cadetes en adelante.

### **CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ MARÍA CAGIGAL**

C/ Santa pola, s/n 28008 Madrid

Transporte más próximo:

Bus: 41, 46, 75

**Entrenador:** Jesús Castello

**Horario:** domingos a las 10.30h.

**Disciplina principales:** fondo y medio fondo.

**Edades del grupo:** Cadetes en adelante.

## **GRUPOS DE MENORES**

El Club de Atletismo Madrid Mapoma pretende con estos grupos de entrenamiento de menores crear la cantera y fomentar el deporte base entre los más pequeños de nuestro entorno y futuros atletas de nuestro club.

Los entrenamientos están impartidos por entrenadores titulados y la duración de los entrenamientos tiene en cuenta el año escolar (octubre-junio). Los grupos están divididos por edades y características de los niños. Normalmente se empieza desde 3º de Primaria, coincidiendo con la categoría de Benjamín. Los deportistas se pueden incorporar a lo largo de todo el año.

Los grupos actuales de entrenamiento son:

## **POLIDEPORTIVO DE ALUCHE**

Av. General Fanjul, 14 28044 (Madrid)

Transporte más próximo:

Autobuses de la EMT: 17, 34 y 139

Cercanías: Fanjul

**Entrenador:** Beatriz Crespo

**Horario:** lunes ,miércoles y viernes de 17.10h. a 18.30h.

**Disciplina principales:** Todas

**Edades del grupo:** entre los nacidos en 1.998 y 1.994

### **POLIDEPORTIVO VICALVARO**

Paseo Polideportivo s/n 28032 (Madrid)

Transporte más próximo:

Metro: San Cipriano, Vicálvaro

Autobús: 4, 100, 106, 130

Cercanías: Vicálvaro

**Entrenadores:** Antonio Roman Diez y Gorette Díaz Cristóbal Telf. 665 84 56 19

**Horario:** lunes a viernes de 18.00h. a 20.30h. **Apertura próximo Octubre de 2008.**

**Disciplina principales:** Todas.

**Edades del grupo:** 9 años en adelante.

### **POLIDEPORTIVO VALLE DE LAS CAÑAS**

Camino de Alcorcón, s/n 28223 Pozuelo de Alarcón

Transporte más próximo:

Autobús 815 (sale del intercambiador de Moncloa)

**Entrenador:** Javier Verdejo Martín Telf. 665 84 56 19

**Horario:** Lunes y Miércoles de 17.45h. a 19.00h.

**Disciplinas principales:** todas.

**Edades del grupo:** 12 años en adelante.

### **PISTA DE PALOMERAS Y EN EL PARQUE DE PALOMERAS.**

Avda. de la Albufera, s/n. Madrid

Transporte más próximo:

Metro: Miguel Hernández, Sierra de Guadalupe

Bus: 54, 103, 142, 143, 154  
Renfe: Vallecas

**Entrenador:** Jesús Castello

**Horario:** martes y jueves a 19.00h.

**Disciplina principales:** Fondo y Mediofondo.

**Edades del grupo:** Cadetes en adelante.

**CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ MARÍA CAGIGAL**  
C/ Santa pola, s/n 28008 Madrid

Transporte más próximo:

Bus: 41, 46, 75

**Entrenador:** Jesús Castello

**Horario:** domingos a las 10.30h.

**Disciplina principales:** fondo y medio fondo.

**Edades del grupo:** Cadetes en adelante.

La metodología de nuestros entrenamientos es adaptar los objetivos y contenidos a las características de los niños, comenzando con juegos para los más pequeños y continuando con actividades más deportivas para los mayores (fondo, lanzamientos, saltos y velocidad), ya como atletas federados y dirigidos por entrenadores nacionales.

A todos nuestros niños se les facilita el material necesario para la realización de la actividad, consiguiendo que se sientan parte del club desde un principio