

CLUB TRIATLON MADRID MOSCARDÓ



Aquí podrás encontrar respuesta a las preguntas más frecuentes sobre cómo funciona el club.

Para conocer mas detalles del club natación Madrid Moscardó podrá visitar la página web <http://www.clubnatacionmadrid.es/>, podrá obtener toda la información necesarias de las tres disciplinas del club, a continuación obtendrá información sobre la sección de TRIATLON.

1. ¿Cuántos deportistas componen tiene el club triatlón?

Actualmente somos cerca de 20 triatletas los que formamos el equipo Triatlón Madrid Moscardó.

2. ¿Puedo formar parte del club?

Claro que puedes. En el equipo hay gente de todos los niveles, desde deportistas federados hasta gente que empieza. Solo hacen faltas ganas de competir, entrenar o divertirse. Un club ideal para iniciarse en el mundo del triatlón.

3. ¿Que incluye mi cuota de deportista?

Al ser deportista del club, dispondrás de todos los derechos que se describen a continuación, dichos derechos son:

- Dispondrá de un entrenador al que realizar tus consultas y dirección de las sesiones presenciales en instalaciones.
- Dispondrá de un horario de utilización de instalaciones como piscina climatizada o gimnasio dentro del horario establecido
- Almacén de material, bicicletas exclusivo para los deportistas del equipo.

4. ¿Tengo que seguir obligatoriamente los entrenamientos dirigidos?

No, es una facilidad que se da, pero si deseas seguir tus propios entrenamientos puedes hacerlo sin problema en las instalaciones habilitadas para los deportistas del club (piscina climatizada o gimnasio para deportistas).

5. ¿Existe algún grupo de entrenamiento?

Sí. Todas las sesiones dirigidas se realizan en grupo de gente que se junta para correr antes de nadar. Igualmente se forman buenas grupetas para salir en bici o para realizar cualquier actividad o sesión planteada por el técnico.

6. ¿Dónde se realizan los entrenamientos?

- La piscina del club moscardo está en la calle Andrés Arteaga s/n. Usera, Madrid. (metro: línea 6, Usera). En esta instalación realizaremos alguna sesión dirigida según se estipula la planificación de la temporada, se encuentra también el almacén del material del equipo de triatlón, gimnasio y piscina climatizada de la que podemos hacer uso del baño libre.
- Piscina Jesús Rollan, Polideportivo Orcasitas, Allí nadamos y desde allí salimos a correr.
- Punto de encuentro salidas ciclismo: Estación de Puente Alcocer, Villaverde Alto, 28021 Madrid. Cercanías línea 5.

7. ¿Cuál es el plan de entrenamientos semanal?

SESION	DISCIPLINA	HORARIO	INSTALACION
MARTES	ATLETISMO	20:00H-20:45H	PISCINA JESUS ROLLAN
	NATACION	21:00H-22:0H	PISCINA JESUS ROLLAN
JUVES	ATLETISMO	20:00H-20:45H	PISCINA JESUS ROLLAN
	NATACION	21:00H-22:00H	PISCINA JESUS ROLLAN
SABADO	CICLISMO	09:00H-13:00H	Determinado por el entrenador.
	BAÑO LIBRE	10:00H-14:45H	PISCINA MOSCARDO
DOMINGO	CICLISMO	09:00H-13:00H	Determinado por el entrenador

8. ¿Puedo utilizar la piscina de baño libre?

Por formar parte del equipo de triatlón, podrás usar la instalación de baño libre dentro de un horario estipulado para la realización de los entrenamientos voluntarios.

Los horarios y días de utilización son:

utilización instalación uso libre MOSCARDO			
natacion / piscina	lunes, miércoles, viernes		8' 30h - 17' 15h
	martes, jueves		8' 30-14' 00h / 15' 15-17' 15h
	sábados	10' 00/14' 45	domingo
	festivos	10' 00/14' 00	10' 00/13' 45

Durante estos horarios se dispone de calles de 25 metros (1'90m profundidad).

El vaso pequeño no se puede utilizar para baño libre.

9. ¿puedo utilizar la sala de cardio y musculación?

Siendo triatleta se podrá hacer uso del gimnasio para deportistas que nos ofrece el club, siendo otro distinto a la sala de cardio y musculación. Se puede hacer uso de todo el material que disponga dicho gimnasio.

La sala de cardio, ciclo indoor y musculación podrá utilizarse por todos los deportistas del club y familiares, siempre y cuando se inscriba uno en la taquilla del club abonando la cuota correspondiente según el tipo de deportista que sea (triatletas del club, 12 €uros mensuales) ajustándose a los horarios de apertura. Podrá obtener más información en la taquilla del club o consultando la página web del club. Dentro de la cuota pueden consultar o ser dirigidos por el técnico de sala en su horario correspondiente.

HORARIO SALA		HORARIO TECNICO DE SALA	
DE LUNES A VIERNES	8:30H - 13:00H	DE LUNES A VIERNES	8:30H-10:30H
	15:00 - 22:30H		17:00H-22:30
SABADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS	9:00H - 13:00H	SABADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS	9:00 - 11:00H

10. INFORMACION GENERAL Y PRECIOS

El precio de la actividad es bimensual 80€uros (40€/mensualidad). Deberá abonarse en la taquilla del centro deportivo municipal Moscardo entre los días 13 y 23 del mes anterior, en los horarios de atención al público de taquilla.

Si no se realiza el pago en el plazo establecido se entenderá que el alumno renuncia a su plaza y esta quedara libre.

Cuota de inscripción, matricula: 13,50€uros.

Los pagos bimensuales se realizaran:

- 1ºQuincena SEPTIEMBRE y 1ºQuincena de JULIO – JUNIO
- OCTUBRE – NOVIEMBRE
- DICIEMBRE – ENERO
- FEBRERO-MARZO
- ABRIL-MAYO

Contacto y consultas a través de: clubnatacionmadridmoscardotriathlon@hotmail.com

Entrenador: Rubén Serradilla Melar. Telf. 696178283

El centro deportivo municipal Moscardo está gestionado por el Club Natacion Madrid Moscardo por lo que puede presentar sus sugerencias y reclamaciones en el documento que le facilitaran en taquilla, por correo electrónico en piscina@clubnatacionmadrid.es o si lo prefiere en las oficinas de atención al ciudadano en el numero de teléfono 010 de línea de Madrid o a través de www.madrid.es

11. ¿Qué hago si finalmente me decido a entrar?

En primer lugar agradecerle su interés y por contactar con nosotros, te animamos a participar con nosotros en el caso de que cumplamos tus requisitos y objetivos. Antes de inscribirse, por favor contacte con el entrenador del equipo para informarle sobre los detalles y orientarle sobre los siguientes pasos a seguir.



ANIMATE Y DISFRUTA JUNTO A NOSOTROS!!!

TE ESPERAMOS!!