



¿Quieres hacer ejercicio físico pero no sabes cómo, ni dónde, ni con quién?

¿Tu médico te ha prescrito actividad física?

¿No encuentras plaza en la actividad que has elegido y buscas otra alternativa?

¿Quieres informarte sobre el deporte o la actividad más favorable para ti o para algún miembro de tu familia?

¿Necesitas una rutina o plan de ejercicio físico para tu práctica autónoma?



# ASESORAMIENTO TÉCNICO-DEPORTIVO PERSONALIZADO

Servicio gratuito



Organiza:

Área de Gobierno  
de Cultura y Deportes  
Dirección General de Deportes

**M21** 88.6 FM  
m21radio.es

010Lineamadrid

# GRATUITO

## Asesoramiento Técnico-deportivo Personalizado

Resuelve tus dudas técnicas y conoce cuál es la actividad física o el deporte más recomendable, provechoso, saludable y seguro para ti, según tus circunstancias, edad, capacidades y gustos. Puedes consultar tus necesidades presencialmente, telefónicamente o por correo electrónico.

La Dirección General de Deportes, junto con los Distritos, ofrece este servicio en 37 centros deportivos municipales; orientado directamente a personas desde los 16 años de edad, o a través de la madre, el padre o el tutor si se es menor de esta edad.

Está dirigido a dar respuesta de forma personalizada a cualquier duda o necesidad, en relación al desarrollo de la práctica deportiva o para iniciarse en cualquier actividad física de manera que ésta resulte lo más beneficiosa y adaptada posible para la salud y la forma de vida de las personas; con el fin de:

- **ORIENTAR** sobre lo qué deben hacer (o **NO** deben de hacer) para controlar los factores de riesgo antes de iniciarse tras largo tiempo de inactividad, o por prescripción médica.
- **AYUDAR** a definir lo qué quieren hacer teniendo en cuenta sus necesidades y gustos personales, ofreciendo diferentes caminos y formas de actividad.
- **ASESORAR** sobre cómo deben hacer atendiendo las adaptaciones de forma individual para conseguir los objetivos perseguidos.
- **OFRECER** un lugar de atención continua ante cualquier duda ciudadana para su práctica deportiva que favorezca la adherencia a la misma.

Encontrarás un Cuestionario de Aptitud para la Actividad Física en el siguiente enlace: [www.madrid.es/deportes](http://www.madrid.es/deportes)

Es sencillo y sirve para realizar una autoevaluación inicial del estado de salud, con el fin de evitar riesgos antes de iniciarse en cualquier actividad física o deportiva. Incluye además unas preguntas para la detección de tu nivel de sedentarismo.

### ACCESO

Acceder a este servicio es tan fácil como “pedir cita” poniéndose en contacto personal, o telefónico, con alguno de los CDM, que son sede de este servicio (ver lista que se adjunta), o mediante correo electrónico.

(\*) La posterior inscripción de la persona en un programa o servicio deportivo municipal, llevará aparejada su correspondiente precio público (véase información relacionada de Precios Públicos para el año 2018).

| DISTRITO            | CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL  | DIRECCIÓN   | TELÉFONO                   |
|---------------------|-----------------------------|---|----------------------------|
| ARGANZUELA          | Arganzuela                  | Alicante, 14                                      | 915 288 879                |
|                     | Centro integrado Arganzuela | Canarias, 17                                      | 915 063 616 (deportes)     |
|                     | Marqués de Samaranch        | Pº Imperial, 20                                   | 913 642 240                |
| RETIRO              | Daoiz y Velarde I           | Avda. Ciudad de Barcelona, 162                    | 914 338 950<br>914 338 770 |
| SALAMANCA           | Gimnasio Moscardó           | Pilar de Zaragoza, 93                             | 913 553 201                |
| CHAMARTÍN           | Pradillo                    | Pradillo, 33                                      | 914 137 105                |
| TETUÁN              | Triángulo de oro            | Bravo Murillo, 376                                | 915 714 117                |
| FUENCARRAL-EL PARDO | La Masó                     | La Masó, 80 (c/v Avda. Ventisquero de la Condesa) | 917 397 555<br>917 397 594 |
|                     | Vicente del Bosque          | Avda. Monforte de Lemos, 13                       | 913 147 943                |
| MONCLOA-ARAVACA     | Alfredo Goyeneche           | Arroyo de Pozuelo, 99 (c/v C/ Húmera)             | 913 571 228                |
|                     | Casa de Campo               | Pº Puerta del Ángel, 7                            | 914 630 050<br>914 649 889 |
|                     | Fernando Martín             | Avda. Santo Ángel de la Guarda, 6                 | 914 507 344<br>914 505 530 |
|                     | José Mº Cagigal             | Santa Pola, 22                                    | 915 413 716<br>915 416 746 |
| LATINA              | Aluche                      | Avda. General Fanjul, 14                          | 917 062 868<br>917 062 869 |
|                     | Gallur                      | Gallur, 2   | 915 251 059<br>914 610 913 |
| CARABANCHEL         | La Mina                     | Monseñor Óscar Romero, 41                         | 914 692 374                |
| USERA               | Orcasitas                   | Rafaela Ibarra, 52                                | 914 692 374                |
|                     | Orcasur                     | Moreja, 11  | 913 171 062                |
| PUENTE DE VALLECAS  | Alberto García              | C/ Reguera de Tomateros, 39-b                     | 917 854 751                |
|                     | Entrevías                   | Ronda del Sur, 4                                  | 917 854 214<br>917 867 064 |
|                     | Palomeras                   | Tranvía de Arganda, 4                             | 917 774 901                |
|                     | Puente de Vallecas          | Payaso Fofó, 7                                    | 914 781 492<br>5092        |
| MORATALAZ           | La Elipa                    | Alcalde Garrido Juaristi, 17                      | 914 303 511<br>914 303 999 |
|                     | Moratalaz                   | Valdebernardo, 2                                  | 917 727 100<br>917 727 121 |
| CIUDAD LINEAL       | Concepción                  | José del Hierro, 5                                | 914 039 020<br>914 039 021 |
|                     | Pueblo Nuevo                | Francisco Rioja, 14                               | 913 770 251                |
|                     | San Juan Bautista           | Treviana, 1-B                                     | 914 164 259<br>914 155 667 |
| HORTALEZA           | Hortaleza                   | Crta. Estación de Hortaleza, 11                   | 913 821 965<br>913 818 260 |
|                     | Luis Aragonés               | El Provencio, 20                                  | 913 003 612                |
| VILLAVERDE          | El Espinillo                | Crta. de Villaverde a Vallecas, 19                | 913 172 957<br>913 172 966 |
|                     | Félix Rubio                 | Alianza, 4  | 913 180 435                |
|                     | Plata y Castañar            | Pº Plata y Castañar, 7                            | 915 051 532                |
| VILLA DE VALLECAS   | Cerro Almodóvar             | Cerro de Almodóvar, 9                             | 913 314 047                |
| VICÁLVARO           | Vicálvaro                   | Pº del Polideportivo, 3                           | 917 769 874                |
|                     | Valdebernardo               | Ladera de los Almendros, 2                        | 917 723 591                |
| SAN BLAS            | San blas                    | Arcos del Jalón, 59                               | 913 209 818<br>913 209 879 |
| BARAJAS             | Barajas                     | Avda. Logroño, 70                                 | 913 294 219                |