



**JUNIOR MARTE HORALDO**  
11:00h Hip Hop (pabellón)

En la actualidad, profesor de Dance, Bailes Latinos, Zumba, Salsation, Baile Moderno, Fitball, GAP, Hip Hop. Coordinador de Adaptiv Dance en centros Go Git de España y Portugal. Profesor de Bailes Latinos en salas de baile y congresos nacionales e internacionales. Bailarín grupo Tida (Bávaro-Punta Cana, RD).

**Descripción de la actividad Hip Hop:** Divertido, energético y siempre acompañado de músicas modernas, actuales y potentes. Al tratarse de un estilo urbano, el secreto más importante para divertirse bailando es la actitud.

**NATALIA BERIGÜETE ARAGONÉS**  
10:00h Salsation (pabellón)

Monitor multidisciplinar diseñando e impartiendo diferentes disciplinas deportivas coreografiadas en diferentes gimnasios, clubs y escuelas deportivas con una experiencia profesional de 14 años.

**Formación:** Salsation Elite Instructor Training, Salsation Basic Instructor Training, Oficial Zumba Instructor y Kick Power Instructor.

**Descripción de la actividad Salsation:** SALSA + SENSATION es un programa de Baile Fitness divertido con innovadores movimientos que te harán experimentar la mezcla de diferentes ritmos, danzas, estilos y elementos fitness.

**VICTOR RÁZURI**  
11:00h, 12:00h, 13:00h (rocódromo)

Técnico Deportivo Superior Escalada (TD3-CFEM). Título de Guía de Montaña y Escalada. (TD2) Certificación Tindai/Irata. Top30 SA Equipo de montaje nocturno. Seminario de Alto Rendimiento Deportivo. Organización y Entrenamiento de competición, Federación Francesa de Montaña y Escalada. Seminario de Entrenamiento en la Escalada Deportiva y Aperturas de vías de competición.

**Descripción de la actividad Escala y vence la gravedad:** Únete a nosotros para una experiencia única donde todos son bienvenidos a explorar las maravillas de la escalada en un entorno seguro, desde principiantes hasta avanzados. Experimenta la emoción de ascender mientras exploras nuevas sensaciones y superas tus límites en un evento que promete emociones vertiginosas y momentos inolvidables.

Se ofrecerán cinco líneas de escalada, de diferente dificultad progresiva, donde los participantes irán pasando según las destrezas y donde podrán explorar los diferentes retos propuestos en las 3 modalidades conocidas en la escalada olímpica: **Boulder, Vías y Velocidad.**



**1 DE JUNIO DE 2024**

**SALSATION, CARDIO BOX, CICLO INDOOR, HIP-HOP, ARRITMATE, TABATAS, ESCALADA, ETC.**

**De 10:00 a 14:00h**  
**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL LAS ERAS**

**Precio:**  
**Socios 7€**  
**No socios 10€**

**Enviar formulario de inscripción a [nuria@hoyodemanzanares.es](mailto:nuria@hoyodemanzanares.es)**

**Info: [www.hoyodemanzanares.es](http://www.hoyodemanzanares.es)**  
**Tlfn: 663 97 88 03 - 91 279 53 22**



## INSCRIPCIÓN

NOMBRE:	DNI:
APELLIDOS:	TELÉFONO:
MAIL:	F. NACIMIENTO:

La edad mínima para poder participar: 16 años cumplidos (16 años con autorización de madre/padre/tutor). El evento tendrá lugar en el Polideportivo de Hoyo de Manzanares de 10:00 a 14:00h.

Dº. Dª. Tutor/ra: con DNI: \_\_\_\_\_ **AUTORIZA** al arriba inscrita/o a participar en el X MARATON FITNESS 2024 a celebrarse el día 1 de junio.

**DESEO INSCRIBIRME A:** (no es necesario tener conocimiento de las actividades para poder realizarlas)

Recepción a partir de las 9:30h.

- SALSATION 10:00-10:50 (PABELLÓN)
- CICLO 10:00-10:50 (SALA CICLO AFORO LIMITADO)\*
- HIP HOP 11:00-11:50 (PABELLÓN)  
EXHIBICION BAILE LATINO – DESCANSO –RIFAS 11:50-12:00
- CARDIO BOX 12:00-12:50 (PABELLÓN)
- TABATA 12:00-12:45 (SALA 2 AFORO LIMITADO)\*  
EXHIBICION ESCUELA MUAY THAI – DESCANSO –RIFAS 12:50-13:00
- ARRÍTMATE 13:00-13:50 (PABELLÓN)
- ESCALA Y VENCE LA GRAVEDAD I 11:00-11:45 (ROCÓDROMO AFORO LIMITADO)\*
- ESCALA Y VENCE LA GRAVEDAD II 12:00-12:45 (ROCÓDROMO AFORO LIMITADO)\*
- ESCALA Y VENCE LA GRAVEDAD III 13:00-13:45 (ROCÓDROMO AFORO LIMITADO)\*
- ESTIRA Y RELAJA (13:50-14:00 PABELLÓN)

### INSCRIPCIÓN Y FORMA DE PAGO

El pago se podrá realizar en efectivo, con tarjeta o por transferencia bancaria al número de cuenta IBAN ES95 3081 0262 4127 2375 1224, concepto X MARATÓN DE FITNESS 2024 y NOMBRE DEL INSCRITO. La inscripción se realizará por email a: [nuria@hoyodemanzanares.es](mailto:nuria@hoyodemanzanares.es) y una vez formalizada el importe no será reembolsado.

Manifiesto estar en perfecto estado de salud para participar en las actividades que he seleccionado para el X MAFIT 2024 organizado por la concejalía de Deportes y cedo mi imagen para su posterior uso tanto en medios impresos como digitales. Al mismo tiempo, eximo al Servicio Municipal de Deportes de Hoyo de Manzanares de los daños morales, materiales y/o corporales que pudieran sufrir los participantes durante el desarrollo de la citada actividad y tener un seguro en caso de lesión.

FECHA Y FIRMA: \_\_\_\_\_

**Advertencia:** este programa puede sufrir modificaciones.

### PROTECCIÓN DE DATOS

**Tratamiento:** inscripciones actividades deportivas. **Responsable:** Ayuntamiento de Hoyo de Manzanares. **Finalidad:** la finalidad de este tratamiento consiste en el registro de solicitudes para participar en evento deportivo. **Legitimación:** interés público basado en una obligación legal. **Destinatarios:** Polideportivo Municipal. **Derechos:** acceder, rectificar y suprimir los datos, así como otros derechos, como se explica en la información adicional. **Información Adicional:** puede consultar la información adicional y detallada sobre Protección de Datos en el documento anexo que puede consultar en la página web [hoyodemanzanares.es](http://hoyodemanzanares.es)

\*En las actividades con aforo limitado, se deberá esperar a confirmar la plaza a través de e-mail.

Sábado 1 de junio de 2024. X MARATÓN de Fitness de 10:00 a 14:00h.  
Polideportivo Las Eras, Hoyo de Manzanares



### FERNANDO BAELO ROSADO 12:00h Tabatas (sala 2)

Técnico superior en animación de actividades físicas y deportivas (TAFAD). Cursado hasta el tercer curso de grado en ciencias de la actividad física y del deporte, Madrid. Técnico deportivo en tiro con arco, Profesor de actividades colectivas: ciclo sala, baloncesto, sala de musculación, tiro con arco, G.A.P, predeporte, natación, etc

**Descripción de la actividad TABATA:** Método de entrenamiento interválico en el que realizaremos 5 rondas de diferentes ejercicios para trabajar todo el cuerpo de forma muy eficiente. Mejorarás tu salud cardiovascular, aumentando el rendimiento en tu capacidad aeróbica y anaeróbica, incrementarás la quema de grasa, aumentarás tu consumo de oxígeno post ejercicio y acelerarás tu metabolismo.



### BORJA SALVADOR MARTÍN Y JUAN CARLOS CARAYOL COLMENAREJO 10:00h (sala ciclo)

**Carlos Carayol:** TSAF, Técnico superior en actividades físico deportivas, San Ignacio. TECO Técnico conducción de grupos en el medio natural. Director de ciclismo y Técnico superior en ciclo indoor.

**Borja Salvador:** En la actualidad monitor de fútbol-7 y Ciclo Indoor en el Polideportivo Municipal de Hoyo de Manzanares.

**Descripción de la actividad Ciclo Indoor:** Súbete a la bicicleta y ponte a pedalear sin prisa pero sin pausa. En esta clase haremos un trabajo cardiovascular divertido, dinámico e intenso. ¡Anímate!



### MIGUEL ÁNGEL GARCÍA CORRALES 12:00h Cardio Box , 13:00h Arrítmate (pabellón)

Presenter nacional e internacional en eventos y convenciones fitness durante más de 10 años. Formador de profesores. Creador de FPA programas. Más de 10 años cómo formador en Orthos España. Entrenador personal. Máster trainer en: Coreografiadas, Ciclo indoor, Kick power, Energy bsg. Director de la compañía de artes escénicas Enredados Cía. Actor y guionista.

**Descripción de la actividad Arrítmate:** Arrímate a esta clase y muévete con los sonidos más actuales en una sesión de aerodance llena de energía, baile y, sobre todo, buen rollo. Metodología continua donde terminaremos con un montaje muy completo en movimientos y entreno. Everybody dance now!

**Descripción de la actividad Cardio Box:** Siente la contundencia de diferentes técnicas y disciplinas de deportes de contacto. Música potente y variada. Entrenamiento que te llevará al máximo nivel. ¡Vamos a por el K.O.!

