



JORNADAS DEPORTIVO-SOLIDARIAS DE TRES CANTOS  
Entidades Benefactoras del evento:



JORNADAS DEPORTIVO-SOLIDARIAS DE TRES CANTOS

*¡Actívate y Dona 3C!*

**Domingo 10 de septiembre.**

**Fiesta del Agua.  
Piscina de Foresta.  
12:00 – 14:00.**

Juegos con hinchables a cargo de la **Asociación Juvenil de TRES CANTOS**. Se engloban dentro de la Fiesta del Agua organizada por la Concejalía de Deportes y el Ayuntamiento de TRES CANTOS, que contará con castillos hinchables, aquagym y gymkanas.

Acceso a través de donación de alimentos, productos de higiene y de primera necesidad.



**Lunes 11 de septiembre.**

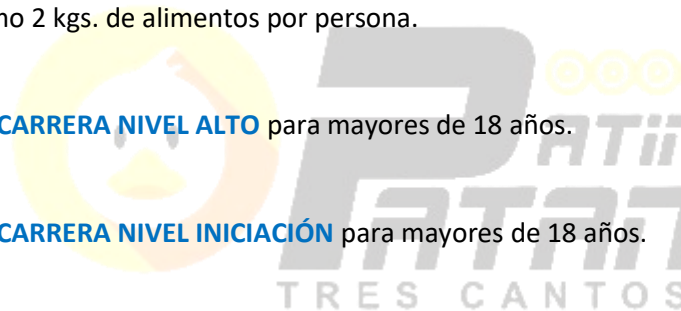
Entrenamientos con **Corredores Iron Sport 3C**. **Parque Central** a la altura del frontón Municipal de TRES CANTOS. Donación: mínimo 2 kgs. de alimentos por persona.

**Horario: 19:00.**

**Entrenamiento CARRERA NIVEL ALTO** para mayores de 18 años.

**Horario: 20:15.**

**Entrenamiento CARRERA NIVEL INICIACIÓN** para mayores de 18 años.



**Martes 12 de septiembre.**

Entrenamientos con **Corredores Iron Sport 3C**. **Parque Central** a la altura del frontón Municipal de TRES CANTOS. Donación: mínimo 2 kgs. de alimentos por persona.

**Horario: 09:30.**

**Entrenamiento CARRERA turno MAÑANAS** para mayores de 18 años.

**Horario: 19:00.**

**Entrenamiento CARRERA NIVEL INTERMEDIO** para mayores de 18 años.

**Horario: 20:15.**

**Entrenamiento CARRERA NIVEL ALTO** para mayores de 18 años.



**Miércoles 13 de septiembre.**

Entrenamientos con **Corredores Iron Sport 3C**.  
**Parque Central** a la altura del frontón Municipal de TRES CANTOS  
 Donación: mínimo 2 kgs. de alimentos por persona.

**Horario: 19:00.**  
**Entrenamiento CARRERA NIVEL ALTO** para mayores de 18 años.

**Horario: 20:15.**  
**Entrenamiento CARRERA NIVEL INICIACIÓN** para mayores de 18 años.



**Jueves 14 de septiembre.**

Entrenamientos con **Corredores Iron Sport 3C**.  
**Parque Central** a la altura del frontón Municipal de TRES CANTOS  
 Donación: mínimo 2 kgs. de alimentos por persona.

**Horario: 09:30.**  
**Entrenamiento CARRERA turno MAÑANAS** para mayores de 18 años.

**Horario: 19:00.**  
**Entrenamiento CARRERA NIVEL INTERMEDIO** para mayores de 18 años.

**Horario: 20:15.**  
**Entrenamiento CARRERA NIVEL ALTO** para mayores de 18 años.



**Viernes 15 de septiembre.**

Entrenamiento Libre. **Gimnasio Fitness MoveUp**.  
 Calle del **Comercio, 16**.  
**Horario: 07:00 - 23:00.**  
**Acceso Libre** a la instalación **a cambio de donación**.  
 Para más información consulta con el gimnasio.



Sólo recogida de donaciones. **Gimnasio Crossfit Korriban**.  
 Sector **Descubridores, 48**.  
**Horario: 08:00 - 21:00.**



Clase de Coreo. **Escuela y Asociación de Danza Acontratiempo.**  
**Plaza de la Constitución** (Zona peatonal C.C. Ciudad de Tres Cantos).  
**Horario: 17:00 – 18:00.**  
**Acceso libre** a la actividad **a cambio de donación.**  
 Donación SUGERIDA: **Crema hidratantes.**



Rolling Patinaje. **Patín Patán TRES CANTOS, Circo Diverso y Let's Move.**  
 Colabora Eva Barrios FreeSkate.  
 Pista 1 **Polideportivo Laura Oter.**  
**Horario: 17:30 – 21:30.**  
**Acceso libre a cambio de donación.** Para todos los públicos.  
 Donación SUGERIDA: **Conservas vegetales.**



Zumba. **Gimnasio En Forma By Clo.**  
 Explanada de Acceso al **Polideportivo de La Luz.**  
**Horario: 18:00 - 18:45.**  
**Acceso libre** a la actividad **a cambio de donación.**  
 Donación SUGERIDA: **Conservas de pescado.**



Jornada de Puertas Abiertas (Gimnasia Rítmica) **Varitas TRES CANTOS El Pinar.**  
**Centro Deportivo Jesús Carballo.**  
**Horario: 17:00 - 19:00.**  
 Donación SUGERIDA: **Leche en brick.**



Step. **Gimnasio En Forma By Clo.**  
 Explanada de Acceso al **Polideportivo de La Luz.**  
**Horario: 19:00 - 19:45.**  
**Acceso libre** a la actividad **a cambio de donación.**  
 Donación SUGERIDA: **sal, azúcar o productos de higiene infantil.**



Zumba. **Gimnasio The Body Factory.**  
**Avenida de Madrid, 18.**  
**Horario: 19:15 - 20:15.**  
**Sólo socios.** Acceso a la actividad **a cambio de donación.**  
 Donación SUGERIDA: **Conservas de pescado.**



Baile Deportivo. **Club de Baile Helios Sport.**  
**Polideportivo de La Luz. Sala 2.**  
**Horario: 20:00 – 21:00.**  
**Acceso libre** a la actividad **a cambio de donación.**  
 Donación SUGERIDA: **Leche en brick.**



Marcha Nórdica Nocturna. **Marcha Nórdica TRES CANTOS.**

Salida desde **el Polideportivo de La Luz.**

**Horario: 21:00 - 22:00.**

**Acceso libre** a la actividad **a cambio de donación.** Para todas las edades.

Donación SUGERIDA: **Aceite.**



### Sábado 16 de septiembre.

Entrenamiento Libre. **Gimnasio Fitness MoveUp.**

Calle del **Comercio, 16.**

**Horario: 09:30 - 19:00.**

**Acceso Libre** a la instalación **a cambio de donación.**

Para más información consulta con el gimnasio.



Sólo recogida de donaciones. **Gimnasio Crossfit Korriban.**

Sector **Descubridores, 48.**

**Horario: 10:00 - 12:00.**



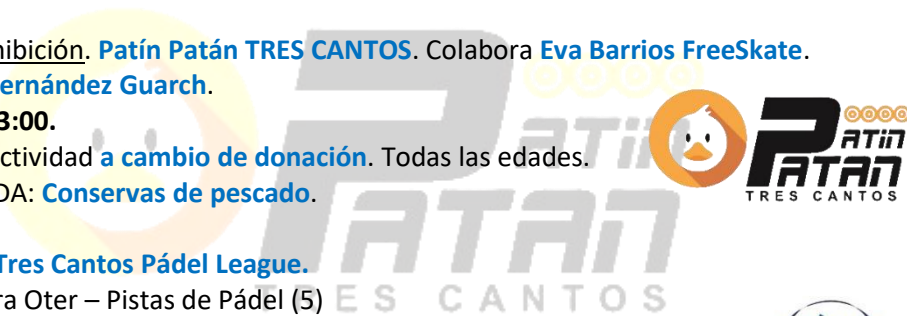
Master Class y Exhibición. **Patín Patán TRES CANTOS.** Colabora **Eva Barrios FreeSkate.**

Colegio **Carmen Hernández Guarch.**

**Horario: 10:00 - 13:00.**

**Acceso libre** a la actividad **a cambio de donación.** Todas las edades.

Donación SUGERIDA: **Conservas de pescado.**



Torneo de Pádel. **Tres Cantos Pádel League.**

Polideportivo Laura Oter – Pistas de Pádel (5)

**Horario: 10:00 - 13:00.**

**Acceso libre** a la actividad **a cambio de donación.**

Donación SUGERIDA: **Conservas vegetales**



Jornada de Puertas Abiertas. Fútbol Americano. **Jabatos American Football.**

**Pista de Atletismo Polideportivo de La Luz.**

**Horario: 10:00 - 15:00.**

**Acceso libre** a la actividad **a cambio de donación.** **A partir de 8 años.**

Donación SUGERIDA: **Pañales bebé/Leche bebé en polvo.**



Jornada Puertas Abiertas. Patinaje Artístico. **Club Patinaje TRES CANTOS.**

Patio **Colegio Carmen Iglesias.**

**Horario: 10:00 - 14:00.**

Donación SUGERIDA: **Cacao en polvo / Harina de maíz.**



Entrenamiento Funcional. **UFit Boutique TRES CANTOS.**

**Plaza Blanca.**

**Horario: 10:30 - 11:30.**

**Acceso libre** a la actividad **a cambio de donación.**

Donación SUGERIDA: **legumbres.**



Exhibición Taekwondo. **Club Taekwondo Ángel Muñoz.**

Explanada de acceso **Polideportivo La Luz.**

**Horario: 11:00 - 13:00.**

**Acceso libre** a la actividad **a cambio de donación.**

Donación SUGERIDA: **Caldos en brick.**



Exhibición Esgrima Histórica/Artes Marciales. **AEAME.**

Explanada de acceso **Polideportivo La Luz.**

**Horario: 11:00 - 12:00.**

**Acceso libre** a la actividad **a cambio de donación.**

Donación SUGERIDA: **Legumbres cocinadas.**



Tonificación. **Gimnasio Fitness MoveUp.**

Calle del **Comercio, 16.**

Horario: 11:00 - 12:00.

**Acceso Libre** a cambio de donación.

Donación SUGERIDA: **Conservas de pescado.**



Yoga. **Gimnasio Fitness MoveUp.**

Calle del **Comercio, 16.**

**Horario: 11:00 - 12:30.**

**Acceso Libre** a cambio de donación.

Donación SUGERIDA: **Aceite.**



1º Torneo Memorial de Baloncesto Junior Javier Varona. **CB TRES CANTOS (1ª jornada).**

**Polideportivo La Luz** Pista Central

**Horario: 11:00 - 15:00.**

**Acceso libre** como público **a cambio de donación.**

Donación SUGERIDA: **Pañales de bebé / Toallitas.**



Taller/Pintacaras. **Asociación Juvenil de TRES CANTOS.**

Explanada de acceso **Polideportivo La Luz.**

**Horario: 11:00 - 14:00.**

**Acceso libre** a cambio de donación. **Actividad especial para niños.**

Donación SUGERIDA: **Leche en polvo.**



Zumba

**Horario: 12:00 - 13:00.**

Ciclo

**Horario: 12:00 - 13:00.**

**Gimnasio The Body Factory.**

**Avenida de Madrid, 18.**

**Sólo socios.** **Acceso** a la actividad **a cambio de donación.**

Donación SUGERIDA: **Conservas de pescado.**



Exhibición Pole Dance. **Soraya Monge Circo Diverso.**

Explanada de acceso **Polideportivo de La Luz.**

**Horario: 17:30 - 17:45.**

**Acceso libre a cambio de donación.**

Donación SUGERIDA: **Harina de trigo.**



NoctuRuta de Luces. **Patín Patán TRES CANTOS.**

Salida y Llegada **Polideportivo de La Luz.**

Horario: 20:00 - 22:00.

**Acceso libre** a la actividad **a cambio de donación.** Para todas las edades. **Abierta ruta a todo tipo de VMP (bicis, patinetes, patines...).**

Donación SUGERIDA: **Artículos de Higiene/Parafarmacia.**



### Domingo 17 de septiembre.

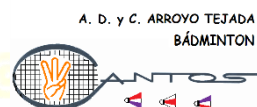
Torneo Bádminton. **Bádminton Arroyo de Tejada.**

**Colegio Ciudad de Columbia.**

**Horario: 09:00 - 21:00.**

**Acceso libre** como público **a cambio de donación.**

Donación SUGERIDA: **Leche bebé en polvo.**



Entrenamiento Libre. **Gimnasio Fitness MoveUp.**

Calle del **Comercio, 16.**

**Horario: 09:30 - 14:00.**

**Acceso Libre** a la instalación **a cambio de donación.**

Para más información consulta con el gimnasio.



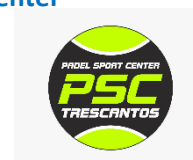
Sólo recogida de donaciones durante el Torneo de Pádel (Pozo). **Pádel Sport Center**

**Avenida de Madrid, 18.**

**Horario: 10:00 - 12:00.**

(Para apuntarte al torneo, contacta con **el organizador**, Pádel Sport Center)

Donación SUGERIDA: **Conservas vegetales.**



Torneo de Pádel (Pozo) **Pádel League**

Pistas de Pádel (5) **Polideportivo Laura Oter.**

**Horario: 10:00 - 13:00.**

Donación SUGERIDA: **Conservas vegetales.**



Jornada de Puertas Abiertas Patinaje Artístico. **Club Patinaje TRES CANTOS.**

**Polideportivo Laura Oter.**

**Horario: 10:00 - 14:00.**

Donación SUGERIDA: **Cacao en polvo / Harina de maíz.**



Torneo de Vóley. **Club de Vóley TRES CANTOS.**  
**Espacio Enrique Mas.**  
**Horario: 10:00 - 20:00.**  
**Acceso libre** como público **a cambio de donación.**  
 Donación SUGERIDA: **Pañales bebé y leche en polvo bebé.**



Ajedrez. **Club de Ajedrez TRES CANTOS.**  
**Avenida de Labradores** (Bulevar exterior frente a Laura Oter).  
**Horario: 11:00 - 13:00.**  
**Acceso libre** como público **a cambio de donación.**  
 Donación SUGERIDA: **Azúcar.**



1er Torneo Memorial de Baloncesto Junior Javier Varona. **CB TRES CANTOS (II jornada).**  
**Polideportivo La Luz – Pista Central**  
**Horario: 11:00 - 15:00.**  
**Acceso libre** como público **a cambio de donación.**  
 Donación SUGERIDA: **Pañales de bebé / Toallitas.**



Aerobic. **Gimnasio En Forma By Clo.**  
 Explanada de Acceso **al Polideportivo de La Luz.**  
**Horario: 11:00 - 11:45.**  
**Acceso libre** a la actividad **a cambio de donación.**  
 Donación SUGERIDA: **Conservas de pescado.**



Pilates. **Gimnasio En Forma By Clo.**  
 Explanada de Acceso **al Polideportivo de La Luz.**  
**Horario: 12:00 - 12:45.**  
**Acceso libre** a la actividad **a cambio de donación.**  
 Donación SUGERIDA: **Aceite.**



Fútbol. Partido de liga. **CD TRES CANTOS.**  
**Campo de fútbol Foresta.**  
**Horario: 12:00 - 14:00.**  
**Acceso libre** como público **a cambio de donación.**  
 Donación SUGERIDA: **Conservas de carne / comida preparada en lata.**



Taller Pintacaras. **Asociación Juvenil de TRES CANTOS.**  
**Centro Deportivo Gabriel Parellada.**  
**Horario: 17:30 - 20:00.**  
**Acceso libre a cambio de donación. Actividad especial para niños.**  
 Donación SUGERIDA: **Leche en polvo.**



Trapezio Volante. Circo Diverso Fly Art.

Centro Deportivo Gabriel Parellada.

Acceso libre a cambio de donación.

Donación SUGERIDA: **Aceite.**



**Horario: 18:00 - 19:30.**

Clase Trapecio Volante.

**Horario: 19:30 - 20:15**

Exhibición Trapecio Volante.



*¡Actívate y dona 3C!  
Del 10 al 17 de septiembre*

**JORNADAS DEPORTIVO-SOLIDARIAS DE TRES CANTOS**  
*Entidades receptoras:*

Organiza: **PATIN TRES CANTOS**

Colabora: **AYUNTAMIENTO TRES CANTOS** **FARMACIAS TRES CANTOS**

