

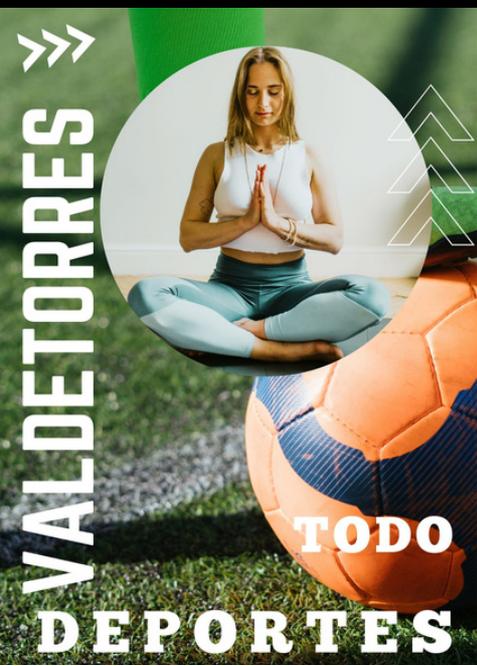


Valdeterres de Jarama

EN HONOR AL
SANTÍSIMO
CRISTO
CRUCIFICADO

FIESTAS
SEPTIEMBRE
2022

Gran éxito en las
Fiestas Patronales

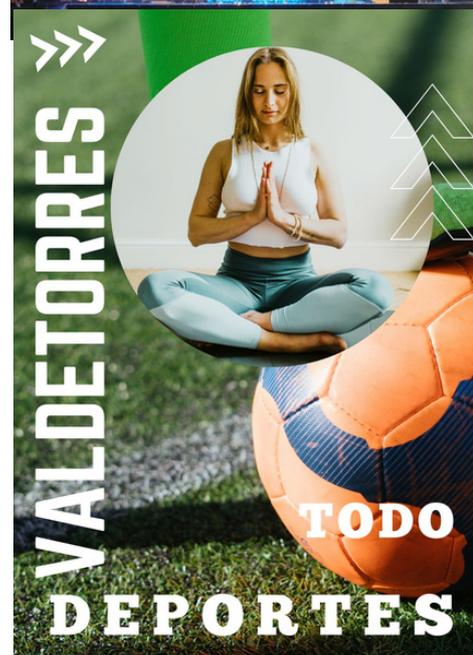




Ayuntamiento de Valdeterres de Jarama

CONTENIDOS

- 3 Carteles informativos para el Yacimiento Romano
- 4 Subvenciones para contratación personas desempleadas
- 6 Servicio de Defensa al Consumidor
- 7 Convenio con la CAM contra el "Absentismo escolar"
- 8 Educación para adultos
- 9 Arreglo de alcorques
- 10 Homenaje a Don Ángel Cuenca
- 11 Fiestas de Valdeterres de Jarama septiembre 2022
- 18 Cuatro murales dedicados a nuestras tradiciones
- 21 ESPECIAL "Todo Deportes": actividades y programación
- 54 Clases de patinaje
- 45 Certificado de la FNMT, en el Ayuntamiento
- 47 APP: "Valdeterres de Jarama Informa!"
- 48 Horarios del Punto Limpio
- 51 Horarios de autobuses 197





LA COMUNIDAD DE MADRID INSTALA TRES CARTELES INFORMATIVOS DEL YACIMIENTO ROMANO DE VALDETORRES DE JARAMA

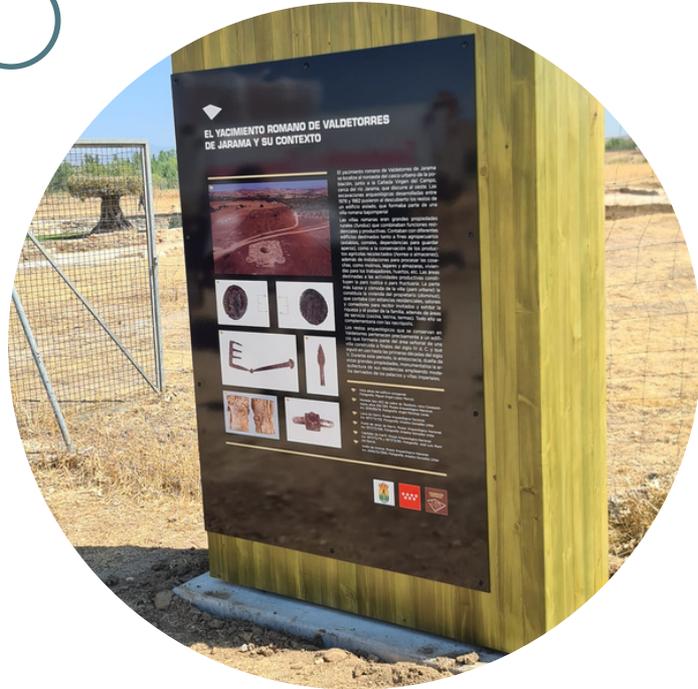


YACIMIENTO ROMANO

La Comunidad de Madrid continúa con su programa de musealización del yacimiento romano de Valdetorres de Jarama.

Incluido en el Plan de Yacimientos Visitables de la Comunidad de Madrid, Patrimonio Cultural ya ha instalado tres carteles informativos de la Villa Octogonal.

Y, además, ya han comenzado las excavaciones.



SUBVENCIONES PARA LA CONTRATACIÓN DE PERSONAS DESEMPLEADAS

"Reactivación profesional para personas desempleadas de larga duración, mayores de 30 años"

De conformidad con lo dispuesto en la orden 7 de septiembre del 2022, del Consejero de Economía, Hacienda y Empleo, se contrata a un total de 30 personas cuyos puestos de trabajo quedan distribuidos en:

4 limpiadoras, 6 barrenderos, 9 jardineros, 9 albañiles, 1 carpintero y electricista.

La duración del contrato será de 6 meses y la subvención asciende a un total de 384.000 euros.



SUBVENCIONES PARA LA CONTRATACIÓN DE PERSONAS DESEMPLEADAS

"Mi primera experiencia profesional en las Administraciones Públicas", para menores de 30 años



De conformidad con lo dispuesto en la orden de 25 de marzo del 2022, en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (financiado por la UE) Next Generation, se aprueba una subvención por un total de 422.575,88 euros para la contratación de 17 parados, menores de 30 años, durante un año.

Los puestos son: jardineros, administrativos, electricista y carpintero.

Servicio de Defensa al Consumidor



Excmo.
Ayuntamiento de
Valdetorres de Jarama



FUCI
Federación de Usuarios
Consumidores Independientes



Comunidad
de Madrid

Dirección General de Comercio
y Consumo

CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
HACIENDA Y EMPLEO

SERVICIO DE DEFENSA AL CONSUMIDOR

**2º VIERNES DE CADA MES
DE 10:00 A 13:00
EN EL AYUNTAMIENTO**

En Valdetorres de Jarama

El Ayuntamiento de Valdetorres de Jarama, junto con la Federación de Usuarios Consumidores Independientes (FUCI) y la Dirección General de Comercio y Consumo de la Comunidad de Madrid, pone en marcha el **SERVICIO DE DEFENSA AL CONSUMIDOR** a través del cual los vecinos y las vecinas de nuestro municipio **podrán realizar consultas o presentar reclamaciones** relacionadas con consumo, ante un representante de FUCI.

Este **SERVICIO DE DEFENSA AL CONSUMIDOR** se prestará en el propio Ayuntamiento el **2º viernes de cada mes** en horario de **10.00 a 13.00 horas**, siendo necesaria la solicitud de **cita previa** en el teléfono: **91 841 51 64**, de 09.00 a 13.30h.

Absentismo escolar



CONVENIO CON LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN DE LA CAM

El Ayuntamiento de Valdetorres de Jarama ha firmado un convenio de colaboración interinstitucional con la Comunidad de Madrid para la "Prevención y Control del Absentismo Escolar".



Excelentísimo
Ayuntamiento de
Valdetorres de Jarama

EDUCACIÓN PARA ADULTOS

CURSO 2022 - 2023

LUNES

ENSEÑANZAS INICIALES

Lengua 9:30 11:00

Matemáticas 11:00 - 12:00

Sociales 12:00 13:00

Informática 13:00 14:00

JUEVES

**Español para
extranjeros**

9:30 - 11:30

VIERNES

Inglés 9:30 - 11:30

CASA DE LA CULTURA

Cepa Atalayas

Título ESO
Iniciales
Preparación para las pruebas de
Acceso a Grado superior y a la
Universidad
Preparación prueba CCSE
Español para extranjeros
Aula Mentor
Inglés
Informática

*¡No te quedes
sin plaza!*

Más información:
918412095
608509980
cepaatalayas@gmail.com

El Molar, El Vellón, Pedrezuela, San Agustín, Algete, Cobeña, Fuente el Saz,
Talamanca, Valdetorres, Alalpardo.

Gratis
Matrícula abierta
curso 22-23
cepaatalayas@gmail.com

ARREGLO DE ALCORQUES



El Ayuntamiento está arreglando los alcorques y, para ello, está poniendo malla antihiberta y canto rodado decorativo.



HOMENAJE A

DON ÁNGEL CUENCA

El
Ayuntamiento
homenajea a
Don Ángel
Cuenca

El pasado 16 de septiembre, el Ayuntamiento hizo un homenaje a Don Ángel Cuenca dado que hizo 50 años que toreó en la plaza de toros -coincidiendo con los actos taurinos- junto a Enrique Marín y El Inclusero.

El Ayuntamiento le hizo entrega de varios detalles, entre los que destaca una bonita placa conmemorativa como recuerdo.



**FIESTAS
SEPTIEMBRE
2022**



Fiestas de Valdeterres de Jarama



Septiembre 2022



**FIESTAS
SEPTIEMBRE
2022**



**FIESTAS
SEPTIEMBRE
2022**



Gran éxito en las fiestas del Santísimo Cristo Crucificado

Gran afluencia de público en estas fiestas celebradas en honor al Santísimo Cristo Crucificado.



Los adultos, que asistieron a todos los actos, disfrutaron en grande.

Gran entusiasmo por parte de los jóvenes, colaboración en todos los eventos y cuidado de las carpas.



**FIESTAS
SEPTIEMBRE
2022**



Orgullosos de nuestra Protección Civil, que se preocupó día y noche por todos los vecinos y estuvo siempre dispuesta a ayudar en lo que hiciera falta.



FIESTAS SEPTIEMBRE 2022



Todo salió bien: los encierros y las novilladas; los conciertos de la noche...

La caldereta y la paella fueron un éxito de participación y de calidad de productos.

Los concursos de tortilla y tomate también fueron un gran éxito.

Al final, el tiempo respetó y se pudo sacar al Cristo en la Procesión.

En definitiva, unos días para la diversión y olvidarse de los problemas durante nuestras fiestas.





**FIESTAS
SEPTIEMBRE
2022**

Destacar el trabajo realizado por la Guardia Civil y dar las gracias a todas las personas que colaboraron desinteresadamente para que estas fiestas salieran perfectas, como así fue.



Mural dedicado a la tradición galguera de Valdetorres





Y a las tradiciones del mundo rural

El artista David Barrera ha sido el encargado de inmortalizar, con cuatro murales, cuatro tradiciones de Valdetorres de Jarama en esta nave municipal situada en la Carretera de Silillos.



»»
VALDETORRES



**TODO
DEPORTES**

Actividades deportivas niñ@s temporada 22-23

DANZA - FLAMENCO

GIMNASIA RÍTMICA

BALONCESTO

PATINAJE

KÁRATE

TAEKWONDO

STEP KIDS

TENIS

FRONTENIS

PÁDEL

FÚTBOL

BOXEO

VOLEIBOL



Colabora:
Ayuntamiento
Valdeterres de Jarama

Actividades deportivas adultos temporada 22-23

STRECHING
CICLO INDOOR
PILATES
YOGA



MANTENIMIENTO MAYORES
PILATES MAYORES
ZUMBA

TOTAL TRAINNING
FLAMENCO

HIIT
HAPKIDO - TAEKWONDO
PÁDEL



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
GIMNASIA RÍTMICA
ABADANZA FITNESS
BOXEO



Ayuntamiento
Valdetorres de Jarama

BALONCESTO



| | LUNES | MIÉRCOLES | VIERNES |
|----------------|-------|-----------|------------|
| 17:30 18:30 | 8-12 | 8-12 | <u>S.D</u> |
| 18:30 19:30 | +12 | +12 | <u>S.D</u> |

Más información: Jesús: 607 877 729

PISTA POLIDEPORTIVO FÉLIX MARTÍNEZ RUFO



**COLABORA: EXCMO.
AYUNTAMIENTO DE
VALDETORRES DE JARAMA**



**CLUB BALONCESTO
VALDETORRES**

KARATE



| | LUNES | MIÉRCOLES |
|---------|---------------|---------------|
| GRUPO 1 | 17:00 – 18:00 | 17:00 – 18:00 |
| GRUPO 2 | 18:00 – 19:00 | 18:00 – 19:00 |

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL VALDETORRES
MÁS INFORMACIÓN: 673 86 05 20 (CARLOS
PALOMARES)



COLABORA: EXCMO
AYUNTAMIENTO DE
VALDETORRES DE
JARAMA



ASOCIACIÓN
VALDEJOVEN

DANZA FLAMENCO



| | LUNES | MIÉRCOLES | VIERNES |
|----------------|------------------|------------------|------------------|
| 3 A 6 AÑOS | 16:15 – 17:00 | 16:15 – 17:00 | |
| 6 A 10 AÑOS | 17:15 – 18:15 | 17:15 – 18:15 | |
| + 10 AÑOS | 18:30 – 19:30 | 18:30 – 19:30 | |
| STEP KIDS | | | 18:00 – 19:00 |

MÁS INFORMACIÓN: 608 91 37 80

LUGAR: CASA CULTURA



Colabora:
**Ayuntamiento
Valdetorres de Jarama**



**ASOCIACIÓN
VALDEJOVEN**

FÚTBOL

C.D. VALDETORRES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES |
|---|---|---|---|
| CHUPETÍN 17:30 - 18:30 (desde 2017) | PREBENJAMÍN A y B 17:15 - 18:30 (2015-2016) | CHUPETÍN 17:30 - 18:30 (desde 2017) | PREBENJAMÍN A y B 17:15 - 18:30 (2015-2016) |
| ALEVÍN 18:00 - 19:30 (2011-2012) | BENJAMÍN A y B 17:15 - 18:30 (2013-2014) | ALEVÍN 18:00 - 19:30 (2011-2012) | BENJAMÍN A y B 17:15 - 18:30 (2013-2014) |
| INFANTIL 18:30 - 20:00 (2009-2010) | CADETE A y B 18:30 - 20:00 (2007-2008) | INFANTIL 18:30 - 20:00 (2009-2010) | CADETE A y B 18:30 - 20:00 (2007-2008) |
| JUVENIL A y B 20:00 - 21:30 (2004-2006) | SENIOR 20:00 - 21:30 (desde 2003) | JUVENIL A y B 20:00 - 21:30 (2004-2006) | SENIOR 20:00 - 21:30 (desde 2003) |

MÁS INFORMACIÓN 660 506 085

(Adrián) 616 845 000 (José Luis)



COLABORA: EXCMO.
AYUNTAMIENTO DE
VALDETORRES DE
JARAMA



C.D. VALDETORRES
DE JARAMA

PATINAJE



| | MARTES | JUEVES |
|----------|---------------|---------------|
| GRUPO 01 | 16:30 – 17:30 | 16:30 – 17:30 |
| GRUPO 02 | 17:30 – 18:30 | 17:30 – 18:30 |
| GRUPO 03 | 18:30 – 19:30 | 18:30 – 19:30 |

SALÓN DE BAILE MANUEL ARÉVALO
MÁS INFORMACIÓN: 640 052 268



COLABORA: EXCMO
AYUNTAMIENTO DE
VALDETORRES DE JARAMA



CLUB DE PATINAJE ALOHA

TAEKWONDO - HAPKIDO



| | MARTES | JUEVES |
|---------|------------------|------------------|
| +6 AÑOS | 18:00 – 19:00 | 18:00 – 19:00 |

**MÁS INFORMACIÓN: 699 766 328
(RAÚL)**

**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
VALDETORRES DE JARAMA**



COLABORA: EXCMO
AYUNTAMIENTO DE
VALDETORRES DE
JARAMA



ASOCIACIÓN SEWA
ESPAÑA

DEPORTES RAQUETA INFANTIL



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| TENIS (PISTA TENIS MUNICIPAL)  | 17:00 – 18:00 | | 17:00 – 18:00 | |
| FRONTENIS (FRONTÓN MUNICIPAL)  | | 17:00 – 18:00 | | 17:00 – 18:00 |
| PADEL (PISTAS PADEL MUNICIPALES)  | 17:30 – 18:30 | 17:30 – 18:30 | 17:30 – 18:30 | 17:30 – 18:30 |

Sergio Christian



Organiza:
Ayuntamiento
Valdetorres de Jarama



GIMNASIA RÍTMICA



| | MARTES | JUEVES | VIERNES |
|---------------|--------|--------|---------------|
| 16:30 - 17:30 | 3 - 6 | 3 - 6 | |
| 17:30 - 18:30 | 7 - 11 | 7 - 11 | 19:00 adultos |
| 18:30 - 19:30 | +12 | +12 | 20:00 adultos |

PISTA POLIDEPORTIVO
FÉLIX MARTÍNEZ RUFO

Más información: Susana: 603 760 981



**COLABORA: EXCMO.
AYUNTAMIENTO DE
VALDETORRES DE
JARAMA**



**CLUB GIMNASIA
RÍTMICA
VALDETORRES**

VOLEIBOL



| | MARTES | JUEVES |
|----------|---------------|---------------|
| NIÑ@S +9 | 19:00 – 20:00 | 19:00 – 20:00 |

PISTA POLIDEPORTIVA FÉLIX MARTÍNEZ
RUFO

MÁS INFORMACIÓN: 645 79 40 45
(ELENA)



COLABORA: EXCMO.
VALDETORRES DE
JARAMA



ASOCIACIÓN
VALDEJOVEN

STRETCHING

LUNES A MIÉRCOLES DE 09:00 A 10:00



Intensidad:



30%

Cardio:



20%

Fuerza:



10%

¿QUE ES?

Entrenamiento basado en el trabajo de la flexibilidad, a través de ejercicios de movilidad articular y estiramientos para provocar la mejora en la elasticidad de los músculos. Es una actividad de bajo impacto.

OBJETIVOS - BENEFICIOS

Minimizar el riesgo de lesiones, mejorar la postura corporal y el rango de movimiento de las articulaciones. Disminuye los dolores corporales, el estrés y favorece la circulación y la quema de grasas.

USUARIOS

Todas las edades



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

LUNES A MIÉRCOLES DE 10:00 A 11:00



Intensidad:



30%

Cardio:



50%

Fuerza:



50%

¿QUE ES?

Entrenamiento para mantener y mejorar la condición física, mediante ejercicios de tonificación, equilibrio y coordinación general.

OBJETIVOS - BENEFICIOS

Aumentar la fuerza y la resistencia muscular, proteger las articulaciones y mejorar la capacidad pulmonar.

Mejora la calidad de vida, previene enfermedades y favorece la autonomía.

USUARIOS

De 50 a + de 60



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

LUNES Y MIÉRCOLES 19:00 A 20:00



Intensidad:



65%

Cardio:



70%

Fuerza:



60%

¿QUE ES?

Sesiones de entrenamiento compuestas por ejercicios globales basados en movimientos naturales del cuerpo, trabajando los músculos y articulaciones de manera general. Los ejercicios se realizan al ritmo de la música.

OBJETIVOS - BENEFICIOS

Mantener la forma física para realizar las tareas del día a día de forma eficaz (levantar cargas, subir escaleras...). Reduce el riesgo de lesiones.

Clase muy animada y divertida que ayuda a reducir estrés a la vez que se mejora la forma física.

USUARIOS

+ de 16 años



CICLO INDOOR

MARTES Y JUEVES DE 09:00 A 10:00



Intensidad:



90%

Cardio:



100%

Fuerza:



60%

¿QUE ES?

Entrenamiento de ALTA intensidad que simula etapas de carreras de bicis (llanos, subidas y sprints), utilizando la música como apoyo. Es un ejercicio muy completo y motivante, con poco riesgo de lesiones.

OBJETIVOS - BENEFICIOS

Mejorar la capacidad cardiovascular, quemar calorías, aumentar la fuerza (especialmente en tren inferior).
Reduce el estrés y aumenta la capacidad física en esfuerzos.

USUARIOS

+ de 14 años



TOTAL TRAINNING

MARTES Y JUEVES DE 11:00 A 12:00 Y DE 19:00 A 20:00



Intensidad:



75%

Cardio:



60%

Fuerza:



80%

¿QUE ES?

Entrenamiento integral del cuerpo, a una intensidad media-alta. Sesiones muy variadas en las que se combinan diferentes métodos de entrenamiento para conseguir el mejor rendimiento, adaptado al nivel y las capacidades de cada persona.

OBJETIVOS - BENEFICIOS

Desarrollar la condición física de la forma más eficaz y completa. Mejoras de rendimiento, tanto en las actividades cotidianas como en otros deportes.

USUARIOS

+ de 16 años



HIIT

MARTES Y JUEVES DE 18:00 A 19:00



Intensidad:



100%

Cardio:



70%

Fuerza:



100%

¿QUE ES?

Entrenamiento intenso y variado de resistencia, basado en ejercicios cortos a alta intensidad y descansos muy breves, alternando esfuerzo y recuperación.

La música dirige los tiempos y la intensidad de la sesión.

OBJETIVOS - BENEFICIOS

Mejorar el sistema cardiovascular y la coordinación.

Facilita tu vida cotidiana haciendo las tareas menos exigentes.

Las sesiones se adaptan al nivel y la capacidad de cada alumno.

USUARIOS

+ de 16 años





**EL GIMNASIO ABRIRÁ TODOS LOS SÁBADOS
EL NUEVO HORARIO COMENZARÁ EL SÁBADO
3 DE SEPTIEMBRE DE 9:00 A 14:00**

(El sábado 17 estará cerrado por las fiestas municipales)





ALTA

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL VALDETORRES DE JARAMA

C/Sol. Nº 7. 28150.

Datos personales:

| | |
|---------------------|--|
| Fecha de ingreso: | |
| Nombre y apellidos: | |
| DNI: | |
| Edad: | |
| Dirección: | |
| Población: | |
| Teléfono: | |
| E-mail: | |

''

Inscripción: *INDICAR AL MONITOR EL HORARIO AL QUE SE VA A ACUDIR A CADA ACTIVIDAD.

| | |
|----------|--|
| GIMNASIO | |
| CLASES | |
| Horario | |

* PRECIOS:

| | | |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| GIMNASIO: 30€/mes | PÁDEL: 20€ (-16a) – 35€ (ad) | GIM + PÁDEL: 50€/mes |
| 1 CLASE (2h/s): 20€/mes | BONO TODAS LAS CLASES: 35€/mes | |
| BONO GIM + 1 CLASE: 40€ | BONO GIM + TODAS LAS CLASES: 50€/mes | |

''

Método de pago:

| | |
|--------------------------------|--|
| Tarjeta de Crédito/Débito | Gimnasio (Primera planta Polideportivo). |
| Ingreso Bancario/Transferencia | Nº Cuenta: ES04 2100 7931 8213 0002 9661 Concepto: Gimnasio/Clase + Mes + Nombre y Ap (usuario) |

''

Bonificaciones:

| | |
|---|-------|
| FAMILIA NUMEROSA: Fotocopia del carnet/título en vigor. | – 20% |
| DISCAPACIDAD: Fotocopia del carnet oficial en vigor, confirmando el grado (+33%). | |
| DESEMPLEO: fotocopia tarjeta desempleo en vigor, y renovaciones sucesivas. | – 20% |
| 3 FAMILIARES INSCRITOS: tienen que formar parte de la unidad familiar. | – 20% |
| MAYORES 60 AÑOS: Fotocopia del DNI que lo acredite. | – 20% |

''

Menores de Edad:

| |
|---|
| Autorización firmada por padre/madre/tutor legal, autorizando asistencia. |
| Fotocopia DNI de la persona que autoriza la asistencia del menor. |

''

Observaciones: (a rellenar por el monitor)

''

El Ayuntamiento de Valdetorres de Jarama, con C.I.F. nº P2816400B; domicilio en Plaza de la Constitución, 1 – 28150 Valdetorres de Jarama (Madrid), teléfono 918415164 y correo electrónico info@ayto-valdetorresdejarama.es, en base a la Ley de Bases de Régimen Local, trata la información que nos facilita con la finalidad de llevar a cabo la gestión y tramitación de expediente de licencias municipales. Los datos proporcionados se conservarán mientras se mantenga la relación administrativa o durante los años para cumplir con las obligaciones legales. Los datos no se cederán a terceros salvo en los casos en los que exista una obligación legal. Usted tiene derecho a obtener información sobre si en el Ayuntamiento de Valdetorres de Jarama estamos tratando sus datos personales, rectificar los datos inexactos o solicitar su supresión cuando los datos ya no sean necesarios.



LISTADO CLASES DEPORTIVAS 2022/2023

| | ACTIVIDAD | HORARIO | SALA | PROFESOR |
|----|---------------------------|--|-----------------|--------------|
| 1 | STRETCHING | Lunes y miércoles: 9-10 (mañanas) | 2 | ALI |
| 2 | MANTENIMIENTO MAYORES | Lunes y miércoles: 10-11 (mañanas) | 3 | ALI |
| 3 | PILATES | MAÑANAS: lunes y miércoles: 10-11 | 2 | VICTOR |
| | | martes y jueves: 11-12 (mayores) | | |
| | | TARDES: martes y jueves: 17-18 martes y jueves: 20-21 | 2 | VICTOR |
| 4 | YOGA | MAÑANAS: martes y jueves: 10-11 | 2 | VICTOR |
| | | TARDES: martes y jueves: 18-19 martes y jueves: 19-20 | 2 | VICTOR |
| 5 | ZUMBA | MAÑANAS: lunes y miércoles: 11-12 | 3 | LUISA |
| 6 | SPINNING | MAÑANAS: martes y jueves: 9-10 | 1 | ALI |
| | | TARDES: lunes y miércoles: 19-20 | 1 | LORENA |
| 7 | ENT. FUNCIONAL | Lunes y miércoles: 18-19??? | 3 | LORENA |
| 8 | TOTAL TRAINING | MAÑANAS: martes y jueves: 10-11 | 3 - pista | ALI |
| | | TARDES: martes y jueves: 19-20 | 3 - pista | JORGE |
| 10 | HIIT | Martes y jueves: 18-19 (tardes) | 3 | JORGE |
| 11 | HAPKIDO | martes y jueves: 18:30-20:30 (adulto) | 3 | RAUL |
| 12 | BOXEO | lunes miércoles y viernes: 19-21 | 3 | |
| 13 | PÁDEL | Lunes a jueves: 17:30 a 21:30 (8 grupos: infantil:2 y adulto:6). | p.pádel | SERGIO |
| | | Lunes y miércoles: 18 a 21 (3 grupos: 1 infantil; 2 iniciación). | | CRISTIAN |
| 14 | RÍTMICA | Martes y Jueves: 16:30 - 19:30 (infantil) | pista | SUSANA |
| | | Viernes: 19:00 - 21:00 (adulto) | | |
| 15 | BALONCESTO | lunes, miércoles y viernes: 16:30 - 19:30 (infantil) | pista | JESÚS |
| 16 | FÚTBOL | lunes a jueves: 17:00 a 21:00 (todas edades) | c. fútbol | J. LUIS COBO |
| 17 | TAEKWONDO | martes y jueves: 17:30 - 18:30 (infantil) | 3 | RAUL |
| 18 | PATINAJE | martes y jueves: 16:30 - 19:30. (infantil) | s. baile | LAURA/IRENE |
| 19 | KÁRATE | lunes y miercoles: 17 - 19 (infantil) | 3 | CARLOS |
| 20 | TENIS | lunes y miércoles: 17 - 18 (infantil, 1 grupo) | p. tenis | CHRISTIAN |
| 21 | FRONTÓN | Martes y jueves: 17 - 18 (infantil) | frontón | CHRISTIAN |
| 22 | DANZA (Flamenco) INFANTIL | tardes | casa cultura | ANA ABAD |
| | | lunes y miercoles: 16-19:30 (16:15-17=3 a 6 años) | | |
| | | 17:15-18:15= 6 a 10 años | | |
| | | 18:30-19:30= + 10 años) | | |
| 23 | STEPKIDS | viernes: 18:00-19:00 | c. cultura | ANA ABAD |
| 24 | ABADANZA FITNESS | viernes: 19:30-20:30 | c. cultura | ANA ABAD |
| 25 | FLAMENCO (Adultos) | MAÑANAS: Jueves 11:15-12:15 | c. cultura | ANA ABAD |
| | | TARDES: lunes y miércoles: 19:45-20:45 | | |
| 26 | VOLEIBOL | Martes y jueves: 19-20 (infantil) | pista | ELENA |

HORARIO CLASES NIÑOS TARDES

| <u>LUNES</u> | <u>MARTES</u> | <u>MIÉRCOLES</u> | <u>JUEVES</u> | <u>VIERNES</u> |
|--|--|--|--|--|
|  DANZA-FLAMENCO 16:15 - 19:30 Ana Abad CASA CULTURA |  GIMNASIA RÍTMICA 16:30 - 19:30 Susana PISTA POLI |  DANZA-FLAMENCO 16:15 - 19:30 Ana Abad CASA CULTURA |  GIMNASIA RÍTMICA 16:30 - 19:30 Susana PISTA POLI | |
|  BALONCESTO 17:30 - 19:30 Jesús PISTA POLI |  PATINAJE 17:00 - 19:00 Laura / Irene SALÓN DE BAILE |  BALONCESTO 17:30 - 19:30 Jesús PISTA POLI |  PATINAJE 17:00 - 19:00 Laura / Irene SALÓN DE BAILE |  BALONCESTO 17:00 - 19:00 Jesús PISTA POLI |
|  KÁRATE 17:00 - 19:00 Carlos SALA 2 |  TAEKWONDO 17:30 - 18:30 Raúl SALA 3 |  KÁRATE 17:00 - 19:00 Carlos SALA 2 |  TAEKWONDO 17:30 - 18:30 Raúl SALA 3 |  STEP KIDS 18:00 - 19:00 Ana Abad CASA CULTURA |
|  TENIS 17:00 - 18:00 Cristian PISTA TENIS |  FRONTENIS 17:00 - 18:00 Cristian FRONTÓN |  TENIS 17:00 - 18:00 Cristian PISTA TENIS |  FRONTENIS 17:00 - 18:00 Cristian FRONTÓN | |
|  PÁDEL 17:30 - 19:00 Sergio - Cristian PISTA PÁDEL 1-2 |  PÁDEL 17:30 - 18:30 Sergio PISTA PÁDEL 1 |  PÁDEL 17:30 - 19:00 Sergio - Cristian PISTA PÁDEL 1-2 |  PÁDEL 17:30 - 18:30 Sergio PISTA PÁDEL 1 | |
|  FUTBOL 17:30 - 20:30 J. Luis Cobo CAMPO FÚTBOL |  FUTBOL 17:30 - 20:30 J. Luis Cobo CAMPO FÚTBOL |  FUTBOL 17:30 - 20:30 J. Luis Cobo CAMPO FÚTBOL |  FUTBOL 17:30 - 20:30 J. Luis Cobo CAMPO FÚTBOL | |
|  BOXEO 19:00 - 20:00 SALA 3 |  VOLEIBOL 19:00-21:00 Elena PISTA POLI |  BOXEO 19:00 - 20:00 SALA 3 |  VOLEIBOL 19:00-21:00 Elena PISTA POLI | |

HORARIO CLASES ADULTOS MAÑANAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES |
|---|--|---|--|
|  <p><u>STRETCHING</u> 9:00 - 10:00 Ali SALA 3</p> |  <p><u>CICLO INDOOR</u> 9:00 - 10:00 Ali SALA 1</p> |  <p><u>STRETCHING</u> 9:00 - 10:00 Ali SALA 3</p> |  <p><u>CICLO INDOOR</u> 9:00 - 10:00 Ali SALA 1</p> |
|  <p><u>PILATES</u> 10:00 - 11:00 Víctor SALA 2</p> |  <p><u>YOGA</u> 10:00 - 11:00 Víctor SALA 2</p> |  <p><u>PILATES</u> 10:00 - 11:00 Víctor SALA 2</p> |  <p><u>YOGA</u> 10:00 - 11:00 Víctor SALA 2</p> |
|  <p><u>MANTENIMIENTO MAYORES</u> 10:00 - 11:00 Ali SALA 3</p> |  <p><u>PILATES MAYORES</u> 11:00 - 12:00 Víctor SALA 2</p> |  <p><u>MANTENIMIENTO MAYORES</u> 10:00 - 11:00 Ali SALA 3</p> |  <p><u>PILATES MAYORES</u> 11:00 - 12:00 Víctor SALA 2</p> |
|  <p><u>ZUMBA</u> 11:00 - 12:00 Luisa SALA 3</p> |  <p><u>TOTAL TRAINING</u> 11:00 - 12:00 Ali PISTA POLI</p> |  <p><u>ZUMBA</u> 11:00 - 12:00 Luisa SALA 3</p> |  <p><u>TOTAL TRAINING</u> 11:00 - 12:00 Ali PISTA POLI</p> |
| | | |  <p><u>FLAMENCO</u> 11:15 - 12:15 Ana Abad CASA CULTURA</p> |

HORARIO CLASES ADULTOS TARDES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| |  PILATES 17:00 - 18:00 Victor SALA 2 | |  PILATES 17:00 - 18:00 Victor SALA 2 | |
| |  YOGA 18:00 - 19:00 Victor SALA 2 | |  YOGA 18:00 - 19:00 Victor SALA 2 |  LIGA PÁDEL 17:00 - 22:00 Cristian PISTA PÁDEL |
| |  HIIT 18:00 - 19:00 Jorge PISTA POLI | |  HIIT 18:00 - 19:00 Jorge PISTA POLI | |
| |  HAPKIDO 18:30 - 20:30 Raúl SALA 3 | |  HAPKIDO 18:30 - 20:30 Raúl SALA 3 | |
|  PÁDEL 18:30 - 21:30 Sergio PISTA PÁDEL 1 |  PÁDEL 18:30 - 21:30 Sergio PISTA PÁDEL 1 |  PÁDEL 18:30 - 21:30 Sergio PISTA PÁDEL 1 |  PÁDEL 18:30 - 21:30 Sergio PISTA PÁDEL 1 | |
|  ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 19:00 - 20:00 Lorena SALA 3 |  YOGA 19:00 - 20:00 Victor SALA 2 |  ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 19:00 - 20:00 Lorena SALA 3 |  YOGA 19:00 - 20:00 Victor SALA 2 | |
|  FLAMENCO 19:45 - 20:45 Ana Abad CASA CULTURA |  TOTAL TRAINING 19:00 - 20:00 Jorge PISTA POLI |  FLAMENCO 19:45 - 20:45 Ana Abad CASA CULTURA |  TOTAL TRAINING 19:00 - 20:00 Jorge PISTA POLI |  GIMNASIA RÍTMICA 19:00 - 21:00 Susana PISTA POLI |
|  CICLO INDOOR 20:00 - 21:00 Lorena SALA 1 |  PILATES 20:00 - 21:00 Victor SALA 2 |  CICLO INDOOR 20:00 - 21:00 Lorena SALA 1 |  PILATES 20:00 - 21:00 Victor SALA 2 |  ABADANZA FITNESS 19:30 - 20:30 Ana Abad CASA CULTURA |
|  BOXEO 20:00 - 21:00 SALA 3 | |  BOXEO 20:00 - 21:00 SALA 3 | | |

PATINAJE



VALDETORRES DE JARAMA



de 3 a 14 años

martes y jueves

**Salón Cultural
Manuel Arévalo**

**Tu primera clase
de prueba gratis**

**ENTRENADORES TITULADOS
POR LA FEDERACIÓN
MADRILEÑA DE PATINAJE**

Colabora: Ayuntamiento Valdetorres de Jarama

+34 640 052 268 – patinajealoha@gmail.com



CERTIFICADO DE LA FNMT, EN EL AYUNTAMIENTO



**YA SE PUEDE SOLICITAR EL CERTIFICADO DE
PERSONA FÍSICA EN EL AYUNTAMIENTO DE
VALDETORRES DE JARAMA**

HAY QUE SOLICITAR CITA PREVIA LLAMANDO AL
TELÉFONO 91 841 51 64, DE 09.00 A 13.30 HORAS.

AL AYUNTAMIENTO HAY QUE ACUDIR HABIENDO
SOLICITADO Y DESCARGADO UN CÓDIGO
PERSONALIZADO, A TRAVÉS DE LA WEB DE FNMT-RCM.

LA INFORMACIÓN DETALLADA ESTÁ EN EL SIGUIENTE
ENLACE: [CERTIFICADO](#)



Aún no te has descargado la nueva aplicación VALDETORRES DE JARAMA INFORMA

Si quieres estar al tanto de las novedades y actualidad de Valdetorres de Jarama

¡Descarga nuestra App!



Nuevo servicio municipal

VALDETORRES DE JARAMA INFORMA



PARA ANDROID
Buscar la aplicación en Play Store como "Valdetorres de Jarama Informa"

PARA iOS
Buscar la aplicación en App Store como "Bandomovil"

Residuos que NO podemos llevar



NEUMÁTICOS



RESIDUOS ORGÁNICOS



RESIDUOS SANITARIOS



MEDICAMENTOS



MATERIAL EXPLOSIVO/INFLAMABLE



MATERIAL RADIOACTIVO



RESIDUOS INDUSTRIALES



ORDENANZA PUNTO LIMPIO

¿Dónde estamos?

Calle Arroyo Valtorón, 9



Horario

MARTES A VIERNES

Mañanas: 10:30 a 14:00

Tardes: 16:00 a 19:30

SÁBADOS

Mañanas: 10:00 a 14:00



Ayuntamiento de
Valdetorres de Jarama

91 841 51 64

www.ayto-valdetorresdejarama.es

PUNTO LIMPIO MUNICIPAL

AYUNTAMIENTO DE
VALDETORRES DE JARAMA



¿Qué es el Punto Limpio?

Es una instalación municipal de recogida selectiva de residuos en la que los vecinos de Valdetorres de Jarama pueden depositar aquellos residuos de origen doméstico que no pueden ser depositados en los contenedores convencionales.

¿Qué beneficios tiene el uso del Punto Limpio?

Permite la separación de residuos, primer paso en el proceso de reciclaje.

- Facilita la reutilización y reciclaje de residuos y su valoración antes de proceder a su eliminación en vertederos.
- Permite separar los residuos peligrosos para su posterior tratamiento.

Régimen sancionador

La apertura del Punto Limpio implica que los muebles y enseres voluminosos que hasta ahora se podrían depositar los domingos en los puntos de recogida selectiva de basura, tendrán que ser depositados en el Punto Limpio. El incumplimiento de esta norma conllevará la correspondiente sanción administrativa.



Residuos que SÍ podemos llevar^(*)

(*) El listado completo de residuos admisibles y la limitación de cantidades están establecidos en la Ordenanza Reguladora del Punto Limpio que puede consultar en el reverso de este folleto.



PAPEL Y CARTÓN



VIDRIO



PLÁSTICOS



AEROSOLES



PILAS Y BATERÍAS



BOMBILLAS Y FLUORESCENTES



ELECTRODOMÉSTICOS



ACEITES



MUEBLES Y ENSERES



ESCOMBROS



RADIOGRAFÍAS



RESTOS DE PODA



TELEVISORES Y MONITORES



RESTOS METÁLICOS



PINTURAS Y BARNICES



CARTUCHOS TINTA Y TÓNER

En el contenedor amarillo

SOLO

**PLÁSTICOS,
BRIKS Y
LATAS**



AYUNTAMIENTO DE VALDETORRES DE JARAMA

8 CONSEJOS DE SEGURIDAD VIAL EN EL MUNICIPIO



No usar el móvil mientras conducimos.



No aparcar en cruces ya que pueden dificultar la visión a otros vehículos.



Bicicletas y patinetes que circulen por la carretera evitando las aceras para no colisionar con los peatones.



No dar acelerones sin motivo.



Ser pacientes y dominar las malas emociones al volante.



Usar las luces de los vehículos para ser más visibles.



Conducir a un ritmo bajo en todo el pueblo para poder reaccionar en caso de accidentes e imprevistos.



No conducir en caso de haber consumido drogas.

La circulación nos afecta a todos y una mala actitud en la carretera puede ocasionar daños irreparables.

ESFUÉRZATE



Ayto. Valdeterres
de Jarama

HORARIO AUTOBUSES IDA Y VUELTA

197 Madrid (Plaza Castilla) - Torrelaguna - Uceda



Sólo se permiten viajes con destino al Paseo de Europa en S. S. Reyes a la parada 6693 P.* EUROPA - MARÍA SANTOS COLMENAR.

| Horarios de paso aproximado (Vigente todo el año) | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|---------------|-------------|-----------|----------------|-------------|---------|------------|----------|-------|--|
| MADRID | Fuente el Saiz | Urb. Sillitos | Valdetorres | Talamanca | Valdopolálagos | TORRELAGUNA | Redueña | Torremocha | Palombes | UCEDA | |
| Lunes a viernes laborables | | | | | | | | | | | |
| 6:30 | 7:05 | → | 7:15 | 7:20 | → | 7:35 | | | | | |
| 7:15 ^a | 7:50 | → | 8:00 | 8:05 | → | 8:20 | | | | | |
| 7:20 | 7:55 | → | 8:05 | 8:10 | → | 8:30 | → | 8:35 | | | |
| 8:00 | 8:35 | → | 8:45 | 8:50 | → | 9:05 | | | | | |
| 8:00 | 8:35 | → | 8:40 | 8:45 | | | | | | | |
| 8:45 | 9:20 | → | 9:30 | 9:35 | → | 9:50 | | | | | |
| 9:15 | 9:50 | → | 10:00 | 10:05 | → | 10:20 | | | | | |
| 10:15 | 10:50 | → | 11:00 | 11:05 | → | 11:20 | | | | | |
| 10:15 ^a | 10:50 | → | 11:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | 11:35 | → | 11:45 | 11:50 | → | 12:05 | | | | | |
| 11:30 | 12:05 | → | 12:15 | 12:20 | → | 12:35 | | | | | |
| 12:00 | 12:35 | → | 12:45 | 12:50 | → | 13:05 | → | 13:10 | | | |
| 12:40 | 13:15 | → | 13:25 | 13:30 | → | 13:45 | | | | | |
| 13:30 | 14:05 | → | 14:15 | 14:20 | → | 14:35 | | | | | |
| 13:55 ^a | 14:25 | → | 14:45 | 14:50 | → | 15:05 | | | | | |
| 14:00 | 14:35 | → | 14:45 | 14:50 | → | 15:05 | | | | | |
| 14:30 | 15:05 | → | 15:20 | 15:25 | → | 15:40 | | | | | |
| 14:35 ^a | 15:10 | → | 15:25 | 15:30 | → | | | | | | |
| 14:40 ^b | 15:15 | → | 15:30 | 15:35 | → | 16:00 | → | 16:05 | 16:10 | 16:30 | |
| 15:00 | 15:35 | → | 15:45 | 15:50 | → | 16:05 | | | | | |
| 15:30 | 16:05 | → | 16:15 | 16:20 | → | 16:35 | → | 16:45 | | | |
| 16:00 | 16:35 | → | 16:45 | 16:50 | → | 17:05 | | | | | |
| 16:45 | 17:20 | → | 17:30 | 17:35 | → | 17:50 | | | | | |
| 16:45 ^a | 17:15 | → | | | | | | | | | |
| 17:30 ^a | 18:05 | → | 18:15 | 18:20 | → | 18:35 | | | | | |
| 17:30 | 18:05 | → | 18:10 | 18:20 | → | 18:40 | | | | | |
| 18:00 | 18:35 | → | 18:45 | 18:50 | → | 19:05 | → | 19:10 | | | |
| 18:30 | 19:05 | → | 19:15 | 19:20 | → | 19:35 | | | | | |
| 19:00 | 19:35 | → | 19:45 | 19:50 | → | 20:05 | → | 20:15 | | | |
| 19:00 | 19:30 | → | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:05 | → | 20:15 | 20:20 | → | 20:35 | | | | | |
| 20:00 ^a | 20:35 | → | 20:50 | 21:00 | → | 21:05 | → | 21:30 | 21:35 | 21:55 | |
| 20:30 | 21:05 | → | 21:15 | 21:20 | → | 21:35 | | | | | |
| 21:00 | 21:35 | → | 21:45 | 21:50 | → | 22:05 | | | | | |
| 21:30 | 22:05 | → | 22:15 | 22:20 | → | 22:35 | | | | | |
| 22:00 | 22:35 | → | 22:45 | 22:50 | → | 23:05 | | | | | |
| 22:30 | 23:05 | → | 23:15 | 23:20 | → | 23:35 | | | | | |
| 23:30 | 0:05 | → | 0:15 | 0:20 | → | 0:35 | | | | | |
| Sábados laborables | | | | | | | | | | | |
| 7:15 | 7:50 | → | 8:00 | 8:05 | → | 8:20 | | | | | |
| 7:15 | 7:50 | → | | | | | | | | | |
| 8:00 ^a | 8:35 | → | 8:45 | 8:50 | → | 9:05 | | 9:10 | 9:15 | 9:35 | |
| 9:30 | 10:05 | → | 10:15 | 10:20 | → | 10:35 | | | | | |
| 11:00 | 11:35 | → | 11:45 | 11:50 | → | 12:05 | | 12:10 | 12:15 | 12:35 | |
| 11:00 | 11:35 | → | 11:45 | | | | | | | | |
| 12:30 | 13:05 | → | 13:15 | 13:20 | → | 13:35 | | | | | |
| 13:25 | 14:00 | → | | | | | | | | | |
| 13:30 | 14:05 | → | 14:15 | 14:20 | → | 14:35 | | 14:40 | 14:45 | 15:05 | |
| 15:00 | 15:35 | → | 15:40 | 15:50 | → | 16:10 | | | | | |
| 15:00 | 15:35 | → | | | | | | | | | |
| 16:00 | 16:35 | → | 16:45 | | | | | | | | |
| 16:45 | 17:20 | → | 17:30 | 17:35 | → | 17:50 | | | | | |
| 16:45 | 17:20 | → | | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:35 | → | 18:45 | 18:50 | → | 19:05 | | | | | |
| 19:00 | 19:35 | → | 19:45 | 19:50 | → | 20:05 | | 20:10 | | | |
| 20:00 | 20:35 | → | 20:45 | 20:50 | → | 21:05 | → | 21:10 | | | |
| 21:00 | 21:35 | → | 21:45 | 21:50 | → | 22:05 | | | | | |
| 21:30 | 22:05 | → | 22:15 | 22:20 | → | 22:35 | | | | | |
| 22:00 | 22:35 | → | 22:45 | 22:50 | → | 23:05 | | | | | |
| 23:00 | 23:35 | → | 23:45 | 23:50 | → | 23:55 | → | 0:10 | 0:15 | 0:35 | |
| Domingos y festivos | | | | | | | | | | | |
| 8:00 ^a | 8:35 | → | 8:45 | 8:50 | → | 9:05 | | 9:10 | 9:15 | 9:35 | |
| 8:00 ^a | 8:35 | → | 8:45 | 8:50 | → | 9:05 | | | | | |
| 9:30 | 10:05 | → | 10:15 | 10:20 | → | 10:35 | | | | | |
| 11:00 | 11:35 | → | 11:45 | 11:50 | → | 12:05 | → | 12:10 | 12:15 | 12:35 | |
| 12:30 | 13:05 | → | 13:15 | 13:20 | → | 13:35 | | | | | |
| 13:30 | 14:05 | → | 14:15 | 14:20 | → | 14:35 | → | 14:40 | 14:45 | 15:05 | |
| 14:30 | 15:05 | → | 15:15 | 15:20 | → | 15:35 | | | | | |
| 15:30 | 16:05 | → | 16:15 | 16:20 | → | 16:35 | | | | | |
| 16:00 | 16:35 | → | 16:45 | | | | | | | | |
| 16:45 | 17:20 | → | 17:30 | 17:35 | → | 17:50 | | | | | |
| 17:30 | 18:05 | → | 18:15 | 18:20 | → | 18:35 | | | | | |
| 18:00 | 18:35 | → | 18:45 | 18:50 | → | 19:05 | → | 19:10 | | | |
| 19:00 | 19:35 | → | 19:40 | 19:50 | → | 20:10 | | | | | |
| 20:00 | 20:35 | → | 20:45 | 20:50 | → | 21:05 | → | 21:10 | | | |
| 21:15 | 21:50 | → | 22:00 | 22:05 | → | 22:20 | | | | | |
| 22:00 | 22:35 | → | 22:45 | 22:50 | → | 23:05 | | | | | |
| 23:00 | 23:35 | → | 23:45 | 23:50 | → | 23:55 | → | 0:10 | 0:15 | 0:35 | |
| Noches de viernes, sábados y vísperas de festivo | | | | | | | | | | | |
| 24:00 | 0:35 | → | 0:45 | 0:50 | → | 1:05 | | | | | |
| 1:00 | 1:35 | → | | | | | | | | | |
| 3:00 ^a | 3:35 | → | 3:45 | 3:50 | → | 4:05 | | | | | |

Notas:
 A efecto de horarios nocturnos se consideran los festivos nacionales y autonómicos.
 * Pasa por la Urbanización Caracuz.
 † Salen del Intercambiador de Plaza de Castilla en superficie.
 ‡ Sólo se realiza en días lectivos.
 § Sólo se realiza de 1 de julio a 8 de septiembre.
 x Servicio expres.

197 Uceda - Torrelaguna - Madrid (Plaza Castilla)



Sólo se permite la subida de viajeros desde el Paseo de Europa en S. S. Reyes a la parada 06751 P.* EUROPA - PARQUE PICOS DE OLITE.

| Horarios de paso aproximado (Vigente todo el año) | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|-------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------|----------|-------|-------|
| MADRID | Fuente el Saiz | Urb. Sillitos | Valdetorres | Talamanca | Valdopolálagos | TORRELAGUNA | Redueña | Torremocha | Palombes | UCEDA | |
| Lunes a viernes laborables | | | | | | | | | | | |
| 7:05 | ← | ← | ← | ← | ← | 6:10 ^a | ← | ← | ← | ← | ← |
| 7:20 | ← | ← | ← | ← | ← | 6:20 | ← | ← | ← | ← | ← |
| 7:40 | ← | 6:35 ^b | ← | 6:25 | 6:20 | ← | 6:05 ^c | ← | ← | ← | ← |
| 7:35 | ← | 7:00 | ← | 6:35 | 6:30 | ← | 6:15 ^d | ← | ← | ← | ← |
| 7:50 | ← | ← | ← | 6:50 ^e | ← | ← | ← | ← | ← | ← | ← |
| 8:05 | ← | 7:15 | ← | 6:50 | 6:45 | ← | 6:30 ^f | ← | ← | ← | ← |
| 8:20 | ← | ← | ← | 7:20 | 7:15 | ← | 6:45 | ← | ← | ← | ← |
| 8:20 | ← | ← | ← | 7:20 ^g | ← | ← | ← | ← | ← | ← | ← |
| 8:35 | ← | 7:45 | ← | 7:35 | 7:30 ^h | ← | ← | ← | ← | ← | ← |
| 8:45 | ← | 7:55 | ← | 7:45 | 7:40 | ← | 7:30 | ← | ← | ← | ← |
| 8:40 | ← | ← | ← | 7:50 | 7:45 | ← | 7:30 ⁱ | ← | ← | ← | ← |
| ← | ← | 8:10 | ← | 8:00 | 7:55 ^j | ← | ← | ← | ← | ← | ← |
| 8:55 | ← | 8:25 ^k | ← | ← | ← | ← | ← | ← | ← | ← | ← |
| 9:00 | ← | 8:15 | ← | 8:05 | 8:00 | ← | 7:45 | ← | ← | ← | ← |
| 9:30 | ← | 8:45 | ← | 8:30 | 8:25 | ← | 8:00 | ← | 7:50 | 7:45 | 7:40 |
| 9:25 | ← | 8:50 | ← | 8:35 | 8:30 | ← | ← | ← | ← | ← | ← |
| 9:50 | ← | 9:00 | ← | 8:50 | 8:45 | ← | 8:30 | ← | ← | ← | ← |
| 10:20 | ← | 9:30 | ← | 9:20 | 9:15 | ← | 9:00 | ← | 8:55 | ← | ← |
| 10:50 | ← | 10:00 | ← | 9:50 | 9:45 | ← | 9:30 | ← | ← | ← | ← |
| 11:20 | ← | 10:30 | ← | 10:20 | 10:15 | ← | 10:00 | ← | ← | ← | ← |
| 12:00 | ← | 11:10 | ← | 11:00 | 10:55 | ← | 10:45 | ← | ← | ← | ← |
| 12:50 | ← | 12:00 | ← | 11:50 | 11:45 | ← | 11:30 | ← | ← | ← | ← |
| 13:35 | ← | 12:45 | ← | 12:35 | 12:30 | ← | 12:15 | ← | ← | ← | ← |
| 14:10 | ← | 13:20 | ← | 13:10 | 13:05 | ← | 12:50 | ← | ← | ← | ← |
| 14:50 | ← | 14:00 | ← | 13:50 | 13:45 | ← | 13:30 | ← | ← | ← | ← |
| 15:15 | ← | 14:45 ^l | ← | ← | ← | ← | ← | ← | ← | ← | ← |
| 15:35 | ← | 14:45 | ← | 14:35 | 14:30 | ← | 14:15 | ← | ← | ← | ← |
| 16:10 | ← | 15:30 | ← | 15:20 | 15:15 | ← | 15:00 | ← | ← | ← | ← |
| 16:50 | ← | 16:00 | ← | 15:50 | 15:45 | ← | 15:30 | ← | ← | ← | ← |
| 16:55 | ← | 16:10 | ← | 16:00 | 15:55 | ← | 15:45 | ← | ← | ← | ← |
| 17:20 | ← | 16:30 | ← | 16:20 | 16:15 | ← | 16:00 | ← | ← | ← | ← |
| 18:00 | ← | 17:10 | ← | 17:00 | 16:55 | ← | 16:30 | ← | 16:25 | ← | ← |
| 18:10 | ← | 17:20 | ← | 17:10 | 17:05 | ← | 16:50 | ← | 16:40 | 16:35 | 16:30 |
| 18:25 | ← | 17:35 | ← | 17:25 | 17:20 | ← | 17:05 | ← | 16:50 | ← | ← |
| 18:40 | ← | 17:50 | ← | 17:40 | 17:35 | ← | 17:20 | ← | ← | ← | ← |
| 18:50 | ← | ← | ← | 17:50 | 17:45 | ← | 17:30 | ← | ← | ← | ← |
| 18:55 | ← | 18:05 | ← | 17:55 | 17:50 | ← | 17:45 | ← | ← | ← | ← |
| 19:20 | ← | 18:30 | ← | 18:20 | 18:15 | ← | 18:00 | ← | ← | ← | ← |
| 20:20 | ← | 19:30 | ← | 19:20 | 19:15 | ← | 19:00 | ← | ← | ← | ← |
| 20 | | | | | | | | | | | |