

TEMPORADA 2016/2017
PREINFANTILES (1 a 5 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO	
NATACIÓN PEQUES	L-X	4 Y 5 AÑOS	17:00-17:30	
			17:35 -18:05	
			18:10-18:40	
	M-J		17:00-17:30	
			17:35 -18:05	
			18:10-18:40	
	V		17:15-17:45	
			17:50-18:20	
ACTIVIDAD FÍSICA Y JUEGO	L-X	4 Y 5 AÑOS	17:15-18:00	
	M-J		17:15-18:00	
PREDEPORTE (GIMNASIA ARTÍSTICA Y RÍTMICA)	L-X	4 Y 5 AÑOS	17:00-17:45	

INFANTILES (6 a 14 años)

ESCUELAS	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO	
ATLETISMO	L-X	N-0 / 9-14 AÑOS	17:30-18:30	
	M-J	N-0 / 9-14 AÑOS	17:30-18:30	
BALONCESTO	L-X	N-0 / 9-12 AÑOS	17:30-18:30	
	M-J	N-0 / 12-17 AÑOS (F)	17:30-18:30	
	L-X	N-0 / 13-14 AÑOS (M)	18:30-19:30	
	M-J	N-1 / 14-17 AÑOS (Mixto)	18:30-19:30	
	M-J	N-1 / 14-17 AÑOS (M)	19:30-20:30	
	S-D	N-0	10:00-11:00 11:00-12:00	
BUCEO	L-X	N-0	17:00-18:00	
	L-X-V		18:00-19:00	
	M-J		19:00-20:00	
	M-V		18:00-19:00	
GIMNASIA ARTÍSTICA	M-J	N-1 / 6-8 AÑOS (F)	19:00-20:00	
	L-X		17:30-18:30	
	L-X		18:30-19:30	
	M-J		17:00-18:00	
	M-J		18:00-19:00	
GIMNASIA RÍTMICA	M-J	N-0 / 6-14 AÑOS (M)	19:00-20:00	
	L-X		17:15-18:15	
	L-X		18:15-19:15	
	M-J		17:15-18:15	
	M-J		18:15-19:15	
HOCKEY PATINES	L-X-V	N-0 / 6-8 AÑOS (F)	17:30-18:30	
			18:30-19:30	
			19:30-20:30	
	M-J		17:30-18:30	
			18:30-19:30	
			19:30-20:30	
JUDO	M-J	N-0 / 6-10 AÑOS	18:10-19:10	
	M-J	N-0 / 10-14 AÑOS	19:10-20:10	
	M-J	N-1 / 14-17 AÑOS	20:10-21:10	
KARATE- SHYTO	L-X	N-0 / 6-8 AÑOS	17:15-18:15	
		N-0 / 9-11 AÑOS	18:20-19:20	
		N-0 / 12-15 AÑOS	19:25-20:25	
		N-1 / 14-17 AÑOS	20:30-21:30	
NATACIÓN	L-X	N-0 / 6-14 AÑOS	17:00-17:30	
			17:35- 18:05	
			18:10-18:40	
	M-J		17:00-17:30	
			17:35- 18:05	
			18:10-18:40	

TEMPORADA 2016/2017

NATACIÓN	L-X	N-1 / 8-14 AÑOS	18:45-19:15
	M-J		18:45-19:15
	L-X		18:45-19:15
	M-J	N-2 / 8-14 AÑOS	18:45-19:30
	L-X-V		18:45-19:15
	M-J-V		18:45-19:30
			18:00-19:00
PATINAJE ARTÍSTICO	L-X	N-3 / 8-14 AÑOS	18:00-19:00
	M-J		19:00-20:00
POLIDEPORTIVA	L-X	N-0 / 6-8 AÑOS	17:00-18:00
	M-J		17:00-18:00
TENIS	M-J	N-0 / 8-14 AÑOS	17:30-18:30
	M-J		18:30-19:30
	L-X	N-1 / 8-14 AÑOS	17:30-18:30
	M-J		17:30-18:30
	L-X	N-2 / 8-14 AÑOS	17:30-18:30
	M-J		18:30-19:30
	VOLEIBOL	L-X	N-0 / 9-18 AÑOS

JÓVENES y ADULTOS (15 a 64 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM)	L-X-V	N.1 / DE 21 A 64	11:15-12:00
	L-X / L-X-V	N-1 / DE 15 A 64 AÑOS	19:15-20:00
	M-J / M-J-V		19:15-20:00
	V		19:15-20:00
	M-J		19:15-20:00
	L-X		19:15-20:00
	M-J		19:15-20:00
AERÓBIC	M-J	N-0 / 15-64 AÑOS	20:00-21:00
AQUAPILATES	L-X	N-0 / 15-64 AÑOS	15:30-17:00
ATLETISMO	L-X	N-0 / 15-20 AÑOS	18:30-19:30
	M-J	N-0 / 15-20 AÑOS	18:30-19:30
	M-J	N-0 / 15-64 AÑOS	19:30-20:30
	V	N-0 / 15-64 AÑOS	20:00-21:00
BAILES DE SALÓN	V	N-1 / 15-64 AÑOS	19:00-20:00
	V	N-0 / 15-64 AÑOS	20:00-21:00
BALONCESTO	M-J	N-0 / 15-16 AÑOS (Mixto)	18:30-19:30
	L-X	N-0 / 19-20 AÑOS (M)	19:30-20:30
	M-J	N-0 / 17-18 AÑOS (M)	19:30-20:30
	V	N-0 / 15-64 AÑOS	19:30-20:30
CICLO SALA	L-X	N-0 / 15-64 AÑOS	18:00-19:30
	M-J		18:50-19:50
	V		18:00-19:00
	M-J		10:45-11:45
	M-J-V		10:45-11:45
	V		10:45-11:45
FITNESS	M-J	N-1 / DE 15 A 64 AÑOS	11:00-12:00
	L-X / L-X-V	N-1 / DE 15 A 64 AÑOS	9:00-10:00
		N-2 / DE 15 A 64 AÑOS	19:00-20:00
	M-J / M-J-V	N-1 / DE 15 A 64 AÑOS	18:00-19:00
		N-2 / DE 15 A 64 AÑOS	19:00-20:00
		N-2 / DE 15 A 64 AÑOS	10:00-11:00
		N-2 / DE 15 A 64 AÑOS	20:00-21:00

TEMPORADA 2016/2017

G.A.P.	V	N-0 / 15-64 AÑOS	18:30-19:30	
GIMNASIA COMPENSACIÓN / SALUD	L-X	N-0 / 15-64 AÑOS	18:00-19:00	
JUDO	M-J	N-0 / 15-64 AÑOS	20:10-21:10	
KARATE- SHYTO	L-X	N-0 / 15-64 AÑOS	20:30-21:30	
NATACIÓN		L-X-V	N.0 / DE 15 A 64 AÑOS	
NATACIÓN			9:00-9:45	
NATACIÓN			10:30-11:15	
NATACIÓN			16:10-16:55	
NATACIÓN			21:00-21:45	
NATACIÓN			19:30-20:15	
NATACIÓN			20:15-21:00	
NATACIÓN			8:15-9:00	
NATACIÓN			10:30-11:15	
NATACIÓN			16:10-16:55	
NATACIÓN			20:15-21:00	
NATACIÓN			21:00-21:45	
NATACIÓN		L-X	N.1 / DE 15 A 64 AÑOS	
NATACIÓN			15:15-16:00	
NATACIÓN			16:10-16:55	
NATACIÓN			19:30-20:15	
NATACIÓN			20:15-21:00	
NATACIÓN			21:00-21:45	
NATACIÓN			8:15-9:00	
NATACIÓN			9:00-9:45	
NATACIÓN			9:45-10:30	
NATACIÓN			10:30-11:15	
NATACIÓN			16:10-16:55	
NATACIÓN			19:15-20:00	
NATACIÓN			20:15-21:00	
NATACIÓN			21:00-21:45	
NATACIÓN		L-X-V	N.2 / DE 15 A 64 AÑOS	
NATACIÓN			15:15-16:00	
NATACIÓN			16:10-16:55	
NATACIÓN			19:30-20:15	
NATACIÓN			20:15-21:00	
NATACIÓN			21:00-21:45	
NATACIÓN			8:15-9:00	
NATACIÓN			9:00-9:45	
NATACIÓN			9:45-10:30	
NATACIÓN			15:15-16:00	
NATACIÓN			16:10-16:55	
NATACIÓN			19:30-20:15	
NATACIÓN			20:15-21:00	
NATACIÓN			21:00-21:45	
NATACIÓN		M-J		
NATACIÓN			8:15-9:00	
NATACIÓN			9:00-9:45	
NATACIÓN			9:45-10:30	
NATACIÓN			10:30-11:15	
NATACIÓN			16:10-16:55	
NATACIÓN			19:15-20:00	
NATACIÓN			20:15-21:00	
NATACIÓN			21:00-21:45	

TEMPORADA 2016/2017

CARRERA ACUÁTICA (AQUARUNNING)	L-X / L-X-V	N.1 / DE 15 A 64 AÑOS	9:45-10:30
	M-J	N.1 / DE 15 A 64 AÑOS	9:00-9:45
NATACIÓN COMPENSACIÓN / SALUD	L-X-V	N.0 / DE 15 A 64 AÑOS	9:00-9:45
	M-J		10:30-11:15
	L-X		9:00-9:45
	L-X-V		20:15-21:00
	M-J	N.1 / DE 15 A 64 AÑOS	10:30-11:15
	M-J		10:30-11:15
	M-J		20:15-21:00
	M-J	N-0	9:45-10:30
NATACIÓN EMBARAZADAS NATACIÓN EMBARAZADAS Y POST-PARTO	M-J	N-0	19:30-20:15
	L-X	N.0 / DE 15 A 64 AÑOS	10:00-11:00
PÁDEL	L-X-V		10:00-11:00
	M-J		9:15-10:15
	L-X		9:00-10:00
	L-X-V		9:00-10:00
	M-J	N.1 / DE 15 A 64 AÑOS	10:15-11:15
	M-J		19:30-20:30
	M-J		20:30-21:30
	L-X-V	N-2 / 15-64 AÑOS	19:30-20:30
PILATES	M-J	N.0 / DE 21 A 64 AÑOS	9:00-10:00
	L-X	N.1 / DE 21 A 64 AÑOS	11:00-12:00
	L-X-V		11:00-12:00
	L-X	N-0 / 15-64 AÑOS	15:30-16:30
	M-J		19:30-20:30
	L-X		20:30-21:30
	M-J		18:00-19:00
	L-X	N-1 / 15-64 AÑOS	18:00-19:00
	M-J		20:10-21:10
	V		19:00-20:00
	M-J	N-2 / 15-64 AÑOS	19:00-20:00
STRECHING	V	N-0 / 15-64 AÑOS	18:00-19:00
TENIS	M-J	N-0 / 15-64 AÑOS	19:30-20:30
	L-X-V	N-1 / 15-64 AÑOS	18:30-19:30
	L-X-V	N-2 / 15-64 AÑOS	19:30-20:30
	M-J	N-2 / 15-64 AÑOS	18:30-19:30
YOGA DINÁMICO	M-J	N-0 / 15-64 AÑOS	20:30-21:30
	M-J	N-0 / 15-64 AÑOS	17:10-18:10

MAYORES (a partir de 65 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO	
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L-X	N.1 / 65 - 75 AÑOS	10:00-11:00	
			10:00-11:00	
			11:00-12:00	
			12:00-13:00	
			10:00-11:00	
	M-J		11:00-12:00	
			12:00-13:00	
			10:00-11:00	
			10:00-11:00	
			11:00-12:00	
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM)	L-X	N.0 / MÁS 75 AÑOS	10:00-11:00	
			11:00-12:00	
			12:00-13:00	
	M-J		11:00-12:00	
			12:00-13:00	
			10:00-11:00	
	L-X	N.1 / MÁS 65 AÑOS	13:30-14:00	
			11:30-12:00	
			13:00-13:30	
	M-J		13:30-14:00	
			11:30-12:00	
			12:00-12:30	
	V		12:00-12:30	

TEMPORADA 2016/2017

12:00-12:30

TEMPORADA 2016/2017

NATACIÓN	L-X	NO / MÁS 65 AÑOS	10:00-10:30	
			11:30-12:00	
			11:30-12:00	
			12:00-12:30	
			12:00-12:30	
	M-J		12:30-13:00	
			13:00-13:30	
			13:30-14:00	
			16:15-17:00	
			11:00-11:30	
PILATES	L-X	N.1 / MÁS 65 AÑOS	11:30-12:00	
			12:00-12:30	
			12:00-12:30	
			12:30-13:00	
			13:30-14:00	
	M-J		11:30-12:00	
			10:00-10:30	
			11:30-12:00	
			11:30-12:00	
			12:00-12:30	

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
NATACIÓN	V	DE 6 A 14 AÑOS	16:15-16:45
	L-X	DE 21 A 64 AÑOS	12:30-13:00
	M-J		11:30-12:00
	V		12:30-13:00
ACTIVIDAD FÍSICA	M-J	DE 21 A 64 AÑOS	12:00-13:00

ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR MÉDICO-DEPORTIVO

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR MÉDICO-DEPORTIVO	L-X		8:30
			9:30
			10:00
			10:15

PROGRAMA DEPORTIVO EN LA CALLE

CLASES	DÍAS	NIVEL/GRUPO EDAD	HORARIO
CAMINAR POR MADRID	V	MIXTA (JÓVENES/ADULTOS MAYORES)	09:45-11:00