



distrito  
latina

MADRID

Centro Deportivo Municipal  
**ALUCHE**

**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
BUCEO	S-D	N-0	10:00-11:00
			11:00-12:00
FÚTBOL	L-X		17:00-18:00
	L-X-V		18:00-19:00
			19:00-20:00
	M-J		18:00-19:00
	M-V		19:00-20:00
			17:00-18:00
GIMNASIA ARTÍSTICA	L-X	N-0 / 6-8 AÑOS (F)	17:30-18:30
	L-X	N-0 / 9-14 AÑOS (F)	18:30-19:30
	M-J	N-1 / 6-8 AÑOS (F)	17:00-18:00
	M-J	N-1 / 9-14 AÑOS (F)	18:00-19:00
	M-J	N-0 / 6-14 AÑOS (M)	19:00-20:00
GIMNASIA RÍTMICA	L-X	N-0 / 6-8 AÑOS (F)	17:15-18:15
	L-X	N-0 / 9-14 AÑOS (F)	18:15- 19:15
	M-J	N-1 / 6-8 AÑOS (F)	17:15-18:15
	M-J	N-1 / 9-12 AÑOS (F)	18:15- 19:15
	M-J	N-1 / 12-14 AÑOS (F)	19:15-20:15
HOCKEY PATINES	L-X-V		17:30-18:30
			18:30-19:30
			19:30-20:30
	M-J		17:30-18:30
			18:30-19:30
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	N-2 / 8-14 AÑOS	18:45-19:15
			18:45-19:30
	M-J		18:45-19:15
			18:45-19:30
PATINAJE ARTÍSTICO	L-X-V	N-3 / 8-14 AÑOS	18:00-19:00
	M-J-V		18:00-19:00
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	17:00-18:00

**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
			19:15-20:00
	V		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
		N-0 / 15-64 AÑOS	19:30-20:30
BAILES DE SALÓN	V	N-0 / 15-64 AÑOS	20:00-21:00
	V	N-1 / 15-64 AÑOS	19:00-20:00
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
			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	9:00-9:45
			10:30-11:15
	16:10-16:55		
	21:00-21:45		
	19:30-20:15		
	20:15-21:00		
	8:15-9:00		
	10:30-11:15		
	16:10-16:55		
	20:15-21:00		
	21:00-21:45		
	L-X	N.1 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
	19:30-20:15		
	20:15-21:00		
	21:00-21:45		
	8:15-9:00		
	9:00-9:45		
	10:30-11:15		
	15:15-16:00		
	16:10-16:55		
	19:30-20:15		
	20:15-21:00		
	21:00-21:45		
	L-X-V	N.2 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
	19:30-20:15		
	20:15-21:00		
	21:00-21:45		
	8:15-9:00		
	9:00-9:45		
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
M-J	N.3 / DE 15 A 64 AÑOS	8:15-9:00	
		9:00-9:45	
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X		N.4 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X-V	N.5 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00	
		16:10-16:55	
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
M-J	N.6 / DE 15 A 64 AÑOS	8:15-9:00	
		9:00-9:45	
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X		N.7 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X-V	N.8 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00	
		16:10-16:55	
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
M-J	N.9 / DE 15 A 64 AÑOS	8:15-9:00	
		9:00-9:45	
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X		N.10 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X-V	N.11 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00	
		16:10-16:55	
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
M-J	N.12 / DE 15 A 64 AÑOS	8:15-9:00	
		9:00-9:45	
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X		N.13 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X-V	N.14 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00	
		16:10-16:55	
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
M-J	N.15 / DE 15 A 64 AÑOS	8:15-9:00	
		9:00-9:45	
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X		N.16 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X-V	N.17 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00	
		16:10-16:55	
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
M-J	N.18 / DE 15 A 64 AÑOS	8:15-9:00	
		9:00-9:45	
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X		N.19 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X-V	N.20 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00	
		16:10-16:55	
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
M-J	N.21 / DE 15 A 64 AÑOS	8:15-9:00	
		9:00-9:45	
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X		N.22 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X-V	N.23 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00	
		16:10-16:55	
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
M-J	N.24 / DE 15 A 64 AÑOS	8:15-9:00	
		9:00-9:45	
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X		N.25 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X-V	N.26 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00	
		16:10-16:55	
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
M-J	N.27 / DE 15 A 64 AÑOS	8:15-9:00	
		9:00-9:45	
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X		N.28 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X-V	N.29 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00	
		16:10-16:55	
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
M-J	N.30 / DE 15 A 64 AÑOS	8:15-9:00	
		9:00-9:45	
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X		N.31 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X-V	N.32 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00	
		16:10-16:55	
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
M-J	N.33 / DE 15 A 64 AÑOS	8:15-9:00	
		9:00-9:45	
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X		N.34 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X-V	N.35 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00	
		16:10-16:55	
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
M-J	N.36 / DE 15 A 64 AÑOS	8:15-9:00	
		9:00-9:45	
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X		N.37 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X-V	N.38 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00	
		16:10-16:55	
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
M-J	N.39 / DE 15 A 64 AÑOS	8:15-9:00	
		9:00-9:45	
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X		N.40 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X-V	N.41 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00	
		16:10-16:55	
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
M-J	N.42 / DE 15 A 64 AÑOS	8:15-9:00	
		9:00-9:45	
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X		N.43 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X-V	N.44 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00	
		16:10-16:55	
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
M-J	N.45 / DE 15 A 64 AÑOS	8:15-9:00	
		9:00-9:45	
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X		N.46 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00
			16:10-16:55
19:30-20:15			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
8:15-9:00			
9:00-9:45			
9:45-10:30			
10:30-11:15			
16:10-16:55			
19:15-20:00			
20:15-21:00			
21:00-21:45			
L-X-V	N.47 / DE 15 A 64 AÑOS	15:15-16:00	
		16:	

## 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
			10:30-11:15
	M-J		9:00-9:45
	L-X		20:15-21:00
	L-X-V	N.1 / DE 15 A 64 AÑOS	10:30-11:15
			10:30-11:15
M-J	20:15-21:00		
NATACIÓN EMBARAZADAS	M-J	N-0	9:45-10:30
NATACIÓN EMBARAZADAS Y POST-PARTO			19:30-20:15
PÁDEL	L-X	N.0 / DE 15 A 64 AÑOS	10:00-11:00
	L-X-V		10:00-11:00
	M-J		9:15-10:15
	L-X	N.1 / DE 15 A 64 AÑOS	9:00-10:00
	L-X-V		9:00-10:00
	M-J		10:15-11:15
	M-J	N-0 / 15-64 AÑOS	19:30-20:30
	M-J	N-1 / 15-64 AÑOS	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
			19:30-20:30
	M-J		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		
	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
			18:30-19:30
	L-X-V	N-1 / 15-64 AÑOS	19:30-20:30
			18:30-19:30
	L-X-V	N-2 / 15-64 AÑOS	20:30-21:30
YOGA DINÁMICO	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
	M-J		10:00-11:00
			11:00-12:00
		12:00-13:00	
	V	10:00-11:00	
		10:00-11:00	
		11:00-12:00	
	L-X	N.0 / MÁS 75 AÑOS	10:00-11:00
			11:00-12:00
12:00-13:00			
11:00-12:00			
12.00-13:00			
10:00-11:00			
M-J			
V			
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM)	L-X	N.1 / MÁS 65 AÑOS	13:30-14:00
			11:30-12:00
	M-J		13:00-13:30
			13:30-14:00
			11:30-12:00
			12:00-12:30
	V		12:00-12:30

 distrito latina   <b>MADRID</b>		Centro Deportivo Municipal <b>ALUCHE</b>	
<b>TEMPORADA 2016/2017</b>			
			12:00-12:30

## TEMPORADA 2016/2017

NATACIÓN	L-X	N0 / MÁS 65 AÑOS	10:00-10:30
			11:30-12:00
			11:30-12:00
			12:00-12:30
			12:00-12:30
			12:00-12:30
			12:30-13:00
			13:00-13:30
			13:30-14:00
			16:15-17:00
	M-J	11:00-11:30	
		11:30-12:00	
		12:00-12:30	
		12:00-12:30	
		12:30-13:00	
	V	13:30-14:00	
	L-X	N.1 / MÁS 65 AÑOS	11:30-12:00
			10:00-10:30
			11:30-12:00
			11:30-12:00
12:00-12:30			
12:30-13:00			
13:00-13:30			
16:15-16:45			
11:00-11:30			
11:30-12:00			
M-J	12:00-12:30		
	12:00-12:30		
	12:30-13:00		
	12:30-13:00		
	16:15-16:45		
PILATES	L-X	N.0 / MÁS 65 AÑOS	9:45-10:45
	M-J		12:00-13:00
	V		9:45-10:45
			12:00-13:00
			9:45-10:45
			12:00-13:00

## 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