



distrito
villa de vallecas

MADRID

Centro Deportivo Municipal
CERRO ALMODÓVAR

TEMPORADA 2016/2017

PREINFANTILES (1 a 5 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
MATRONATACIÓN	V	3 AÑOS	16:30-17:00
	J		17:15-17:45
	M		17:15-17:45
	M	1-2-AÑOS	13:45-14:15
	J		13:45-14:15
	V		17:15-17:45
NATACIÓN PEQUES	L-X	4 Y 5 AÑOS	17:15-17:45
	M-J		17:15-17:45
			17:45-18:15
	V		16:45-17:15
			17:15-17:45
			17:45-18:15
			18:15-18:45
			18:45-19:15

INFANTILES (6 a 14 años)

ESCUELAS	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
BALONCESTO	M-J	6 A 7 AÑOS	17:00-18:00
	M-J	8 Y 9 AÑOS	17:00-18:00
	M-J	10 Y 11 AÑOS	18:00-19:00
GIMNASIA ARTÍSTICA	M-J	4 A 6 AÑOS	17:00-18:00
	M-J	7 A 14 AÑOS	18:00-19:00
GIMNASIA RÍTMICA	L-X	4 A 6 AÑOS	17:00-18:00
	L-X	7 A 14 AÑOS	18:00-19:00
KÁRATE	L-X	5 A 9 AÑOS	17:45-18:15
	L-X	10 A 14 AÑOS	18.45,19,45
NATACIÓN	L-X	N0 (6 A 15 AÑOS)	17:15-17:45
			17:45-18:15
			18:15-18:45
			18:45-19:15
	M-J		16:45-17:15
			17:15-17:45
			17:45-18:15
			18:15-18:45
	L-X	N1 (6 A 15 AÑOS)	18:45-19:15
			16:45-17:15
			17:15-17:45
			17:45-18:15
	M-J		18:15-18:45
			18:45-19:15
			17:15-17:45
			17:45-18:15
L-X	N2 (6 A 15 AÑOS)	18:15-18:45	
		18:45-19:15	
PRETENIS	M	N0 (5 A 7 AÑOS)	17:00-18:00
TENIS	L-X	N0 (6 A 14 AÑOS)	17:00-18:00
	M-J	N1 (6 A 14 AÑOS)	18:00-19:00
	M-J	N2(INF-JOVEN)	19:00-20:00
	L-X	N2 (6 A 14 AÑOS)	18:00-19:00



distrito
villa de vallecas

MADRID

Centro Deportivo Municipal
CERRO ALMODÓVAR

TEMPORADA 2016/2017

SALVAMENTO ACUÁTICO	V	N2 (6 A 14 AÑOS)	18:15-18:45
	L-X		18:45-19:15
JÓVENES y ADULTOS (15 a 64 años)			
CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
FITNESS	L-X	15 A 64 AÑOS	11:00-12:00
			19:00-20:00
	M-J		10:00-11:00
			19:00-20:00
ACTIVIDAD ACUÁTICA	V	1-N2(15 A 64 AÑOS)	20:00-20:45
AERÓBIC	L-X	15 A 64 AÑOS	20:00-21:00
	M-J		19:00-20:00
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM)	L-X	15 A 64 AÑOS	19:00-19:45
	L-X		17.30-18:15
GAP	V	(15 A 64 AÑOS)	18:00-19:00
GIMNASIA SUAVE	M-J	(15 A 64 AÑOS)	18:00-19:00
NATACIÓN	L-X	N0 (15 A 64 AÑOS)	10:00-10:45
	L-X-V		10:45-11:30
			19:15-20:00
	M-J		10:00-10:45
			10:45-11:30
			16:30-17:15
			19:15-20:00
		20:00-20:45	
	L-X	N1 (15 A 64 AÑOS)	19:15-20:00
			20:00-20:45
	L-X-V		20:45-21:30
			11:30-12:15
			19:15-20:00
	M-J		9:15-10:00
			10:00-10:45
		16:30-17:15	
		19:15-20:00	
		20:00-20:45	
		20:45-21:30	
	L-X	N2 (15 A 64 AÑOS)	20:00-20:45
			20:45-21:30
	M-J		9:00-9:45
			19:15-20:00
			20:00-20:45
			20:45-21:30
NATACIÓN SALUD	L-X		N0
	L-X-V	N1	10:00-10:45
	M-J	N1	11.15-12.00
	M-J	N1	20:00-20:45
NATACIÓN EMBARAZADAS Y/O POSTPARTO	M-J	N1	13:00-13:45
	L-X	N1	16:30-17:15
PILATES	L-X	(15 A 64 AÑOS)	9:00-10:00
			21:00-22:00
	M-J		9:00-10:00
			17:00-18:00
	20:00-21:00		
KÁRATE	L-X	(15 A 64 AÑOS)	19:45-20:45



distrito
villa de vallecas

MADRID

Centro Deportivo Municipal
CERRO ALMODÓVAR

TEMPORADA 2016/2017

TENIS	L-X	N0 (15 A 64 AÑOS)	19:00-20:00
	M-J	N1 (15 A 64 AÑOS)	20:00-21:00
	L-X	N2 (15 A 64 AÑOS)	20:00-21:00
MAYORES (a partir de 65 años)			
CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L-X	+ 70 AÑOS	12:00-13:00
	L-X	65 A 70 AÑOS	13:00-14:00
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM)	M-J	+ 70 AÑOS	12:30-13:00
	M-J	(65 A 70 AÑOS)	12:00-12:30
NATACIÓN	L-X	N0 (+ 70 AÑOS)	11.30-12.00
	M-J		11.30-12.00
	M-J		12:00-12:30
	L-X	N0 (65 A 70 AÑOS)	9:15-9:45
	M-J		12:30-13:00
	V		11.30-12.00
	M-J	N1 (+ 70 AÑOS)	11.30-12.00
	M-J	N1 (65 A 70 AÑOS)	10:45-11:14
PERSONAS CON DISCAPACIDAD			
CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
NATACIÓN	V	6 A 14 AÑOS	17:15-17:45
			18:15-18:45
			19.15-19.45
	V	15 A 64 AÑOS	9:15-9:45
			10:45-11:15
			11:15-11.45
			18:45-19:15
			20:15-20:45
PROGRAMA GENERAL DE PSICOMOTRICIDAD INFANTIL			
CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
PSICOMOTRICIDAD	M-J	3 A 4 AÑOS	17:00-17:45
		4 A 6 AÑOS	17:45-18:30
		6 A 8 AÑOS	18:30-19:15