

TEMPORADA 2016/2017
PREINFANTILES (1 a 5 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
MATRONATACIÓN	L / M / X / J / V	2 Y 3 AÑOS	18:00-18:30
	M / J		16:50-17:20
	V		18:30- 19:00
NATACIÓN PEQUES	LX / MJ / V	4 Y 5 AÑOS	16:50-17:20
	LX / MJ / V		17:25-17:55
	V		18:00-18:30 18:30-19:00

INFANTILES (6 a 14 años)

ESCUELAS	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
AERÓBIC	V	6 A 9 AÑOS	18:00-19:00
POLIDEPORTIVA	MJ	7 A 10 AÑOS	18:00-19:00
NATACIÓN	LX / MJ	NIVEL 0 / NIVEL 1 / NIVEL 2	18:00-18:30 18:30-19:00
	LX / MJ	NIVEL 0 / NIVEL 1	19:00-19:30
	V	NIVEL 0	18:00-18:30 18:30-19:00
	V	NIVEL 0	18:30-19:00
BALONCESTO	LX / MJ	DESDE DE 6 AÑOS	18:00-19:00
NATACIÓN SINCRONIZADA	MJ	DESDE DE 6 AÑOS	17:30-19:30
	V		18:00-19:00
SALVAMENTO ACUÁTICO	LX	DE 6 A 9 AÑOS	17:00-17:30
		DE 10 A 14 AÑOS	17:30-18:30
		DE 15 A 20 AÑOS	18:30-19:30

JÓVENES y ADULTOS (15 a 64 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
FITNESS	MJ	27 A 64 AÑOS NIVEL 1	09:00-10:00
	MJ	27 A 64 AÑOS NIVEL 2	10:00-11:00 20:00-21:00
	LX	27 A 50 AÑOS NIVEL 3	21:00-22:00
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM)	LX	27 A 64 AÑOS	20:15-21:00
	LX / MJ		16:00-16:45
	LXV / MJ		19:30-20:15
	V		10:30-11:15 12:00-12:45
CARRERA ACUÁTICA (AQUARUNNING)	V	27 A 64 AÑOS	19:00-19:45
CICLO SALA (sesiones para uso libre)	LX	27 A 64 AÑOS	19:15-20:00
	LX		10:00-10:45
	MJ		20:05-20:50
	MJ / V		19:00-19:45
GIMNASIA COMPENSACIÓN / SALUD	LX	50 A 64 AÑOS	20:00-21:00
	MJ		19:00-20:00
NATACIÓN COMPENSACIÓN / SALUD	LX	27 A 64 AÑOS NIVEL 0	15:15-16:00
	LXV		16:00-16:45
	MJ		11:15-12:00
	LXV	27 A 64 AÑOS NIVEL 1	11:15-12:00
NATACIÓN EMBARAZADAS	LXV		11:15-12:00
	LX		15:15-16:00
NATACIÓN JÓVEN	MJ	15 A 26 AÑOS NIVEL 2	19:00-19:30

distrito
retiro

MADRID

Centro Deportivo Municipal
DAOIZ Y VELARDE**TEMPORADA 2016/2017**

NATACIÓN	LXV / MJ	NIVEL 0	09:00-09:45
			09:45-10:30
			10:30-11:15
			11:15-12:00
			19:30-20:15
			20:15-21:00
	LX / MJ	NIVEL 0	16:00-16:45
	MJ	NIVEL 0	13:00-13:45
	LXV / MJ	NIVEL 1	09:00-09:45
			09:45-10:30
			10:30-11:15
			19:30-20:15
			20:15-21:00
			21:00-21:45
	LXV	NIVEL 1	13:00-13:45
	MJ	NIVEL 1	16:00-16:45
PILATES - ESTIRAMIENTOS	LXV / MJ	NIVEL 2	09:00-09:45
			09:45-10:30
			19:30-20:15
			20:15-21:00
TONIFICACIÓN	Mj	NIVEL 2	21:00-21:45
			15:15-16:00
			18:00-19:00
			19:00-20:00
PILATES - ESTIRAMIENTOS	LX / V	27 A 64 AÑOS	20:00-21:00
	LX / V		10:00-11:00
	Mj / V		19:00-20:00
TONIFICACIÓN	LX	27 A 64 AÑOS	18:00-19:00
	Mj		19:00-20:00
	V		20:00-21:00

MAYORES (a partir de 65 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	LX	DE 65 A 71 AÑOS	12:00-13:00
	Mj		11:00-12:00
	Mj	DE 65 EN ADELANTE	11:00-12:00
	Mj / V		12:00-13:00
	LX	MAYORES DE 72 AÑOS	11:00-12:00
PILATES	L-X	DE 65 A 75 AÑOS	10:00-11:00
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM)	Mj	A PARTIR DE 65 AÑOS	11:30-12:00
	LX		12:30-13:00
NATACIÓN	LX / V	A PARTIR DE 65 AÑOS NIVEL 0	11:30-12:00
	LX / V		13:00-13:30
	LX / MJ / V		12:00-12:30
	LX / MJ		12:30-13:00
	V		16:00-16:30
	Mj/ LX	A PARTIR DE 65 AÑOS NIVEL 1	12:00-12:30
	Mj		12:30-13:00

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
BALONCESTO DISCAPACITADOS INTELECTUALES	LX	A PARTIR DE 12 AÑOS	18:00-19:00



distrito
retiro

MADRID

Centro Deportivo Municipal

DAOIZ Y VELARDE

TEMPORADA 2016/2017

PROGRAMA GENERAL DE PSICOMOTRICIDAD INFANTIL

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
PSICOMOTRICIDAD	M-J	3 A 4 AÑOS	16:30-17:15
	L-X		
	M-J	4 A 5 AÑOS	17:15-18:00
	L-X		
	M-J	5 A 6 AÑOS	18:00-18:45
	L-X		
	M-J	6 A 7 AÑOS	18:45-19:30
	L-X	7 A 8/9 AÑOS	

ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR MÉDICO-DEPORTIVO

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR MÉDICO- DEPORTIVO	L-X-V		9:00-10:00
	M-J		
	L-X-V		10:00-11:00
	M-J		
	L-X		18:00-19:00
	L-X		19:00-20:00
	M-J		