



distrito
puente de vallecas

MADRID

Centro Deportivo Municipal

ENTREVIAS

TEMPORADA 2016/2017

MIXTA (1 a 2 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
MATROGIMNASIA	LX	0 A 1 AÑOS	16:00-16:45
	MJ		11:00-11:45
MATRONATACIÓN	LX	1 Y 2 AÑOS	11:45-12:15
			17:00-17:30
			17:30-18:00
	MJ		17:00-17:30
			17:30-18:00
	V		17:00-17:30
			17:30-18:00

PREINFANTILES (3 a 5 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ACTIVIDAD FÍSICA Y JUEGOS	V	4 A 5 AÑOS	18:00-19:00
NATACIÓN	LX	3 AÑOS	17:00-17:30
			18:00-18:30
	MJ		17:00-17:30
			18:00-18:30
	V		18:00-18:30
			18:30-19:00
	LX	4 Y 5 AÑOS	17:00-17:30
			18:30-19:00
	MJ		17:00-17:30
			18:30-19:00
V	17:00-17:30		
	18:30-19:00		

INFANTILES (6 a 14 años)

ESCUELAS	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
NATACIÓN	LX	N0	17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
	MJ		16:30-17:00
			17:00-17:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
			17:00-17:30
	V	17:30-18:00	
		18:30-19:00	
		N1	17:30-18:00
	18:00-18:30		
	18:30-19:00		
	MJ		17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
	V		17:30-18:00
			18:00-18:30
	LX		N2
		17:30-18:00	
	18:00-18:30		
	18:30-19:00		
	V	17:30-18:00	
18:00-18:30			



distrito
puente de vallecas

MADRID

Centro Deportivo Municipal

ENTREVIAS

TEMPORADA 2016/2017

POLIDEPORTIVA	MJ	N0	17:00-18:00
	LX		18:00-19:00
PRE-TENIS	X	N0	17:00-18:00
TENIS	LX	N0	18:00-19:00
	MJ		17:00-18:00
	MJ	N1	18:00-19:00
	LX		19:00-20:00
	MJ	N2	19:00-20:00
	L-X		17:30-18:30
FÚTBOL	M-J	13 - 14 AÑOS	19:30-20:30
	M-J	7 - 8 AÑOS	18:00-19:00
	M-J	9 - 10 AÑOS	18:00-19:00
	MJ	N0	17:00-18:00
VOLEIBOL	MJ	N0	18:00-19:00
HÁBITOS SALUDABLES	LX	10 A 14 AÑOS	18:00-19:00
	V		17:00-18:00
	LX	6 A 9 AÑOS	17:00-18:00
	V		17:00-18:00

JÓVENES y ADULTOS (15 a 64 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
FÚTBOL	L-X	15 - 16 AÑOS	19:00-20:00
NATACIÓN	LX	N0	9:30-10:15
			11:00-11:45
			15:30-16:15
			19:45-20:30
			20:30-21:15
	MJ		15:30-16:15
			19:00-19:45
			19:45-20:30
			20:30-21:15
	V		15:30-16:15
			19:45-20:30
	LX		N1
		19:45-20:30	
		20:30-21:15	
		9:30-10:15	
	MJ	20:30-21:15	
	LX	N2	19:45-20:30
MJ	15:30-16:15		
19:45-20:30			
V	19:45-20:30		
ACONDICIONAMIENTO NADADORES	MJ	N0	19:00-19:45
NATACIÓN SALUD	LX	N0	12:15-13:00
NATACIÓN EMBARAZADAS	LX	N1	10:15-11:00
			19:00-19:45
COMBINADA (ACUAGYM Y FITNESS)	MJ	N0	11:00-11:45
COMBINADA (NATACIÓN Y PILATES)	MJ	N0	10:00-10:45



distrito
puente de vallecas

MADRID

Centro Deportivo Municipal

ENTREVIAS

TEMPORADA 2016/2017

FITNESS	LX	N0	18:00-19:00
			19:00-20:00
	MJ		15:30-16:30
			18:00-19:00
	V		19:00-20:00
GAP	LX	N0	19:00-20:00
GIMNASIA ACUATICA (ACUAGYM)	LX	N0	10:15-11:00
HÁBITOS SALUDABLES	LX	N0	19:00-20:00
			9:00-10:00
	MJ		16:00-17:00
			12:00-13:00
	V		16:00-17:00
PILATES	LX	N0	12:15-13:15
			20:00-21:00
	MJ		19:30-20:30
	V		20:00-21:00
	LX	N1	20:00-21:00
TENIS	LX	N1	20:00-21:00
	MJ	N0	20:00-21:00

MAYORES (a partir de 65 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	LX	N0	11:15-12:15
	MJ		12:00-13:00
HÁBITOS SALUDABLES	LX	N0	17:00-18:00
NATACIÓN	LX	N0	9:00-9:30
PILATES	MJ	N0	10:00-11:00
			12:00-13:00

DISCAPACITADOS

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ACTIVIDAD ACUÁTICA	V	N0	19:15-20:00

PROGRAMAS DEPORTIVOS EN LA CALLE

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
CAMINAR POR MADRID	MJ	A PARTIR DE 65 AÑOS	9:30-11:00
	LX	15 A 64 AÑOS	9:30-11:00