



distrito
hortaleza

MADRID

Centro Deportivo Municipal

LUIS ARAGONÉS

TEMPORADA 2016/2017

PREINFANTILES (1 a 5 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
MATRONATACIÓN	L-X	1 A 4 AÑOS	16:00-16:30
			16:30-17:00
	V		16:00-16:30
			16:30-17:00
NATACIÓN PEQUES	V	3 AÑOS	17:00-17:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
	L	4 Y 5 AÑOS	18:00-18:30
			18:30-19:00
	J		18:00-18:30
			18:30-19:00
	V		17:00-17:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
PRETENIS	V	4 Y 5 AÑOS	17:00-18:00

INFANTILES (6 a 16 años)

ESCUELAS	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
JUDO	L-X	6 A 10 AÑOS	18:00-19:00
	L-X	11 A 16 AÑOS	19:00-20:00
KARATE-KENPO	M-J	6 A 12 AÑOS	18:00-19:00
	M-J	13 A 16 AÑOS	19:00-20:00
NATACIÓN	L-X	NIVEL 0	17:00-17:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
	M-J		17:00-17:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
	V		17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
			18:30-19:00
	L-X	NIVEL 1	17:00-17:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
	M-J		17:00-17:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
	L-X	NIVEL 2	17:00-17:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
	M-J		17:00-17:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00



distrito
hortaleza

MADRID

Centro Deportivo Municipal

LUIS ARAGONÉS

TEMPORADA 2016/2017

PÁDEL	M-J	NIVEL 0 (6 A 9 AÑOS)	17:00-18:00
	M-J	NIVEL 0 (10 A 16 AÑOS)	18:00-19:00
	L-X-V	NIVEL 1 (10 A 16 AÑOS)	18:00-19:00
PRETENIS		6 y 7 AÑOS	18:00-19:00
TENIS	L-X	NIVEL 0	17:00-18:00
	M-J	NIVEL 0	17:00-18:00
	M-J	NIVEL 1	18:00-19:00
	L-X	NIVEL 2	18:00-19:00
SALVAMENTO Y SOCORRISMO	M-J	NIVEL 2 (14 A 17 AÑOS)	17:30-18:15
			18:15-19:00

JÓVENES y ADULTOS (17 a 64 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
FITNESS	L-X	17 A 64 AÑOS	18:00-19:00
			10:00-11:00
			11:00-12:00
	L-X-V		19:00-20:00
			20:00-21:00
			21:00-22:00
	M-J		10:00-11:00
			19:00-20:00
			20:00-21:00
			21:00-22:00
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM)	L-X	17 A 64 AÑOS	19:00- 19:45
	L-X-V		21:15-22:00
			10:30-11:15
	M-J		11:15-12:00
			10:30-11:15
			16:00-16:45
			19:00-19:45
			19:45-20:30
			20:30-21:15
			21:15-22:00
	V		20:30-21:15
	V		21:15-22:00
M-J	50 A 64 AÑOS	17:00-17:45	
AERÓBIC	M-J	17 A 64 AÑOS	18:00-19:00
CARRERA ACUÁTICA (AQUARUNNING)	L-X	17 A 64 AÑOS	20:30-21:15
	M-J		19:45 a 20:30
JUDO	L-X-V	17 A 64 AÑOS	20:00-21:00
			21:00-22:00
KARATE-KENPO	M-J	17 A 64 AÑOS	20:00-21:00
			21:00-22:00
NATACIÓN	L-X	NIVEL 0 (17 A 64 AÑOS)	16:15-17:00
	L-X-V		09:00-09:45
			09:45-10:30
			19:00-19:45
			20:30-21:15
	M-J		11:15-12:00
			09:00-09:45
			09:45-10:30
			16:15-17:00
			19:00-19:45
			19:45-20:30
			20:30-21:15
			21:15-22:00



distrito
hortaleza

MADRID

Centro Deportivo Municipal

LUIS ARAGONÉS

TEMPORADA 2016/2017

NATACIÓN	L-X	NIVEL 1 (17 A 64 AÑOS)	19:00-19:45
	L-X-V		21:15-22:00
			09:00-09:45
			09:45-10:30
			19:45-20:30
			20:30-21:15
	M-J		16:15-17:00
			09:00-09:45
			09:45-10:30
			15:30-16:15
			16:15-17:00
			19:00-19:45
L-X	NIVEL 2 (17 A 64 AÑOS)	19:45-20:30	
		20:30-21:15	
		21:15-22:00	
		21:15-22:00	
		19:00-19:45	
L-X-V	NIVEL 2 (17 A 64 AÑOS)	19:45-20:30	
		21:15-22:00	
		19:00-19:45	
		21:15-22:00	
NATACIÓN COMPENSACION / SALUD	L-X-V	17 A 64 AÑOS	10:30-11:15
	M-J		19:45-20:30
NATACIÓN EMBARAZADAS	L-X-V		16:15-17:00
			10:30-11:15
PÁDEL	L-X	NIVEL 0 (17 A 64 AÑOS)	19:45-20:30
	L-X-V		17:00-18:00
	M-J		10:00-11:00
	V		21:00-22:00
	L-X-V	NIVEL 1 (17 A 64 AÑOS)	12:00-13:00
			20:00-21:00
			17:00-18:00
	M-J	NIVEL 2 (17 A 64 AÑOS)	11:00-12:00
	L-X-V		09:00-10:00
	M-J		19:00-20:00
PILATES	L-X	17 A 64 AÑOS	21:00-22:00
	M-J		20:00-21:00
	V		19:00-20:00
	M-J	NIVEL - 1 (17 A 64 AÑOS)	17:00-18:00
TENIS	L-X-V	NIVEL 0 (17 A 64 AÑOS)	17:00-18:00
	M-J		10:00-11:00
			19:00-20:00
			20:00-21:00
		09:00-10:00	
	L-X-V	NIVEL 1 (17 A 64 AÑOS)	11:00-12:00
	M-J		19:00-20:00
	L-X-V	NIVEL 2 (17 A 64 AÑOS)	20:00-21:00
M-J	11:00-12:00		



distrito
hortaleza

MADRID

Centro Deportivo Municipal

LUIS ARAGONÉS

TEMPORADA 2016/2017

MAYORES (a partir de 65 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L-X	A PARTIR DE 65 AÑOS	11:00-12:00
	L-X		12:00-13:00
	M-V		12:00-13:00
NATACIÓN	L-X	NIVEL 0 (A PARTIR DE 65 AÑOS)	11:15-11:45
			12:15-12:45
	M-J		16:30-17:00
	V	NIVEL I (A PARTIR DE 65 AÑOS)	11:45-12:15
	V		11:15-11:45