

**iMADRID!****DISTRITO
USERA**

Centro Deportivo Municipal

ORCASITAS**TEMPORADA 2016-2017****PREINFANTILES (1 a 5 años)**

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

INFANTILES (6 a 14 años)

ESCUELAS	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ATLETISMO	L-X-V	NIVEL 0 (6 A 14 AÑOS)	18:00-19:00
BALONCESTO	L-X	8 A 13 AÑOS	17:05-18:00
KARATE	L-X	6 A 14 AÑOS	18:20-19:15
NATACIÓN	L-X	NIVEL 0 (6 A 8 AÑOS)	17:30-18:00
			17:00-17:30
	M-J		17:45-18:15
			17:00-17:30
			18:30-19:00
			17:30-18:00
	V	18:30-19:00	
	L-X	NIVEL 1 (6 A 8 AÑOS)	17:00-17:30
			17:30-18:00
	M-J		17:30-18:00
			18:30-19:00
	V		18:00-18:30
	L-X	NIVEL 1 (9 A 14 AÑOS)	18:00-18:30
	M-J		18:00-18:30
			18:30-19:00
	L-X	NIVEL 2 (6 A 8 AÑOS)	17:30-18:00
	M-J		17:30-18:00
			18:00-18:30
	L-X	NIVEL 2 (9 A 14 AÑOS)	17:30-18:00
			18:00-18:30
	18:30-19:00		
M-J	18:00-18:30		
V	18:30-19:00		
PÁDEL	L-X	NIVEL 0 (10 A 16 AÑOS)	18:05-19:00
	M-J	NIVEL 1 (10 A 16 AÑOS)	18:05-19:00
	M-J	NIVEL 2 (10 A 16 AÑOS)	18:05-19:00
FÚTBOL	L A V	6 A 14 AÑOS	DE 17:30 A 20:30
TENIS	M-J	NIVEL 0 (11 A 14 AÑOS)	18:05-19:00
	L-X	NIVEL 0 (8 A 10 AÑOS)	18:05-19:00
	M-J	NIVEL 1 (8 A 14 AÑOS)	19:05-20:00
	M-J	NIVEL 2 (8 A 14 AÑOS)	17:05-18:00



¡MADRID!

**DISTRITO
USERA**

Centro Deportivo Municipal

ORCASITAS

TEMPORADA 2016-2017

JÓVENES y ADULTOS (15 a 64 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
FITNESS	L-X	21 A 64 AÑOS	10:05-11:00
			18:05-19:00
	M-J		20:05-21:00
			10:05-11:00
			19:05-20:00
V	10:05-11:00		
CARDIO-BOX	V	21 A 64 AÑOS	19:05-20:00
AERÓBIC	M-J	21 A 64 AÑOS	10:35 -11:30
AERÓBIC-STEP	L-X	21 A 64 AÑOS	19:05 -20:00
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM)	L-X	NIVEL I (21 A 64 AÑOS)	11:45-12:30
	M-J		19:15-20:00
			20:15-21:00
BALONCESTO	L-X	14 A 17 AÑOS	18:05-19:00
BOSU	M-J	21 A 64 AÑOS	20:05-21:00
	V		20:05-21:00
KARATE	L-X	15 A 20 AÑOS	19:20-20:15
COMBINADA FITNESS/NATACIÓN	M-J	21 A 64 AÑOS	20:05-21:00
COMBINADA PILATES/NATACIÓN	M-J	21 A 64 AÑOS	19:05-20:00
CIRCUITOS	V	21 A 64 AÑOS	19:05-20:00
ESTIRAMIENTOS	V	21 A 64 AÑOS	18:05-19:00
GAP	M-J	21 A 64 AÑOS	18:05-19:00
GIMNASIA COMPENSACIÓN / SALUD	L-X	21 A 64 AÑOS	19:05-20:00
NATACIÓN	L-X	NIVEL 0 (21 A 64 AÑOS)	20:00-20:45
			10:15-11:00
	M-J		19:15-20:00
			10:15-11:00
			11:45-12:30
			16:00-16:45
			20:00-20:45
			19:15-20:00
			10:15-11:00
	V	12:30-13:15	
	L-X	NIVEL I (21 A 64 AÑOS)	16:00-16:45
			09:45-10:30
			20:00-20:45
	M-J		16:45-17:30
			09:00-09:45
			12:30-13:15
			19:15-20:00
	V		09:45-10:30
	L-X		NIVEL 2 (21 A 64 AÑOS)
		19:15-20:00	
		20:00-20:45	
	M-J	09:00-09:45	
		19:15-20:00	
		20:00-20:45	
		13:15-14:00	
	V	09:00-09:45	
ACONDICIONAMIENTO NATACIÓN	V	NIVEL I (21 A 64 AÑOS)	
			16:00-16:45
			20:00-20:45

**iMADRID!****DISTRITO
USERA**

Centro Deportivo Municipal

ORCASITAS**TEMPORADA 2016-2017**

NATACIÓN EMBARAZADAS	L-X	NIVEL 1 (21 A 64 AÑOS)	13:15-14:00
NATACIÓN JOVEN	L-X	NIVEL 1 (15 A 20 AÑOS)	18:30-19:15
	M-J	NIVEL 2 (15 A 20 AÑOS)	18:30-19:15
	L-X		18:30-19:15
PÁDEL	L-X	NIVEL 0 (21 A 64 AÑOS)	19:05-20:00
	M-J		17:05-18:00
	V		19:05-20:00
	L-X	NIVEL 1 (21 A 64 AÑOS)	20:05-21:00
	M-J		21:05-22:00
	L-X	NIVEL 2 (21 A 64 AÑOS)	21:05-22:00
	M-J		20:05-21:00
	M-J	NIVEL 2 (17 A 20 AÑOS)	19:05-20:00
PILATES	L-X	21 A 64 AÑOS	10:05-11:00
			18:05-19:00
			19:05-20:00
			20:05-21:00
	M-J		19:05-20:00
	V		18:05-19:00
SALVAMENTO ACUÁTICO JOVEN	L-X	NIVEL 2 (15 A 20 AÑOS)	19:15-20:00
	M-J		18:30-19:15
TENIS	L-X	NIVEL 0 (21 A 64 AÑOS)	19:05-20:00
	L-X	NIVEL 1 (21 A 64 AÑOS)	20:05-21:00
	M-J		20:05-21:00
	V		20:05-21:00
	L-X	NIVEL 2 (21 A 64 AÑOS)	17:05-18:00
	M-J		21:05-22:00
	V		17:05-18:00

MAYORES (a partir de 65 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L-X	65 A 70 AÑOS	11:05-12:00
	M-J		11:05-12:00
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM)	M-J	NIVEL 0 (65 A 70 AÑOS)	10:15-10:45
			09:45-10:15
	L-X		11:15-11:45
NATACIÓN	L-X	NIVEL 0 (65 A 70 AÑOS)	09:45-10:15
			11:00-11:30
			10:30-11:00
	M-J		09:45-10:15
			10:45 -11:15
	M-J	NIVEL 1 (65 A 70 AÑOS)	09:45-10:15
			12:00-12:30

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ATLETISMO	L-X	NIVEL 0 (6 A 14 AÑOS)	17:30-18:30
			16:30-17:30