



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
	M-J		16:45-17:15
	V		17:00-17:30
			16:45-17:15
			17:15-17:45
			17:30-18:00
			17:15-17:45
			17:00-17:30
			17:30-18:00
NATACIÓN	X		18:00-18:30
			17:30-18:00
			17:00-17:30
			17:45-18:15
			17:00-17:30
			18:30-19:00
			17:30-18:00
			18:30-19:00
			17:00-17:30
			17:30-18:00
PÁDEL	M-J	NIVEL 0 (6 A 8 AÑOS)	17:30-18:00
	V		18:00-18:30
	L-X		17:00-17:30
	M-J		17:30-18:00
	V		18:30-19:00
FÚTBOL	L-X	NIVEL 1 (6 A 8 AÑOS)	17:30-18:00
	M-J		17:30-18:00
	L-X		18:00-18:30
	M-J		18:30-19:00
	V		18:00-18:30
TENIS	L-X	NIVEL 1 (9 A 14 AÑOS)	17:30-18:00
	M-J		18:00-18:30
	L-X		18:30-19:00
	M-J		17:30-18:00
	V		18:00-18:30
	L-X	NIVEL 2 (6 A 8 AÑOS)	17:30-18:00
	M-J		18:00-18:30
	L-X		17:30-18:00
	M-J		18:00-18:30
	V		18:30-19:00
	L-X	NIVEL 2 (9 A 14 AÑOS)	18:00-18:30
	M-J		17:30-18:00
	L-X		18:00-18:30
	M-J		18:30-19:00
	V		18:00-18:30
	M-J	NIVEL 0 (10 A 16 AÑOS)	18:05-19:00
	L-X		18:05-19:00
	M-J		18:05-19:00
	M-J		18:05-19:00
	L A V		DE 17:30 A 20:30
	M-J	NIVEL 0 (11 A 14 AÑOS)	18:05-19:00
	L-X		18:05-19:00
	M-J		19:05-20:00
	M-J		17:05-18:00

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
	M-J		17:00-17:30
	V		17:45-18:15
	L-X		17:00-17:30
	M-J		18:00-18:30
	V	NIVEL I (6 A 8 AÑOS)	18:30-19:00
	L-X		17:30-18:00
	M-J		17:30-18:00
	V		18:30-19:00
	L-X		18:00-18:30
PÁDEL	M-J	NIVEL I (9 A 14 AÑOS)	17:30-18:00
	L-X		18:00-18:30
	M-J		18:30-19:00
	L-X		17:30-18:00
	M-J		18:00-18:30
	L-X	NIVEL 2 (6 A 8 AÑOS)	17:30-18:00
	M-J		18:00-18:30
	L-X		17:30-18:00
	M-J		18:30-19:00
	V		18:00-18:30
FÚTBOL	M-J	NIVEL 2 (9 A 14 AÑOS)	17:30-18:00
	L-X		18:00-18:30
	M-J		18:30-19:00
	L-X		18:00-18:30
	M-J		18:00-18:30
TENIS	L-X	NIVEL 0 (11 A 14 AÑOS)	18:05-19:00
	M-J		18:05-19:00
	L-X		18:05-19:00
	M-J		19:05-20:00



iMADRID!

DISTRITO
USERACentro 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 20:05-21:00
	M-J		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 19:15-20:00 10:15-11:00 11:45-12:30 16:00-16:45
	M-J		20:00-20:45 19:15-20:00 10:15-11:00
	V		12:30-13:15 16:00-16:45 09:45-10:30 20:00-20:45
	L-X		16:45-17:30 09:00-09:45 12:30-13:15 19:15-20:00 09:45-10:30
	M-J		09:00-09:45 19:15-20:00 20:00-20:45 13:15-14:00
	V		09:00-09:45
	L-X	NIVEL 2 (21 A 64 AÑOS)	09:00-09:45 19:15-20:00 20:00-20:45 09:00-09:45 19:15-20:00 20:00-20:45
	M-J		13:15-14:00
	V		09:00-09:45
	V		11:00-11:45 16:00-16:45 20:00-20:45
ACONDICIONAMIENTO NATACIÓN	V	NIVEL 1 (21 A 64 AÑOS)	

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

**Centro Deportivo Municipal
ORCASITAS**

TEMPORADA 2016-2017

NATACIÓN EMBARAZADAS	L-X	NIVEL I (21 A 64 AÑOS)	13:15-14:00
NATACIÓN JOVEN	L-X	NIVEL I (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		19:05-20:00
	M-J	NIVEL 0 (21 A 64 AÑOS)	17:05-18:00
	V		19:05-20:00
	L-X	NIVEL I (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
			19:05-20:00
			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		20:05-21:00
	M-J	NIVEL I (21 A 64 AÑOS)	20:05-21:00
	V		20:05-21:00
	L-X		17:05-18:00
	M-J	NIVEL 2 (21 A 64 AÑOS)	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	NIVEL I (65 A 70 AÑOS)	09:45-10:15
			10:45 -11:15
			09:45-10:15
	M-J		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