

TEMPORADA 2016/2017

PREINFANTILES (1 a 5 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO	
MATRONATACIÓN	V	3 AÑOS	16:30-17:00	
NATACIÓN PEQUES	L-X	4 Y 5 AÑOS	16:30-17:00	
			17:00-17:30	
			17:30-18:00	
			18:00-18:30	
			17:00-17:30	
	M-J		12:45-13:15	
			13:15-13:45	
			17:00-17:30	
			17:30-18:00	
			18:00-18:30	
	V		18:30-19:00	

INFANTILES (6 a 14 años)

ESCUELAS	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
BALONCESTO	L a V	6 A 14 AÑOS	18:00-20:00
FÚTBOL SALA	L a J	6 A 14 AÑOS	17:00-20:00
GIMNASIA ARTÍSTICA	L a J	6 A 14 AÑOS	17:00-20:00
GIMNASIA RÍTMICA	L-X	NIVEL 0 / 6 A 14 AÑOS	17:00-18:00
	M-J		17:00-18:00
	L-X	NIVEL 1 / 6 A 14 AÑOS	18:00-19:00
	M-J		18:00-19:00
KARATE	L-X	10 A 14 AÑOS	17:00-18:00
	M-J	6 A 9 AÑOS	17:00-18:00
LUCHA	L-X	6 A 14 AÑOS	18:30-19:30
NATACIÓN	L-X	NIVEL 0 / 10 A 14 AÑOS	18:30-19:00
	M-J		19:00-19:30
	L-X		18:30-19:00
	M-J	NIVEL 0 / 6 A 9 AÑOS	17:00-17:30
	V		17:30-18:00
	L-X		18:00-18:30
	M-J		17:00-17:30
	V		17:30-18:00
	L-X		18:00-18:30
	M-J		16:30-17:00
	V		17:00-17:30
	L-X		17:30-18:00
	M-J		18:00-18:30
	V		18:00-18:30
	L-X	NIVEL 1 / 10 A 14 AÑOS	18:30-19:00
	M-J		18:30-19:00
	V		19:00-19:30
TENIS	L-X	NIVEL 1 / 6 A 9 AÑOS	17:00-17:30
	M-J		17:30-18:00
	V		18:00-18:30
	L-X	NIVEL 2 / 10 A 14 AÑOS	17:00-17:30
	M-J		17:30-18:00
	V		18:00-18:30
	L-X	NIVEL 2 / 6 A 9 AÑOS	18:30-19:00
	M-J		18:30-19:00
	V		19:00-19:30
	L-X		17:30-18:00
	M-J		18:00-18:30
	V		17:30-18:00

TEMPORADA 2016/2017
JÓVENES y ADULTOS (15 a 64 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
FITNESS	L-X	21 A 64 AÑOS	19:00-20:00 21:00-22:00 11:00-12:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00
	M-J		
	L-X		20:00-21:00
	V		20:00-20:45
	L-X		19:00-20:00
	M-J		19:00-20:00
	L-X		21 A 64 AÑOS
	L-X-V	NIVEL 0 / 21 A 64 AÑOS	13:00-14:00 08:15-09:00 09:45-10:30 10:30-11:15 11:15-12:00 15:45-16:30 19:00-19:45 19:45-20:30 08:15-09:00 09:00-09:45 09:45-10:30 10:30-11:15 16:15-17:00 19:45-20:30 20:30-21:15
	M-J		
	L-X		19:00-19:30
	M-J		19:00-19:30
NATACIÓN	L-X-V	NIVEL 1 / 21 A 64 AÑOS	09:00-09:45 09:45-10:30 10:30-11:15 11:15-12:00 15:45-16:30 19:00-19:45 20:30-21:15 09:00-09:45 09:45-10:30 10:30-11:15 11:15-12:00 16:15-17:00 19:30-20:15 19:45-20:30
	M-J		
	L-X		19:00-19:30
	M-J		18:30-19:00
	L-X	NIVEL 2 / 21 A 64 AÑOS	19:30-20:15 08:15-09:00 09:00-09:45 09:45-10:30 10:30-11:15 19:45-20:30 20:30-21:15 08:15-09:00 09:45-10:30 10:30-11:15 11:15-12:00 19:00-19:45 20:30-21:15
	L-X-V		
	M-J		

TEMPORADA 2016/2017

TENIS	V	NIVEL 0 / 21 A 64 AÑOS	16:30-17:30
	L-X	NIVEL 0A / 21 A 64 AÑOS	16:30-17:30
	L-X-V	NIVEL 1A / 21 A 64 AÑOS	19:30-20:30
	M-J	NIVEL 1B / 21 A 64 AÑOS	19:30-20:30
	M-J	NIVEL 1C / 21 A 64 AÑOS	20:30-21:30
	M-J	NIVEL 2 / 15 A 20 AÑOS	18:30-19:30
	L-X-V	NIVEL 2A / 21 A 64 AÑOS	20:30-21:30
	M-J	NIVEL 2B / 21 A 64 AÑOS	16:30-17:30

MAYORES (a partir de 65 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L-X	FUERTE / 65 A 75 AÑOS	12:00-13:00
	L-X	SUAVE / 65 A 75 AÑOS	11:00-12:00
	M-J	SUAVE /+ 75 AÑOS	12:00-13:00
	M-J	SUAVE /+ 75 AÑOS	13:00-14:00
NATACIÓN	L-X	N.0 / A PARTIR DE 65	12:15-12:45
	M-J	N.0 / A PARTIR DE 65	12:15-12:45
	M-J	NADADOR/ A PARTIR 65	12:45-13:15

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
NATACIÓN DISCAPACITADOS PSÍQUICOS	V	NIVEL 0 / 21 A 64 AÑOS	16:30-17:30
NATACIÓN DISCAPACITADOS FÍSICOS	V	NIVEL 0 / 6 A 14 AÑOS	19:00-19:30
	V	NIVEL 0 / 15 A 20 AÑOS	19:00-19:30

PROGRAMA GENERAL DE PSICOMOTRICIDAD INFANTIL

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

PROGRAMA DEPORTIVO EN LA CALLE

CAMINAR POR MADRID	V	21 A 64 AÑOS	11:00-12:30
	V	A PARTIR 65 AÑOS	12:30-14:00