

distrito
vicálvaro

MADRID

Centro Deportivo Municipal
VALDEBERNARDO**TEMPORADA 2016/2017****PREINFANTES (1 a 5 años)**

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ACTIVIDAD FÍSICA Y JUEGOS	LX	4 Y 5 AÑOS	17:30-18:15
MATRONATACIÓN	M	2 Y 3 AÑOS	10:30-11:00
	X		18:30-19:00
	V		16:30-17:00
			18:30-19:00
NATACIÓN PEQUES	L	4 Y 5 AÑOS	17:00-17:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
	M		16:30-17:00
			17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
	X		17:00-17:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
			16:30-17:00
	J		17:00-17:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
V	16:00-16:30		
	17:30-18:00		
	18:00-18:30		

INFANTES (6 a 14 años)

ESCUELAS	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
BALONCESTO	L-X	5 A 14 AÑOS	17:30-20:30
	M-J		18:30-20:30
FÚTBOL	L-M-X-J-V	5 A 16 AÑOS	17:30-20:30
GIMNASIA RÍTMICA	L-X	10 A 14 AÑOS	18:15-19:15
	M-J		18:15-19:15
	L-X	6 A 9 AÑOS	17:15-18:15
	M-J		17:15-18:15
	M-J	N2 / 6 A 14 AÑOS	19:15-20:45
KARATE-SHYTO	L-X	10 A 14 AÑOS	18:30-19:30
	L-X	6 A 9 AÑOS	17:30-18:30
	M-J		17:30-18:30
NATACIÓN	L-X	N0 / 6 A 14 AÑOS	16:30-17:00
			17:00-17:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
	M-J		16:30-17:00
			17:00-17:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
	V		16:30-17:00
			17:00-17:30
		17:30-18:00	
	LX	N1 / 6 A 14 AÑOS	16:30-17:00
			17:30-18:00
			18:30-19:00
MJ	16:30-17:00		
	17:00-17:30		
	17:30-18:00		
	18:00-18:30		
	18:30-18:00		
V	17:30-18:00		
	18:30-19:00		

**TEMPORADA 2016/2017**

NATACIÓN	LX	N 1 BAJO / 6 A 14 AÑOS	17:00-17:30	
			17:30-18:00	
	M-J		16:30-17:00	
			17:30-18:00	
			18:00-18:30	
			17:00-17:30	
			18:00-18:30	
	V	19:00-19:30		
	L-X	N2 / 6 A 14 AÑOS	16:30-17:00	
			17:00-17:30	
			18:00-18:30	
			18:30-19:00	
			MJ	16:30-17:00
				17:00-17:30
18:00-18:30				
18:30-19:00				
V	19:00-19:30			
PÁDEL	L-X	N0/ 11 A 14 AÑOS	18:30-19:30	
	L-X	N0/ 8 A 10 AÑOS	17:30-18:30	
	M-J		17:30-18:30	
	V		17:30-18:30	
	M-J	N1/ 11 A 14 AÑOS	18:30-19:30	
	V		19:30-20:30	
	M-J	N1/ 8 A 10 AÑOS	17:30-18:30	
	V		18:30-19:30	
	L-X	N2/ 8 A 14 AÑOS	19:30-20:30	
PRETENIS	L-X	6 Y 7 AÑOS	17:30-18:30	
	M-J		17:30-18:30	
SALVAMENTO ACUÁTICO	M-J	10 A 14 AÑOS AÑOS	17:30-18:00	
	V		18:30-19:00	
			17:30-18:15	
TENIS	L-X	N0/ 11 A 14 AÑOS	18:30-19:30	
	M-J		18:30-19:30	
	L-X	N0/ 8 A 10 AÑOS	17:30-18:30	
	M-J		18:30-19:30	
	L-X	N1/ 11 A 14 AÑOS	17:30-18:30	
	M-J		18:30-19:30	
	L-X	N1/ 8 A 10 AÑOS	17:30-18:30	
	M-J		17:30-18:30	
	L-X	N2/ 11 A 14 AÑOS	18:30-19:30	
	M-J		18:30-19:30	
			19:30-20:30	
	L-X	N2/ 8 A 10 AÑOS	17:30-18:30	
	JÓVENES Y ADULTOS (15 a 64 años)			
ESCUELAS	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO	
FITNESS	L-X	NIVEL BAJO 15 A 64 AÑOS	9:30-10:30	
			18:30-19:30	
	L-X-V		19:30-20:30	
			18:30-19:30	
	M-J		10:30-11:30	
	V	17:30-18:30		
	L-X	NIVEL MEDIO 15 A 64 AÑOS	18:30-19:30	
			20:30-21:30	
	M-J		18:30-19:30	
19:30-20:30				

TEMPORADA 2016/2017

COMBINADA FITNESS (NIVEL BAJO) / PILATES	L-X-V	15 A 64 AÑOS	9:30-10:30
COMBINADA FITNESS (NIVEL BAJO) / TONIFICACIÓN	L-X-V	15 A 64 AÑOS	L-X 19:30-20:30 V 19:45-20:45
CARRERA ACUÁTICA (AQUARUNNING)	XV	15 A 64 AÑOS	X 12:00-12:45 V 9:45-10:30
	V		9:45-10:30
AQUAPILATES	J	15 A 64 AÑOS	12:00-12:45
COMBINADA AERÓBIC-BAILE	M-J	15 A 20 AÑOS	18:30-19:30
AERÓBIC	LX	15 A 64 AÑOS	17:30-18:30
COMBINADA AEROBIC / TONIFICACIÓN	L-X	18 A 64 AÑOS	20:30-21:30
	M-J		19:30-20:30
CICLO SALA	L-X	16 A 64 AÑOS	19:30-20:15
	M-J		9:00-9:45 20:45-21:30
FITNESS ACUÁTICO	L-X	15 A 64 AÑOS	20:30-21:15
	M-J		15:45-16:30
COMBINADA FITNESS (NIVEL MEDIO) / NATACIÓN (NIVEL 1-2)	L-X-V	15 A 64 AÑOS	L-X 20:30-21:30 V 20:30-21:15
COMBINADA AQUAPILATES-NAT COMPENSACIÓN SALUD N1	MJ	15 A 64 AÑOS	12:00-12:45
COMBINADA FITNESS (NIVEL MEDIO) / PILATES	M-J	15 A 64 AÑOS	9:30-10:30
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM)	L-X	15 A 64 AÑOS	14:15-15:00
			15:45-16:30
	L-X-V		19:00-19:45
			20:00-20:45
	M-J		19:00-19:45
			11:15-12:00
19:00-19:45 19:45-20:30			
COMBINADA NATACIÓN (NIVEL 1) / CARRERA ACUÁTICA	L-X	15 A 64 AÑOS	LX 10:30-11:15
	L-X-V		LX 10:30-11:15 V9:45-10:30
PILATES	L-X	NIVEL BAJO 15 A 64 AÑOS	11:15-12:15
			19:30-20:30
	M-J		17:30-18:30
	L		19:30-20:30
	X		19:30-20:30
	V		16:30-17:30
			18:30-19:30
	LXV	NIVEL MEDIO 15 A 64 AÑOS	13:30-14:30
	L		20:30-21:30
	L-X		13:30-14:30
			20:30-21:30
	M-J		10:00-11:00
			15:15-16:15
	J		10:00-11:00
			15:15-16:15
	M		10:00-11:00
			15:15-16:15
	V		10:45-11:45
	13:30-14:30		
	17:30-18:30		
	20:30-21:30		



distrito
vicálvaro

MADRID

Centro Deportivo Municipal
VALDEBERNARDO

TEMPORADA 2016/2017

KARATE-SHYTO	M-J	21 A 64 AÑOS	20:00-21:30	
		15 A 20 AÑOS	18:30-20:00	
NATACIÓN	LX	N0 / 15 A 64	9:00-9:45	
	MJ		19:45-20:30	
			13:00-13:45	
	LXV	N 1 / 15 A 64	20:30-21:15	
			10:30-11:15	
	LX		19:45-20:30	
	MJ		9:00-9:45	
			9:45-10:30	
	LX	N 1 BAJO / 15 A 64 AÑOS	19:45-20:30	
			MJ	9:00-9:45
	MJ		19:45-20:30	
	LX	N1 Y N2 / 15 A 20 AÑOS	19:00-19:45	
			15:45-16:30	
	L-X-V	N1 Y N2 /21 A 64 AÑOS	20:30-21:15	
	LX		20:30-21:15	
	M-J		15:45-16:30	
	L-X-V		N2 / 21 A 64	9:00-9:45
				9:45-10:30
	M-J	19:45-20:30		
10:30-11:15				
19:45-20:30				
NATACIÓN COMPENSACIÓN / SALUD	L-X	N0 / 15 A 64 AÑOS	20:30-21:15	
	M-J		9:00-9:45	
	L-X	N1 / 15 A 64 AÑOS	9:45-10:30	
	M-J		10:30-11:15	
	M		19:45-20:30	
NATACIÓN EMBARAZADAS	L-X	15 A 64 AÑOS	12:00-12:45	
	M-J		19:00-19:45	
NATACIÓN POST-PARTO	M-J	15 A 64 AÑOS	9:45-10:30	
PÁDEL	M-J	NIVEL 0	11:30-12:30	
	V	18 A 64 AÑOS	19:00-20:00	
	L-X	NIVEL 1 18 A 64 AÑOS	10:00-11:00	
			17:00-18:00	
			18:00-19:00	
	M-J		19:00-20:00	
	V		12:30-13:30	
			11:00-12:00	
			12:00-13:00	
			19:00-20:00	
	L-X	NIVEL 2 18 A 64 AÑOS	20:00-21:00	
			11:00-12:00	
20:00-21:00				
V	13:00-14:00			
SALVAMENTO ACUÁTICO	LX	15 A 17 AÑOS	20:00-21:00	
	MJ		19:00-19:45	
	V		19:00-19:45	
TENIS	MJ	N0 / 18 A 64 AÑOS	18:15-19:00	
		N1 / 18 A 64 AÑOS	18:00-19:00	
	MJ	N2 / 18 A 64 AÑOS	19:00-20:00	
PÁDEL JÓVENES	M-J	N1 Y 2 / 15 A 17 AÑOS	20:00-21:00	
TENIS JÓVENES	L-X	N1/ 15 A 17 AÑOS	21:00-22:00	
	L-X	N2/ 15 A 17 AÑOS	19:30-20:30	
	M-J		19:30-20:30	
ACTIVIDAD CUERPO-MENTE	X	15 A 64 AÑOS	19:30-20:30	
TONIFICACIÓN MUSCULAR	V	15 A 64 AÑOS	12:15-13:15	
MAYORES (a partir de 65 años)				
CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO	



distrito
vicálvaro

MADRID

Centro Deportivo Municipal
VALDEBERNARDO

TEMPORADA 2016/2017

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L-X	NIVEL BAJO > 65 AÑOS	11:30-12:30
	M-J		11:30-12:30
	L-X	NIVEL MEDIO > 65 AÑOS	10:30-11:30
	M-J		11:30-12:30
AQUAPILATES	J	> 65 AÑOS	12:00-12:45
ACTIVIDAD CUERPO-MENTE	L	> 65 AÑOS	12:15-13:15
BAILE PARA MAYORES	V	> 65 AÑOS	11:15-12:15
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM) (Piscina grande)	L-X	> 65 AÑOS	11:30-12:00
	M-J		12:00-12:30
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM) (Piscina pequeña)	L-X	> 65 AÑOS	12:30-13:00
			13:45-14:15
	J		10:30-11:00
	V		12:00-12:30
PILATES	LX	INICIACION > 65 AÑOS	12:30-13:00
	V		12:15-13:15
NATACIÓN	M-J	N0/ > 65 AÑOS	11:45-12:45
	V		12:30-13:00
	L-X	N1/ > 65 AÑOS	11:15-11:45
			11:30-12:00
			12:00-12:30
	M-J		11:30-12:00
NATACIÓN COMPENSACIÓN / SALUD	MJ	N 1/ > 65 AÑOS	12:00-12:30
			11:30-12:00

**TEMPORADA 2016/2017****PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
BALONCESTO PARA DISCAPACITADOS INTELECTUALES	M-J	> 12 AÑOS	17:30-18:30
NATACIÓN DISCAPACITADOS	L	6 A 14 AÑOS	19:00-19:30
	X		19:00-19:30
	V		15:00-15:30
	L		15:45-16:15
	M	15 A 64 AÑOS	12:30-13:00
			13:45-14:15
			15:15-15:45
			16:00-16:30
			15:45-16:15
			16:00-16:30
			12:30-13:00
			13:00-13:30
			17:00-17:30
	X		
	J		
	V		
NATACIÓN PARA SORDOS	V	N0/ > 16 AÑOS	16:45-17:30
		N1/ > 16 AÑOS	17:30-18:15
		N2/ > 16 AÑOS	18:15-19:00
PÁDEL DISCAPACITADOS INTELECTUALES	X	15 A 64 AÑOS	17:00-17:45
			17:45-18:30
			18:30-19:15
			19:15-20:00
			20:00-20:45
	L	6 A 14 AÑOS	17:30-18:15
			18:15-19:00
			19:00-19:45
			19:45-20:30
VOLEIBOL PARA SORDOS	L	> 16 AÑOS	22:00-23:00
	X		19:30-21:30
PÁDEL PARA SORDOS	J	> 16 AÑOS	18:00-20:00
	J		20:00-22:00