

**TEMPORADA 2016/2017****PREINFANTILES (1 a 5 años)**

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
MATRONATACIÓN	L	1 A 3 AÑOS	17,00-17,30
	M		17,30-18,00
	X		18,00-18,30
	J		17,00-17,30
			17,30-18,00
			18,00-18,30
	V		12,00-12,30
NATACIÓN PEQUES		3 AÑOS	17,30-18,00
	L		16,30-17,00
	M		16,30-17,00
	X		16,30-17,00
	J	16,30-17,00	
	L-X	4 Y 5 AÑOS	16,30-17,00
			17,00-17,30
			17,30-18,00
			18,00-18,30
			18,30-19,00
			19,00-19,30
	M-J		19,30-20,00
			16,30-17,00
			17,00-17,30
			17,30-18,00
			18,00-18,30
			18,30-19,00
	V		19,00-19,30
			19,30-20,00
			16,30-17,00
			17,00-17,30
			18,00-18,30
			18,30-19,00

INFANTILES (6 a 14 años)

ESCUELAS	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO	
AERÓBIC	V	6 A 14 AÑOS	17,30-18,30	
COMPETICIÓN - NATACIÓN JJDDMM	L-X	N2	17,30-18,30	
FÚTBOL	M-J	PREBENJAMÍN	18,00-19,00	
		BENJAMÍN	19,00-20,00	
		ALEVIN	18.00-19.00	
		INFANTIL	19,00-20,00	
		CADETE	20.00-21.00	
ATLETISMO	L-X	4 A 14 AÑOS	17,30-18,30	
	M-J		17,30-18,30	
KARATE SHYTO	L-X	N0	17,30-18-30	
	M-J		17,15-18-15	
	L-X	N1	18,30-19,30	
NATACIÓN	L-X	N0	16,30-17,00	
			17,00-17,30	
			17,30-18,00	
			18,00-18,30	
			18,30-19,00	
			19,00-19,30	
	X		19,30-20,00	
			12.45-13.15	
	M-J		16,30-17,00	
			17,00-17,30	
			17,30-18,00	
			18,00-18,30	
			18,30-19,00	
			19,00-19,30	
			19,30-20,00	



TEMPORADA 2016/2017

NATACIÓN	V	N0	12.45-13.15
			17,00-17.30
			17,30-18,00
			18,00-18,30
			18,30-19,00
	L-X		17,00-17,30
			17,30-18,00
			18,00-18,30
			18,30-19,00
			19,00-19,30
	M-J	N1	17,00-17,30
			17,30-18,00
			18,00-18,30
			18,30-19,00
			19,00-19,30
	V		12.45-13.15
			17,00-17,30
			17,30-18,00
			18,00-18,30
			19,00-19,30
	L-X	N2	17,00-17,30
			17,30-18,00
			18,00-18,30
			17,30-18,00
			18,00-18,30
M-J		18,30-19,00	
		19,00-19,30	
		17,00-17,30	
		17,30-18,00	
		18,00-18,30	
V		17,00-17,30	
NATACIÓN DISCAPACITADOS	V	DISCAP. FÍSICA	19.30-20.00
SALVAMENTO ACUÁTICO	L-X	N2	18:30-19:15
	M-J		18:30-19:15
TRIATLÓN	M-J	N2	18.00-19.00
	V		17.30-18.15
			18.15-19.00
RUGBY	X-V	6 A 14 AÑOS	18.00-19.00
GIMNASIA RÍTMICA	L-X	6 A 14 AÑOS	17.30-18.30
	M-J		18.30-19.30
			19.30-20.30
PÁDEL	V	N0	17,30-18,30
			18,30-19,30
TENIS	M-J	N0	17,30-18,30
	L-X	N1	18,30-19,30
	M-J	N2	18,30-19,30
	L	PRETENIS	17,30-18,30
	X		17,30-18,30
JÓVENES y ADULTOS (15 a 64 años)			
CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
COMBINADA (FITNESS / GAP)	L-X	15 A 64 AÑOS	10,00-11,00
FITNESS	L-X	15 A 64 AÑOS	20,00-21,00
ATLETISMO JOVÉN	L-X	15 A 17 AÑOS	18,30-19,30
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM)	L-X	15 A 64 AÑOS	10,30-11,45
	M-J		20,45-21,30
	V		09,45-10,30
KARATE	L-X-V	NIVEL 0	18,30-19,30
	V		19,30-20,30
	V	NIVEL 1	20,30-21,30
ACONDICIONAMIENTO NADADORES	L-X	NIVEL 1 Y 2	20,45-21:30
	M-J		09,00-09,45
			20,45-21,30



distrito
vicálvaro

MADRID

Centro Deportivo Municipal
VICALVARO

TEMPORADA 2016/2017

NATACIÓN	L-X	NIVEL 0	20,00-20,45
	L-X-V		10,30-11,15
	M-J		09.45-10,30
			19,30-20,15
			20,00-20,45
	L-X	NIVEL 1	20,00-20,45
	M-J		10,30-11,15
			20,00-20-45
	L-X	NIVEL 2	20,00-20,45
	M-J		20,00-20,45
NATACIÓN EMBARAZADAS	V	15 A 64 AÑOS	11.15-12.00
NATACIÓN JOVEN	M-J	15 A 18 AÑOS	19,30-20,15
NATACIÓN SALUD (ESPALDA)	V	15 A 64 AÑOS	12.30-13,15
HÁBITOS SALUDABLES	M	15 A 64 AÑOS	13.00-14.00
	J		13.00-14.00
	V		10,15-11.15
	V		13.15-14.00
PÁDEL	L-X	N0	12,15-13,15
	M-J		19,30-20,30
	L-X	N1	19,30-20,30
PILATES	L-X	15 A 64 AÑOS	10,00-11,00
			19,00-20,00
	V		09,30-10,30
			18,30-19,30
TENIS	L	N2	20,30-21,30
	M-J	N1	20,30-21,30

MAYORES (a partir de 65 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L-X	A PARTIR 65 AÑOS	11,00-12,00
	M-J		11,00-12,00
COMBINADA (ACONDIC. FÍSICO - GIM.ACUÁTICA)	L-X	A PARTIR 65 AÑOS	09,00-10,00
	M-J		09,00-10,00
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM)	L-X	A PARTIR 65 AÑOS	10,00-10,30
			11,15-11,45
			11,45-12,15
	M-J		11,15-11,45
			11,45-12,15
	V		09,45-10,15
10.45-11.15			
NATACIÓN	L-X	N0	11,30-12,00
			11,15-11,45
	M-J		11,45-12,15
			11,45-12,15
	V	12,15-12,45	
	L-X	N1	11,15-11,45
12,15-12,45			
PILATES	M-J	A PARTIR 65 AÑOS	12.00-13.00
	V		09.30-10.30
BAILE	V	A PARTIR 65 AÑOS	11,45-12,45

PROGRAMA DEPORTIVO EN LA CALLE

CAMINAR POR MADRID	M	A PARTIR 15 AÑOS	09,30-11.00
	J		09,30-11.00