



distrito
arganzuela

MADRID

Centro Deportivo Municipal
ARGANZUELA

TEMPORADA 2016/2017

INFANTILES (6 a 14 años)

ESCUELAS	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
GIMNASIA RÍTMICA	L.X	NIVEL 1 (6 A 10 AÑOS)	18:00-19:00
		NIVEL 2 (11 A 16 AÑOS)	19:00-20:00
	M.J	NIVEL 1 (6 A 10 AÑOS)	18:00-19:00
		NIVEL 2 (9 A 12 AÑOS)	19:00-20:00
	J	NIVEL 0 (6 A 8 AÑOS)	17:00-18:00
	BALONCESTO	L.X	9 A 10 AÑOS
11 A 13 AÑOS			19:00-20:00
LX		7 A 9 AÑOS	17:00-18:00
		7 A 8 AÑOS	18:00-19:00
M.J		14 A 16 AÑOS	19:00-20:00
		L.X	7 A 9 AÑOS
12 A 15 AÑOS	19:00-20:00		
M.J	8 A 10 AÑOS		18:00-19:00
	9 A 11 AÑOS		19:00-20:00
KARATE-KENPO	M.J	6 A 11 AÑOS	18:00-19:00
		12 A 16 AÑOS	19:00-20:00
TENIS	L.X	NIVEL 1 (8 A 11 AÑOS)	18:00-19:00
	M.J	NIVEL 0 (12 A 16 AÑOS)	18:00-19:00
TENIS DE MESA	SABADO	8 A 11 AÑOS	10:00-12:00
		12 A 16 AÑOS	12:00-14:00

JÓVENES Y ADULTOS (15 a 64 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO		
FITNESS	L.X.V		08:30-09:30		
			09:30-10:30		
			10:30-11:30		
			17:00-18:00		
			18:00-19:00		
			19:00-20:00		
	L-X		20:00-21:00		
			M-J	10:30-11:30	
				17:00-18:00	
	19:00-20:00				
	COMBINADA ACTIVIDADES MÚSICA / TONIFICACIÓN		M-J		20:00-21:00
					21:00-22:00
09:30-10:30					
COMBINADA FITNESS / CICLO SALA	M.J		18:00-19:00		
			19:00-20:00		
AERÓBIC	L.X	NIVEL 0	19:00-20:00		
	M.J	NIVEL 1	20:00-21:00		
PILATES	LX		21:00-22:00		
	L-X-V		20:00-21:00		
	M.J		11:30-12:30		
			21:00-22:00		
	M-J		INICIACIÓN	08:30-09:30	
MUSCULACIÓN	L.X.V		13:00-14:00		
	M-J		16:00-17:00		

distrito
arganzuela

MADRID

Centro Deportivo Municipal

ARGANZUELA

TEMPORADA 2016/2017

CICLO SALA	L		18:00-19:00
	X		18:00-19:00
	V		19:00-20:00
PÁDEL	L.X.V	NIVEL 1	16:00-17:00
		NIVEL 2	17:00-18:00
	M.J	NIVEL 1	16:00-17:00
		NIVEL 0	17:00-18:00
TENIS	L.X.V	NIVEL 0	19:00-20:00
	M.J	NIVEL 1	19:00-20:00
		NIVEL 2	20:00-21:00
	V	NIVEL 1	18:00-19:00
L-X	NIVEL 2	20:00-21:00	
MAYORES (a partir de 65 años)			
CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	LX		11:45- 12:45
			16:00-17:00
	M.J		12:30-13:30