



distrito
hortaleza

MADRID

Centro Deportivo Municipal

HORTALEZA

TEMPORADA 2016/2017

PREINFANTILES (1 a 5 años)

| CLASES | DÍAS | NIVEL/ GRUPO EDAD | HORARIO |
|-----------------|------|----------------------|-------------|
| NATACIÓN PEQUES | L-X | 4 Y 5 AÑOS | 17:30-18:00 |
| | M-J | | 17:00-17:30 |
| | S-D | | 11:15-11:45 |
| | | | 12:15-12:45 |
| | | | 12:45-13:15 |
| | V | | 16:30-17:00 |
| | | | 17:00-17:30 |
| | | | 17:30-18:00 |
| | | | 19:00-19:30 |
| | | | 19:30-20:00 |

INFANTILES (6 a 14 años)

| ESCUELAS | DÍAS | NIVEL/ GRUPO EDAD | HORARIO | |
|--------------|------------------|-------------------------|-------------|-------------|
| AERÓBIC | M-J | 6 A 14 AÑOS | 17:00-18:00 | |
| BÁDMINTON | L-X | NIVEL 0 | 17:00-18:00 | |
| | V | | 18:00-19:00 | |
| | X | | 17:00-18:00 | |
| | V | NIVEL I | 19:00-20:00 | |
| | GIMNASIA RÍTMICA | L-X | NIVEL 0 | 17:00-18:00 |
| M-J | | 17:00-18:00 | | |
| L-X | | NIVEL I | 18:00-19:00 | |
| L-X | | NIVEL 2 | 19:00-20:00 | |
| KARATE-SHYTO | M-J | NIVEL 0 DE 6 A 9 AÑOS | 17:00-18:00 | |
| | M-J | NIVEL I DE 10 A 13 AÑOS | 18:00-19:00 | |
| NATACIÓN | L-X | NIVEL 0 | 18:00-18:30 | |
| | | | 18:30-19:00 | |
| | M-J | | 19:00-19:30 | |
| | | | 19:30-20:00 | |
| | | | 17:00-17:30 | |
| | | | 17:30-18:00 | |
| | | | 18:00-18:30 | |
| | | | 18:30-19:00 | |
| | V | | 17:00-17:30 | |
| | | | 19:00-19:30 | |
| | | | 19:30-20:00 | |
| | | S-D | NIVEL I Y 2 | 10:15-10:45 |
| | | | | 12:45-13:15 |
| | 13:15-13:45 | | | |
| | 13:45-14:15 | | | |
| | L-X | NIVEL I | 18:00-18:30 | |
| | M-J | | 17:30-18:00 | |
| | | | 18:00-18:30 | |
| | | | 18:30-19:00 | |
| | | | 19:30-20:00 | |
| | S-D | | 9:45-10:15 | |
| | | | 10:45-11:15 | |
| | | | 12:15-12:45 | |
| | | | 13:45-14:15 | |
| | | | 17:00-17:30 | |
| | V | | 19:00-19:30 | |
| | | | NIVEL 2 | 17:30-18:00 |
| | 18:30-19:00 | | | |
| | 17:30-18:00 | | | |
| | 19:00-19:30 | | | |
| | 17:30-18:00 | | | |



distrito
hortaleza

MADRID

Centro Deportivo Municipal

HORTALEZA

TEMPORADA 2016/2017

| | | | |
|---|-------------------------|-------------------------|-------------|
| PRETENIS | V | 6 A 9 AÑOS | 17:00-18:00 |
| TENIS | V | NIVEL 0 / 10 A 14 AÑOS | 17:00-18:00 |
| | L-X | NIVEL 1 / 10 A 14 AÑOS | 17:00-18:00 |
| | L-X | NIVEL 2 / 10 A 14 AÑOS | 18:00-19:00 |
| JÓVENES y ADULTOS (15 a 64 años) | | | |
| CLASES | DÍAS | NIVEL/ GRUPO EDAD | HORARIO |
| GIMNASIA SUAVE | L-X | 15 A 64 AÑOS | 11:00-12:00 |
| | M-J | | 20:00-21:00 |
| FITNESS | L-X | NIVEL 1 15 A 64 AÑOS | 9:00-10:00 |
| | | | 19:00-20:00 |
| | | | 20:00-21:00 |
| | L-X-V | | 9:00-10:00 |
| | | | 20:00-21:00 |
| | | | 10:00-11:00 |
| | M-J | | 18:00-19:00 |
| | | | 19:00-20:00 |
| | | | 20:00-21:00 |
| | V | | 9:00-10:00 |
| 20:00-21:00 | | | |
| M-J | NIVEL 2 15 A 64 AÑOS | 21:00-22:00 | |
| CARRERA ACUÁTICA (AQUARUNNING) | MJ | 15 A 64 AÑOS | 21:00-21:45 |
| AERÓBIC | M-J | 15 A 64 AÑOS | 19:00-20:00 |
| | | | 20:00-21:00 |
| AEROGAP | L-X | 15 A 64 AÑOS | 21:00-22:00 |
| | M-J | | 10:00-11:00 |
| BÁDMINTON | V | 15 A 20 AÑOS | 18:00-20:00 |
| COMBINADA COMPENSACIÓN / SALUD (GIMNASIA / NATACIÓN) | L-X-V | NIVEL 0 | 18:00-19:00 |
| | M-J-V | | 18:00-19:00 |
| ESTIRAMIENTOS-RELAX | M-J | NIVEL 0 / 15 A 64 AÑOS | 12:00-13:00 |
| | L-X | NIVEL 1 / 15 A 64 AÑOS | 11:00-12:00 |
| GAP | L-X | 15 A 64 AÑOS | 18:00-19:00 |
| | V | | 20:00-21:00 |
| KARATE-SHYTO | M-J | 14 A 64 AÑOS | 18:00-19:00 |
| | | | 19:00-20:00 |
| NATACIÓN | L-X | NIVEL 0 | 11:00-11:45 |
| | | | 13:15-14:00 |
| | | | 16:45-17:30 |
| | | | 20:00-20:45 |
| | M-J | | 15:00-15:45 |
| | | | 16:00-16:45 |
| | | | 19:00-19:45 |
| | | | 20:45-21:30 |
| | S-D | | 9:00-9:45 |
| | V | | 10:30-11:15 |
| L-X | NIVEL 1 | 18:00-18:45 | |
| | | 12:30-13:15 | |
| | | | 19:00-19:45 |

distrito
hortaleza

MADRID

Centro Deportivo Municipal

HORTALEZA**TEMPORADA 2016/2017**

| | | | |
|-------------------------------|----------------------------|------------------------|-------------|
| NATACIÓN | L-X | NIVEL 1 / 15 A 20 AÑOS | 18:00-18:45 |
| | L-X | NIVEL 1 Y 2 | 9:00-9:45 |
| | | | 15:15-16:00 |
| | | | 16:00-16:45 |
| | | | 16:45-17:30 |
| | | | 20:00-20:45 |
| | | | 20:45-21:30 |
| | L-X-V | | 20:00-20:45 |
| | M-J | | 9:00-9:45 |
| | V | | 16:00-16:45 |
| | | | 20:00-20:45 |
| | S-D | | 18:00-18:45 |
| M-J | NIVEL 2 | | 20:00-20:45 |
| L-X | NIVEL 1 Y 2 / 15 A 20 AÑOS | 9:00-9:45 | |
| NATACIÓN COMPENSACIÓN / SALUD | L-X | NIVEL 0 | 9:45-10:30 |
| | V | | 10:00-10:45 |
| NATACIÓN EMBARAZADAS | L-X | NIVEL 0 | 18:00-18:45 |
| | M-J | NIVEL 2 | 11:45-12:30 |
| PÁDEL | L-X | NIVEL 0 | 19:00-19:45 |
| | M-J | | 16:00-16:45 |
| | M-J | NIVEL 0 / 15 A 20 AÑOS | 15:15-16:00 |
| | L-X | NIVEL 1 | 17:00-18:00 |
| | L-X-V | | 20:00-21:00 |
| | M-J | | 16:00-17:00 |
| | M-J | NIVEL 1 / 15 A 20 AÑOS | 18:00-19:00 |
| | L-X-V | NIVEL 1 | 21:00-22:00 |
| | M-J | NIVEL 2 | 18:00-19:00 |
| L-X | NIVEL 2 | 17:00-18:00 | |
| PILATES | M-J | NIVEL 0 / 15 A 64 AÑOS | 19:00-20:00 |
| | M-J | NIVEL 1 / 15 A 64 AÑOS | 19:00-20:00 |
| | L-X | NIVEL 2 / 15 A 64 AÑOS | 20:00-21:00 |
| TENIS | L-X-V | NIVEL 0 | 13:00-14:00 |
| | M-J | | 11:00-12:00 |
| | L-X | NIVEL 1 | 10:00-11:00 |
| | M-J | | 16:00-17:00 |
| | M-J | | 20:00-21:00 |
| | M-J | NIVEL 1 / 15 A 20 AÑOS | 18:00-19:00 |
| | L-X | NIVEL 2 | 21:00-22:00 |
| | M-J | | 16:00-17:00 |
| | V | | 20:00-21:00 |
| L-X | NIVEL 2 / 15 A 20 AÑOS | | 18:00-19:00 |
| MAYORES (a partir de 65 años) | | | |
| CLASES | DÍAS | NIVEL/ GRUPO EDAD | HORARIO |
| ACONDICIONAMIENTO FÍSICO | L-X | A PARTIR DE 65 AÑOS | 10:00-11:00 |
| | M-J | | 11:00-12:00 |
| NATACIÓN | V | NIVEL 0 | 10:00-10:30 |
| | M-J | NIVEL 0 | 11:00-11:30 |
| | | | 11:30-12:00 |
| | | NIVEL 1 | 9:30-10:00 |
| | | | NIVEL 2 |
| PERSONAS CON DISCAPACIDAD | | | |
| CLASES | DÍAS | NIVEL/ GRUPO EDAD | HORARIO |
| NATACIÓN | V | 6 A 14 AÑOS | 19:30-20:00 |
| | V | 15 A 64 AÑOS | 19:30-20:00 |