

**¡MADRID!****DISTRITO
MONCLOA-ARAVACA**Centro Deportivo Municipal
JOSE MARIA CAGIGAL**TEMPORADA 2015/2016****PREINFANTILES (1 a 5 años)**

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
NATACIÓN PEQUES	L-X	4 Y 5 AÑOS	17:00-17:30
			18:00- 18:30
			18:30-19:00
	V		17:00-17:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00

INFANTILES (6 a 14 años)

ESCUELAS	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
BALONCESTO	M-J	8 A 16 AÑOS	18:00-19:00
BALONMANO	L-X	12 A 14 (F)	17:00-18:00
	L-X	12 A 14 (M)	16:00-17:00
NATACIÓN	L-X	NIVEL 0	19:00-19:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
	18:30-19:00		
	M-J		17:30-18:00
			18:00-18:30
		18:30-19:00	
	V	18:00-18:30	
		18:30-19:00	
		19:00-19:30	
	L-X	NIVEL 1	17:30-18:00
			18:00-18:30
			18:30-19:00
	M-J		17:00-17:30
			17:30-18:00
			18:00-18:30
V	17:30-18:00		
	18:30-19:00		
	19:00-19:30		
L-X	NIVEL 2	18:00-18:30	
		18:30-19:00	
		18:00-18:30	
M-J		18:30-19:00	
		18:00-18:30	
		18:30-19:00	
V	18:00-18:30		
	18:30-19:00		
			18:30-19:00
PRETENIS	V	6 Y 7 AÑOS	17:30-18:15
TENIS	M-J	N 0 (8 A 16 AÑOS)	17:30-18:30
	V		18:15-19:15
	L-X	N 1 (8 A 16 AÑOS)	17:30-18:30
	M-J		18:30-19:30
	L-X	N 2 (8 A 16 AÑOS)	18:30 - 19:30
TRIATLON	M-J	(8 A 16 AÑOS)	17:00-18:00

**¡MADRID!****DISTRITO
MONCLOA-ARAVACA****Centro Deportivo Municipal
JOSE MARIA CAGIGAL****TEMPORADA 2015/2016****JÓVENES y ADULTOS (15 a 64 años)**

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO	
FITNESS	L-X	DE 15 A 64 AÑOS	18:00-19:00	
			20:00-21:00	
	M-J		10:00-11:00	
			18:00-19:00	
			20:00-21:00	
PILATES	L-X		20:00-21:00	
	M-J		19:00-20:00	
COMBINADA FITNESS / NATACIÓN	V		19:00-20:00	
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM)	L-X		12:00-12:45	
	M-J		19:30-20:15	
BALONCESTO	M-J	15 A 20 AÑOS	19:00-20:00	
NATACIÓN JOVENES	L-X	N 1 (14 A 17 AÑOS)	19:00-19:45	
	V	N 2 (14 A 17 AÑOS)	19:00-19:45	
NATACIÓN	L-X-V	NIVEL 0	9:00-9:45	
			16:00-16:45	
	M-J		9:45-10:30	
			11:15-12:00	
			16:00-16:45	
			19:30-20:15	
			20:15-21:00	
			19:30-20:15	
	L-X		NIVEL 1	19:30-20:15
				9:45-10:30
		8:15-9:00		
		9:00-09:45		
	L-X-V	11:15-12:00		
		16:45-17:30		
		19:30-20:15		
		20:15-21:00		
		M-J		9:00-9:45
				11:15-12:00
	16:00-16:45			
	21:00-21:45			
L-X-V	NIVEL 2	8:15-9:00		
		10:30-11:15		
		20:15-21:00		
		21:00-21:45		

**¡MADRID!****DISTRITO
MONCLOA-ARAVACA****Centro Deportivo Municipal
JOSE MARIA CAGIGAL****TEMPORADA 2015/2016**

NATACIÓN	M-J	NIVEL 2	9:00-9:45
			16:45-17:30
			19:30-20:15
			20:15-21:00
NATACIÓN COMPENSACIÓN / SALUD	M-J		9:45-10:30
	V		19:30-20:15
			11:15-12:00
SALVAMENTO Y SOCORRISMO	M-J	N 1 (15 A 20 AÑOS)	18:00-19:00
	M-J	N 2 (15 A 20 AÑOS)	19:00-20:00
TENIS	L-X-V	NIVEL 0	16:30-17:30
	L-X-V	NIVEL 1	19:30-20:30
	M-J		19:30-20:30
	L-X-V	NIVEL 2	20:30-21:30
	M-J		16:30-17:30
			20:30-21:30
CAMINAR POR MADRID	M	15 A 64 AÑOS	10:30-12:00

MAYORES (a partir de 65 años)

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L-X		10:00-11:00
			11:00-12:00
			12:00-13:00
	M-J		11:00-12:00
	V		10:00-11:00
			11:00-12:00
GIMNASIA ACUÁTICA (ACUAGYM)	L-X	NIVEL 0	10:45-11:15
			12:30-13:00
	V		10:00-10:30
	M-J	NIVEL 1	12:00-12:30
	V		10:45-11:15
		13:15-13:45	
NATACIÓN	M-J	NIVEL 0	12:30-13:00
	V		13:45-14:15
	L-X	NIVEL 1	10:15-10:45
			11:30-12:00
			12:00-12:30
	19:30-20:00		
V	19:45-20:15		

TODAS LAS EDADES

	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ASESORAMIENTO (ATP)	M-J		09:30-10:30
	M-J-V		12:00-13:00
	V		20:00-21:00
	L-X		17:30-18:30
			19:00-20:00



iMADRID!

**DISTRITO
MONCLOA-ARAVACA**

Centro Deportivo Municipal
JOSE MARIA CAGIGAL

TEMPORADA 2015/2016

PROGRAMA GENERAL DE PSICOMOTRICIDAD INFANTIL

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
PSICOMOTRICIDAD	L-X	3 a 4 AÑOS	16:30-17:15
	M-J	4 a 5 AÑOS	16:45-17:30
	L-X	5 a 6 AÑOS	17:15-18:00
	M-J	6 a 7 AÑOS	17:30-18:15
		7 a 8 AÑOS	18:15-19:00

ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR MÉDICO-DEPORTIVO

CLASES	DÍAS	NIVEL/ GRUPO EDAD	HORARIO
ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR MÉDICO- DEPORTIVO	L-X-V		9:00
			10:30
			11:30
			12:30
			19:00