

PROGRAMA CLASES COLECTIVAS

LUNES					
INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
9:30	10:20	CYCLING	CY	♥♥♥	*
10:30	11:20	WORKOUT	1	♥♥♥	*
11:30	12:20	ELASTIC	1	♥♥	*
11:30	12:00	CIRCUITO ACTÍVATE	GYM	♥♥♥	*
12:30	13:20	HATHA YOGA	1	♥♥	*
13:30	14:00	MEDITACIÓN	1	♥	*
14:30	15:20	FITNESS	1	♥♥	*
18:00	18:50	WORKOUT	1	♥♥♥	*
19:00	19:50	BOXEO	1	♥♥♥♥	*
20:00	20:50	HIIT	GYM	♥♥♥♥	*

MIÉRCOLES					
INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
10:30	11:20	FITNESS	1	♥♥	*
11:30	12:20	CUIDA TU ESPALDA	1	♥♥	*
11:30	12:00	CIRCUITO CARDIO	GYM	♥♥♥	*
12:30	13:20	BOXEO	1	♥♥♥♥	*
13:30	14:20	BOXEO	1	♥♥♥♥	*
14:30	15:20	WORKOUT	1	♥♥♥	*
18:30	19:20	HATHA YOGA	Pilates	♥♥	*
19:00	19:50	BOXEO	1	♥♥♥♥	*
19:30	20:00	MEDITACIÓN	Pilates	♥	*
20:00	20:50	BOXEO	1	♥♥♥♥	*
20:00	20:50	CYCLING	CY	♥♥♥	*
20:00	20:50	HIIT	GYM	♥♥♥♥	*

VIERNES					
INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
9:30	10:20	CYCLING	CY	♥♥♥	*
10:30	11:20	FITNESS	1	♥♥	*
11:30	12:20	GAP	1	♥♥	*
12:30	13:20	HATHA YOGA	1	♥♥	*
13:30	14:00	MEDITACIÓN	1	♥	*

MARTES					
INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
10:30	11:20	MANTENIMIENTO	1	♥	*
11:30	12:20	BAILE Y MOVIMIENTO	1	♥♥♥	*
12:30	13:20	HATHA YOGA	1	♥♥	*
12:30	13:20	NORDIC WALKING	GYM	♥♥♥	*
13:30	14:00	MEDITACIÓN	1	♥	*
14:30	15:20	CYCLING	CY	♥♥♥	*
18:00	18:50	CUIDA TU ESPALDA	1	♥♥♥	*
19:00	19:50	PUMP	1	♥♥	*

JUEVES					
INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
10:30	11:20	MANTENIMIENTO	1	♥	*
11:30	12:20	BAILE Y MOVIMIENTO	1	♥♥♥	**
12:30	13:20	HATHA YOGA	2	♥♥	*
13:30	14:00	MEDITACIÓN	2	♥	*
14:30	15:20	CYCLING	CY	♥♥♥	*
18:00	18:50	FIT BOX	1	♥♥♥	*
19:00	19:50	GAP	1	♥♥	*
19:15	20:05	HIIT	GYM	♥♥♥♥	*

SÁBADO					
INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
11:30	12:20	WORKOUT	1	♥♥♥	*
12:00	12:50	CYCLING	CY	♥♥♥	*
12:30	13:20	ELASTIC	1	♥♥	*

CLASES PRESENCIALES + ONLINE

Para acceder, solicite la sesión de MEET y el código de acceso

Intensidad	♥ Baja ♥♥ Media ♥♥♥ Alta ♥♥♥♥ Muy Alta
Dificultad	* Baja ** Media *** Alta **** Muy Alta

#: La bicicleta permite regular el nivel de carga a las capacidades de los participantes.

Sala 1 y Pilates : Están situadas debajo de la pista central de tenis. Sala GYM y CY: Están situadas en la zona de Piscinas. Pabellón cubierto de hockey.

Hoc:

**TODAS LAS CLASES SE PUEDEN IMPARTIR AL AIRE LIBRE
(SI EL TIEMPO LO PERMITE Y EL PROFESOR/A LO CONSIDERA OPORTUNO)**

INFORMACIÓN GENERAL:

1. Es obligatoria la reserva de plaza para poder asistir a clase, llamando por teléfono al 91 550 20 36 o presencialmente en el gimnasio.
2. Se prohíbe el uso de teléfonos móviles durante el desarrollo de las sesiones.
3. Los profesores del gimnasio Club de Campo Villa de Madrid están debidamente titulados y son expertos en las actividades que imparten.
4. Se prohíbe el acceso a las clases una vez transcurridos 5 minutos desde el inicio de la misma, salvo con autorización expresa del profesor/a.



Club de Campo
Villa de Madrid

WWW.CCVM.ES