

PROGRAMA CLASES COLECTIVAS NOVIEMBRE

LUNES							
INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF	
9:30	10:20	CYCLING	FRAN	CY	♥♥♥	*	
10:30	11:20	WORKOUT	ISSAME	1	♥♥♥	*	
11:30	12:20	ELASTIC	ISSAME	1	♥♥	*	
11:30	12:00	CIRCUITO ACTÍVATE	ALEC	GYM	♥♥♥	*	
12:30	13:20	HATHA YOGA	JAVIER M.	1	♥♥	*	
13:30	14:00	MEDITACIÓN	JAVIER M.	1	♥	*	
14:30	15:20	FITNESS	MARCOS	1	♥♥	*	
18:00	18:50	WORKOUT	OMAR	1	♥♥♥	*	
19:00	19:50	BOXEO	OMAR	1	♥♥♥♥	*	
20:00	20:50	HIIT	JOSE	GYM	♥♥♥♥	*	

MARTES							
INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF	
10:30	11:20	MANTENIMIENTO	ALEC	1	♥	*	
11:30	12:20	BAILE Y MOVIMIENTO	JOAN	1	♥♥♥	*	
12:30	13:20	HATHA YOGA	JAVIER M.	1	♥♥	*	
13:30	14:00	MEDITACIÓN	JAVIER M.	1	♥	*	
14:30	15:20	CYCLING	FRAN	CY	♥♥♥	*	
18:00	18:50	CUIDA TU ESPALDA	HUGO	1	♥♥♥	*	
19:00	19:50	PUMP	HUGO	1	♥♥	*	

MIÉRCOLES							
INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF	
10:30	11:20	FITNESS	ISSAME	1	♥♥	*	
11:30	12:20	CUIDA TU ESPALDA	ISSAME	1	♥♥	*	
11:30	12:00	CIRCUITO CARDIO	ALEC	GYM	♥♥♥	*	
12:30	13:20	BOXEO	ANTONIO	1	♥♥♥♥	*	
13:30	14:20	BOXEO	ANTONIO	1	♥♥♥♥	*	
14:30	15:20	WORKOUT	MARCOS	1	♥♥♥	*	
18:30	19:20	HATHA YOGA	JAVIER M.	Pilates	♥♥	*	
19:00	19:50	BOXEO	OMAR	1	♥♥♥♥	*	
19:30	20:00	MEDITACIÓN	JAVIER M.	Pilates	♥	*	
20:00	20:50	BOXEO	OMAR	1	♥♥♥♥	*	
20:00	20:50	CYCLING	MARCOS	CY	♥♥♥	*	
20:00	20:50	HIIT	JOSE	GYM	♥♥♥♥	*	

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

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

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

[DESCARGA AQUÍ EL HORARIO](#)

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.

**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