

PROGRAMA CLASES COLECTIVAS JULIO

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	WORKOUT	ISSAME	1	♥♥♥	*
12:30	13:20	TAI CHI FIT	ANTONIO	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	JOSÉ	GYM	♥♥♥♥	*

MIÉRCOLES						
INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
10:30	11:20	FITNESS	ISSAME	1	♥♥	*
11:30	12:20	CUIDA TU ESPALDA	ISSAME	1	♥♥	*
12:30	13:20	TAI CHI FIT	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	♥♥♥♥	*
20:00	20:50	CYCLING	MARCOS	CY	♥♥♥	*
20:00	20:50	HIIT	JOSÉ	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	♥♥	*

MARTES						
INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
10:30	11:20	WORKOUT	ALEC	1	♥♥♥	*
11:30	12:20	BAILE Y MOVIMIENTO	LUISA	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	♥♥	*

JUEVES						
INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
10:30	11:20	FITNESS	ALEC	1	♥♥	*
11:30	12:20	BAILE Y MOVIMIENTO	LUISA	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	JOSÉ	GYM	♥♥♥♥	*

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.

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.