

# PROGRAMA CLASES COLECTIVAS JUNIO

## 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    | ♥♥♥  | *   |
| 11:30  | 12:00 | CIRCUITO FUERZA | ALEC    | GYM  | ♥♥♥  | *   |
| 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       | ♥♥   | *   |
| 11:30  | 12:00 | CIRCUITO CARDIO               | ALEC      | GYM     | ♥♥♥  | *   |
| 12:30  | 13:20 | TAI CHI FIT                   | ANTONIO   | 1       | ♥♥   | *   |
| 14:30  | 15:20 | WORKOUT                       | MARCOS    | 1       | ♥♥♥  | *   |
| 17:00  | 17:50 | BAILE Y MOVIMIENTO CONSCIENTE | JAVIER M. | 1       | ♥♥   | *   |
| 18:00  | 18:30 | RELAJACIÓN + BAÑO DE SONIDO   | JAVIER M. | 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                          | 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    | ♥♥  | *   |
| 12:30  | 13:20 | HATHA YOGA | JAVIER M. | 1    | ♥♥  | *   |
| 13:30  | 14:00 | MEDITACIÓN | JAVIER M. | 1    | ♥   | *   |

## MARTES

| INICIO | FIN   | CLASE              | PROF.     | SALA | INT | DIF |
|--------|-------|--------------------|-----------|------|-----|-----|
| 10:30  | 11:20 | WORKOUT            | 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    | ♥♥  | *   |

## JUEVES

| INICIO | FIN   | CLASE              | PROF.     | SALA | INT  | DIF |
|--------|-------|--------------------|-----------|------|------|-----|
| 10:30  | 11:20 | FITNESS            | 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               | 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. Hoc: 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:

- Es obligatoria la reserva de plaza para poder asistir a clase, llamando por teléfono al 91 550 20 36 o presencialmente en el gimnasio.
- Se prohíbe el uso de teléfonos móviles durante el desarrollo de las sesiones.
- Los profesores del gimnasio Club de Campo Villa de Madrid están debidamente titulados y son expertos en las actividades que imparten.
- 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