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	GAP	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	♥♥♥♥	*

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	♥♥	*

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	♥♥♥	*
18:00	18:50	HATHA YOGA	JAVIER M.	Pilates	♥♥	*
19:00	19:50	BOXEO	OMAR	1	♥♥♥♥	*
19:00	19:30	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	♥♥♥♥	*

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	♥♥♥♥	*

VIERNES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
9:30	10:20	CYCLING	FRAN	CY	♥♥♥	*
10:30	11:20	FITNESS	ANTONIO	1	♥♥	*
11:30	12:20	GAP	ANTONIO	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
11:00	11:50	WORKOUT	ANTONIO	1	♥♥♥	*
12:00	12:50	ELASTIC	ANTONIO	1	♥♥	*
13:00	13:50	CYCLING	HUGO G.	CY	♥♥♥	*

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.

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 prohibe 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 prohibe 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