

# PROGRAMA CLASES COLECTIVAS NOVIEMBRE

## LUNES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
9:30	10:20	CYCLING	DIEGO	CY	♥♥♥	*
10:30	11:20	WORKOUT	CARMEN	1	♥♥♥	*
11:30	12:20	ELASTIC	CARMEN	1	♥♥	*
11:30	12:00	CIRCUITO ACTIVÁTE	ALEC	GYM	♥♥♥	*
12:30	13:20	HATHA YOGA	JAVIER M.	1	♥♥	*
13:30	14:00	MEDITACIÓN	JAVIER M.	1	♥	*
14:30	15:20	FITNESS	DIEGO	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	CARMEN	1	♥♥	*
11:30	12:20	CUIDA TU ESPALDA	CARMEN	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	DIEGO	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	CYCLING	MARÍA	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	MANTENIMIENTO	ALEC	1	♥	*
11:30	12:20	BAILE Y MOVIMIENTO	ANDREA	1	♥♥♥	*
12:30	13:20	HATHA YOGA	JAVIER M.	1	♥♥	*
12:30	13:20	NORDIC WALKING	FRAN	GYM	♥♥♥	*
13:30	14:00	MEDITACIÓN	JAVIER M.	1	♥	*
14:30	15:20	CYCLING	FRAN	CY	♥♥♥	*
18:00	18:50	FIT BOX	HUGO	1	♥♥♥	*
19:00	19:50	PUMP	HUGO	1	♥♥	*
20:00	20:50	CUIDA TU ESPALDA	HUGO	1	♥♥	*

## JUEVES

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

## SÁBADO

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
11:30	12:20	WORKOUT	ARIEL	1	♥♥♥	*
12:30	13:20	ELASTIC	ARIEL	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.

**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