

PROGRAMA CLASES COLECTIVAS CCVM

LUNES

INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
9:30	10:20	CYCLING	CY	▼▼▼	*
10:30	11:20	WORKOUT	1	▼▼▼	*
11:30	12:20	ELASTIC	1	▼▼	*
11:30	12:00	CIRCUITO ACTÍVATE	GYM	▼▼▼	*
12:30	13:20	HATHA YOGA	1	▼▼	*
13:30	14:00	MEDITACIÓN	1	▼	*
14:30	15:20	FITNESS	1	▼▼	*
18:00	18:50	WORKOUT	1	▼▼▼	*
19:00	19:50	BOXEO	1	▼▼▼▼	*
20:00	20:50	HIIT	GYM	▼▼▼▼	*

MIÉRCOLES

INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
10:30	11:20	FITNESS	1	▼▼	*
11:30	12:20	CUIDA TU ESPALDA	1	▼▼	*
11:30	12:00	CIRCUITO CARDIO	GYM	▼▼▼	*
12:30	13:20	BOXEO	1	▼▼▼▼	*
13:30	14:20	BOXEO	1	▼▼▼▼	*
14:30	15:20	WORKOUT	1	▼▼▼	*
18:30	19:20	BOXEO	1	▼▼▼▼	*
18:30	19:20	HATHA YOGA	Pilates	▼▼	*
19:30	20:00	MEDITACIÓN	Pilates	▼	*
20:00	20:50	CYCLING	CY	▼▼▼	*
20:00	20:50	HIIT	GYM	▼▼▼▼	*

VIERNES

INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
9:30	10:20	CYCLING	CY	▼▼▼	*
10:30	11:20	FITNESS	1	▼▼	*
11:30	12:20	GAP	1	▼▼	*
12:30	13:20	HATHA YOGA	1	▼▼	*
13:30	14:00	MEDITACIÓN	1	▼	*

MARTES

INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
10:30	11:20	MANTENIMIENTO	1	▼	*
11:30	12:20	BAILE Y MOVIMIENTO	1	▼▼▼	*
12:30	13:20	HATHA YOGA	1	▼▼▼	*
12:30	13:20	NORDIC WALKING	GYM	▼▼▼	*
13:30	14:00	MEDITACIÓN	1	▼	*
14:30	15:20	CYCLING	CY	▼▼▼	*
18:00	18:50	FITNESS	1	▼▼	*
19:00	19:50	FIT BOX	1	▼▼▼	*
20:00	20:50	CUIDA TU ESPALDA	1	▼▼	*

JUEVES

INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
10:30	11:20	MANTENIMIENTO	1	▼	*
11:30	12:20	BAILE Y MOVIMIENTO	1	▼▼▼	**
12:30	13:20	ELASTIC	1	▼▼▼	**
12:30	13:20	HATHA YOGA	1	▼▼	*
13:30	14:00	MEDITACIÓN	1	▼	*
18:00	18:50	WORKOUT	1	▼▼▼	*
19:00	19:50	FIT BOX	1	▼▼▼	*
20:00	20:50	BOXEO	1	▼▼▼▼	*

SÁBADO

INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
11:30	12:20	WORKOUT	1	▼▼▼	*
12:30	13:20	ELASTIC	1	▼▼	*
13:00	13:50	CYCLING	CY	▼▼▼	*

CLASES PRESENCIALES + ONLINE

Para acceder, solicite la sesión de ZOOM 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