

# PROGRAMA CLASES EMPLEADOS CCVM

## LUNES

INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
15:30	16:20	FITNESS	1	♥♥	*

## MARTES

INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
13:30	14:20	CROSS TRAINING	GYM	♥♥♥♥	*
14:45	15:35	CROSS TRAINING	HOC	♥♥♥♥	*
15:30	16:20	PILATES	2	♥♥	*

## MIÉRCOLES

INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
15:30	16:20	WORKOUT	1	♥♥♥	*

## JUEVES

INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
13:30	14:20	CROSS TRAINING	GYM	♥♥♥♥	*
14:45	15:35	CROSS TRAINING	HOC	♥♥♥♥	*
15:30	16:20	PILATES	2	♥♥	*

## VIERNES

INICIO	FIN	CLASE	SALA	INT	DIF
15:00	15:50	BOXEO	1	♥♥♥♥	*

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 2 : Debajo de las gradas del tenis. Sala CY: En el gimnasio (piscina cubierta). Sala 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:

1. Es obligatorio estar dado de alta como empleado del CCVM para poder asistir a estas clases.
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.



Club de Campo  
Villa de Madrid

WWW.CCVM.ES