

PROGRAMA GRUPOS ESPECIALES MAYO

LUNES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	GRUPO
09:30	10:30	GRUPO PILATES	ESTHER	1	1
09:30	10:30	GRUPO PILATES	FABIOLA	Pilates	2
10:00	11:00	PREPARACIÓN FÍSICA GOLF	ANA	GYM	PFG4
10:30	11:30	GRUPO PILATES	FABIOLA	Pilates	3
12:00	13:00	GRUPO PILATES	FABIOLA	Pilates	4
14:30	15:30	TRIATLÓN RUNNING	VICENTE	GYM	TR
14:30	15:30	GRUPO PILATES	FABIOLA	Pilates	5
14:30	15:30	GRUPO CROSS TRAINING	DÉCIO	GYM	CT
15:30	16:30	GRUPO PILATES	DÉCIO	Pilates	12
16:00	17:00	GRUPO PILATES	FABIOLA	1	6
16:30	17:30	GRUPO PILATES	ANA	Pilates	7
17:00	18:00	GRUPO PILATES	VICENTE	1	25
17:30	18:30	GRUPO PILATES	ANA	Pilates	8
19:00	20:00	GRUPO PILATES	VICENTE	Pilates	9
19:00	20:00	GRUPO CROSS TRAINING	JOSÉ	GYM	CT
19:00	20:00	TRIATLÓN FUERZA	EDUARDO	GYM	TR
20:00	21:00	GRUPO PILATES	VICENTE	Pilates	10

MARTES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	GRUPO
09:30	10:30	GRUPO PILATES	CRISTINA S.	1	14
09:30	10:30	GRUPO PILATES	FABIOLA	Pilates	23
10:30	11:30	GRUPO PILATES	PATRICIA	Pilates	15
11:30	12:30	GRUPO PILATES	PATRICIA	Pilates	16
11:30	12:30	PREPARACIÓN FÍSICA GOLF	ANA	GYM	PFG3
14:30	15:30	GRUPO CLUB DE CORREDORES	VICENTE	GYM	A
14:30	15:30	GRUPO CORE 360°	DÉCIO	GYM	360
18:00	19:00	GRUPO PILATES	EDUARDO	Pilates	17
20:00	21:00	GRUPO PILATES	ANA	Pilates	18
19:00	20:00	TRIATLÓN RUNNING	VICENTE	GYM	TR
21:00	22:00	GRUPO PILATES	ANA	Pilates	19

MIÉRCOLES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	GRUPO
09:30	10:30	GRUPO PILATES	ESTHER	1	1
09:30	10:30	GRUPO PILATES	FABIOLA	Pilates	2
10:30	11:30	GRUPO PILATES	FABIOLA	Pilates	3
12:00	13:00	GRUPO PILATES	FABIOLA	Pilates	4
14:30	15:30	TRIATLÓN RUNNING	VICENTE	GYM	TR
14:30	15:30	GRUPO PILATES	FABIOLA	Pilates	5
14:30	15:30	GRUPO CROSS TRAINING	DÉCIO	GYM	CT
15:30	16:30	GRUPO PILATES	DÉCIO	Pilates	12
16:00	17:00	GRUPO PILATES	FABIOLA	1	6
17:30	18:30	GRUPO PILATES	ANA	Pilates	8
19:00	20:00	GRUPO PILATES	VICENTE	Pilates	9
19:00	20:00	GRUPO CROSS TRAINING	JOSÉ	GYM	CT
20:00	21:00	GRUPO PILATES	VICENTE	Pilates	10

JUEVES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	GRUPO
09:30	10:30	GRUPO PILATES	CRISTINA S.	1	14
09:30	10:30	GRUPO PILATES	FABIOLA	Pilates	23
09:30	10:30	PREPARACIÓN FÍSICA GOLF	ANA	GYM	PFG1
10:30	11:30	GRUPO PILATES	PATRICIA	Pilates	15
11:30	12:30	GRUPO PILATES	PATRICIA	Pilates	16
14:30	15:30	GRUPO CLUB DE CORREDORES	VICENTE	GYM	A
14:30	15:30	GRUPO CORE 360°	DÉCIO	GYM	360
16:30	17:30	PADEL CORE STRENGTH	JORGE	1	26
16:30	17:30	GRUPO PILATES	ANA	Pilates	7
18:00	19:00	GRUPO PILATES	EDUARDO	Pilates	17
20:00	21:00	GRUPO PILATES	ANA	Pilates	18
21:00	22:00	GRUPO PILATES	ANA	Pilates	19

VIERNES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	GRUPO
09:30	10:30	GRUPO PILATES	ALBA	Pilates	24
10:30	11:30	GRUPO PILATES	ALBA	Pilates	25
17:30	18:30	PREPARACIÓN FÍSICA GOLF	ALBA	GYM	PFG2
18:30	19:30	GRUPO PILATES	PATRICIA	Pilates	27

SÁBADO

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	GRUPO
10:00	11:00	NORDIC WALKING	LAURA	GYM	NW1
11:00	12:00	NORDIC WALKING	LAURA	GYM	NW2
11:30	12:30	GRUPO PILATES	PAOLA	Pilates	22
12:30	13:30	GRUPO PILATES	PAOLA	Pilates	20
13:00	14:00	GRUPO PILATES	PAOLA	Pilates	21

DOMINGO

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	GRUPO
10:00	12:00	MOUNTAIN BIKE	RODRIGO	GYM	M

CAMBIOS Y NOVEDADES

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 : Está situada en la zona de Piscinas.

INFORMACIÓN GENERAL

1. Se prohíbe el uso de teléfonos móviles durante el desarrollo de las sesiones.
2. Por cuestiones de seguridad se prohíbe la entrada a las clases una vez transcurridos 10 min. desde su inicio sin consultar previamente al profesor.
3. Los profesores del gimnasio CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID, están debidamente titulados y son expertos en las actividades que imparten.
4. Se recomienda presentarse al profesor el 1er día de clase.



Club de Campo
Villa de Madrid

WWW.CCVM.ES