

# PROGRAMA CLASES COLECTIVAS NOVIEMBRE

## LUNES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
10:30	11:20	WORKOUT	MIRIAM	1	▼▼▼	*
11:30	12:20	ELASTIC	MIRIAM	1	▼▼	*
12:30	13:20	HATHA YOGA	JAVIER M.	1	▼▼	*
14:30	15:20	FIT BOX	ANTONIO	1	▼▼▼	*
18:00	18:50	WORKOUT	RUBÉN	1	▼▼▼	*
19:00	19:50	CUIDA TU ESPALDA	RUBÉN	1	▼▼	*
20:00	20:50	HIIT	JOSÉ	GYM	▼▼▼▼	*

## MARTES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
10:30	11:20	MANTENIMIENTO	ALEC	1	▼	*
11:30	12:20	ZUMBA	MIRIAM	1	▼▼▼	*
12:30	13:20	YIN YOGA	JAVIER M.	1	▼▼	*
12:30	13:20	NORDIC WALKING	MIRIAM	Tenis	▼▼▼	**
14:30	15:20	INDOOR CYCLING	KIKE	CY	#	*
18:00	18:50	FITNESS	HUGO	1	▼▼	*
19:00	19:50	FIT BOX	HUGO	1	▼▼▼	*
20:00	20:50	TRX	HUGO	GYM	▼▼▼	*

## MIÉRCOLES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
10:30	11:20	NORDIC WALKING	MIRIAM	Tenis	▼▼▼	**
10:30	11:20	FITNESS	ALEC	1	▼▼	*
11:30	12:20	CUIDA TU ESPALDA	MIRIAM	1	▼▼	*
14:30	15:20	FIT BOX	ANTONIO	1	▼▼▼	*
18:00	18:50	GAP	RUBÉN	1	▼▼▼	*
19:00	19:50	HATHA YOGA	JAVIER M.	1	▼▼	*
20:00	20:50	HIIT	JOSÉ	GYM	▼▼▼▼	*

## JUEVES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
10:30	11:20	MANTENIMIENTO	ALEC	1	▼	*
11:30	12:20	BARRE FITNESS	MIRIAM	1	▼▼▼	**
12:30	13:20	YOGA NIDRA	JAVIER M.	1	▼▼	*
14:30	15:20	INDOOR CYCLING	KIKE	CY	#	*
18:00	18:50	WORKOUT	HUGO	1	▼▼▼	*
19:00	19:50	FIT BOX	HUGO	1	▼▼▼	*
20:00	20:50	FUNCTIONAL TRAINING	HUGO	GYM	▼▼▼	*

## VIERNES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
10:30	11:20	FITNESS	ARIEL	1	▼▼	*
11:30	12:20	GAP	ARIEL	1	▼▼	*
12:30	13:20	HATHA YOGA	JAVIER M.	1	▼▼	*
19:00	19:50	INDOOR CYCLING	KIKE	CY	▼▼	*

## 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	INDOOR CYCLING	JHOAN	CY	#	*

## DOMINGOS Y FESTIVOS

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
13:00	13:50	INDOOR CYCLING	JHOAN	CY	#	*

DESCARGA AQUÍ EL HORARIO

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 : Está situada debajo de la pista central de tenis. Sala GYM y CY: Están situadas en la zona de Piscinas.

CLASES QUE SE PUEDEN IMPARTIR AL AIRE LIBRE (SI EL TIEMPO LO PERMITE Y EL PROFESOR/A LO CONSIDERA OPORTUNO)

### INFORMACIÓN GENERAL

- Se prohíbe el uso de teléfonos móviles durante el desarrollo de las sesiones
- Es recomendable la reserva de clases, llamando por teléfono el día anterior al 91 550 20 36
- Los profesores del gimnasio CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID, están debidamente titulados y son expertos en las actividades que imparten
- Se ruega leer y cumplir la normativa especial con motivo del COVID-19



Club de Campo  
Villa de Madrid

WWW.CCVM.ES