

# PROGRAMA CLASES COLECTIVAS MAYO

## LUNES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
10:00	11:00	CYCLE REEBOK	PATRICIA	CY	#	*
10:30	11:30	GAP	ESTHER	1	♥♥	*
11:30	12:30	CARDIO-FITNESS	ESTHER	1	♥♥	*
12:30	13:30	HATHA YOGA	ANDRÉS	1	♥♥	*
13:30	14:00	MEDITACIÓN	ANDRÉS	1	♥	*
14:30	15:00	FITNESS	ANTONIO	1	♥♥	*
18:30	19:30	FITNESS-ABDOMINALES	NACHO	1	♥♥	*
19:30	20:00	STRETCHING	NACHO	1	♥♥	*
20:00	20:30	HIIT	JOSÉ	GYM	♥♥♥♥	*
20:00	21:00	CUIDA TU ESPALDA	NACHO	1	♥♥	*
20:00	21:00	CYCLE REEBOK	JUAN	CY	#	*

## MARTES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
10:30	11:30	MANTENIMIENTO	CRISTINA S.	1	♥♥	*
11:30	12:30	ZUMBA	ESTHER	1	♥♥	*
14:30	15:30	CYCLE REEBOK	FABIOLA	CY	#	*
17:30	18:30	GOLF TRAINING	ALBA	1	♥♥	*
18:30	19:30	FITNESS	LAURA	1	♥♥	*
19:30	20:30	ZUMBA	LAURA	1	♥♥	*
20:00	21:00	CYCLE REEBOK	ÁNGELA	CY	#	*
20:00	20:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	NACHO	GYM	♥♥♥	*

## MIÉRCOLES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
10:00	11:00	CYCLE REEBOK	PATRICIA	CY	#	*
10:30	11:30	PUMP	ESTHER	1	♥♥	**
11:30	12:30	CIRCUIT TRAINING	ESTHER	1	♥♥	**
12:30	13:30	CUIDA TU ESPALDA	DÉCIO	1	♥♥	*
14:30	15:30	KICKBOX TRAINING	ANTONIO	1	♥♥	*
18:30	19:30	GAP-STRETCHING	NACHO	1	♥♥	*
19:30	20:30	HATHA YOGA	EMILIO	1	♥♥	*
20:00	20:30	HIIT	JOSÉ	GYM	♥♥♥♥	*
20:00	21:00	CYCLE REEBOK	JUAN	CY	#	*
20:30	21:00	MEDITACIÓN	EMILIO	1	♥	*

## JUEVES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
10:30	11:30	MANTENIMIENTO	CRISTINA S.	1	♥♥	*
11:30	12:30	BALANCE	CRISTINA S.	1	♥♥	*
14:30	15:30	CYCLE REEBOK	FABIOLA	CY	#	*
17:30	18:30	GOLF TRAINING	ALBA	1	♥♥	*
18:30	19:30	WORKOUT	LAURA	1	♥♥♥	*
19:30	20:30	ZUMBA	LAURA	1	♥♥	*
20:00	21:00	CYCLE REEBOK	ÁNGELA	CY	#	*
20:00	20:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	NACHO	GYM	♥♥♥	*

## VIERNES

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
10:30	11:30	FITNESS	ARIEL	1	♥♥	*
11:30	12:30	GAP	ARIEL	1	♥♥	*
12:30	13:30	HATHA YOGA	JAVIER M.	1	♥♥	*
13:30	14:00	MEDITACIÓN	JAVIER M.	1	♥♥	*
19:00	20:00	CYCLE REEBOK	ÁNGELA	CY	♥♥	*

## SÁBADO

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
11:30	12:30	WORKOUT	LORENA	1	♥♥♥	*
12:30	13:30	ZUMBA	LORENA	1	♥♥	*
13:00	14:00	CYCLE REEBOK	ÁNGELA	CY	#	*

## DOMINGO

INICIO	FIN	CLASE	PROF.	SALA	INT	DIF
13:00	14:00	CYCLE REEBOK	LORENA	CY	#	*

### 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 : Está situada debajo de la pista central de tenis. Sala GYM Y CY: Están situadas 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