

PROGRAMA CLASES COLECTIVAS DE SEPTIEMBRE

CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID



LUNES					
INIC	FIN	SALA	CLASE	INT	DIF
10:30	11:30	1	Gap-Corrección postural Hugo	♥♥	*
11:30	12:30	1	Mantenimiento-stretching Hugo	♥♥	*
14:30	15:30	1	Fitball-Abdominales Fabiola	♥♥	**
18:30	19:30	1	Latino-Abdominales Fabiola	♥♥	*
19:30	20:00	1	Stretching Fabiola	♥	*
20:00	21:00	1	Fitness Fabiola	♥♥	*
19:30	20:30	GYM	Carrera. Javi	♥♥♥	*
20:00	21:00	CY	Cycle Reebok. Juan	#	*

MIÉRCOLES					
INIC	FIN	SALA	CLASE	INT	DIF
10:30	11:30	1	Step-Corrección postural Hugo.	♥♥	**
10:00	11:00	CY	Cycle-Reebok. David	#	*
11:30	12:30	1	Latino Hugo	♥♥	**
14:30	15:30	1	Latino-Abdominales. Hugo	♥♥	*
18:30	19:30	1	Gap. Fabiola	♥♥	*
19:30	20:30	1	Hatha Yoga. Emilio	♥♥	*
19:30	20:30	GYM	Carrera. Javi	♥♥♥	*
20:00	21:00	CY	Cycle-Reebok Juan	#	*
20:30	21:00	1	Meditación. Emilio	♥♥	*

VIERNES					
INIC	FIN	SALA	CLASE	INT	DIF
10:30	11:30	1	Mantenimiento. Hugo	♥♥	*
11:30	12:30	1	Gap. Hugo	♥♥	*
12:30	13:30	1	Hatha Yoga. Camy	♥♥	*
13:30	14:00	1	Meditación. Camy	♥♥	*
18:30	19:30	1	Body tonic. Decio	♥♥♥	*

INFORMACIÓN GENERAL

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

MARTES					
INIC	FIN	SALA	CLASE	INT	DIF
10:30	11:30	1	Mantenimiento. Cristina	♥♥	*
11:30	12:00	1	Stretching. Cristina	♥♥	*
14:30	15:30	CY	Cycle Reebok. Fabi	#	*
17:30	18:30	1	Mantenimiento Yetsy	♥♥	*
18:30	19:30	1	Fitness. Paola	♥♥	*
19:30	20:30	1	Aero-latino. Paola	♥♥♥	*
20:00	21:00	CY	Cycle-Reebok Decio	#	*

JUEVES					
INIC	FIN	SALA	CLASE	INT	DIF
10:30	11:30	1	Mantenimiento. Cristina	♥♥	*
11:30	12:30	1	Body tonic firmeza. Decio	♥♥	*
14:30	15:30	CY	Cycle Reebok. Fabi	#	*
17:30	18:30	1	Mantenimiento Yetsy	♥♥	*
18:30	19:30	1	Work-out Paola	♥♥♥	*
19:30	20:30	1	Fitness Paola	♥♥	*
20:00	21:00	CY	Cycle Reebok. Decio	#	*

SÁBADO					
INIC	FIN	SALA	CLASE	INT	DIF
11:30	12:30	1	Work-out. Hugo	♥♥	*
12:30	13:30	1	Hip-hop. Hugo	♥♥	*
13:15	14:15	CY	Cycle Reebok. Yetsy	#	*

DOMINGO					
INIC	FIN	SALA	CLASE	INT	DIF
13:15	14:15	CY	Cycle Reebok. Decio	#	*

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.

CAMBIOS Y NOVEDADES