

» MAÑANAS

|       | Lunes                       | Martes                      | Miércoles                   | Jueves                      | Viernes                     |
|-------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 8:00  | ENTRENAMIENTO PERSONAL      |                             |                             |                             |                             |
| 9:15  | ENTREN. GUIADO<br>FITBOXTAE | HYROX   CROSS               | ENTREN. GUIADO<br>FITBOXTAE | HYROX   CROSS               | ENTREN. GUIADO<br>FITBOXING |
| 10:15 | HYROX<br>CROSS              | ENTREN. GUIADO<br>FITBOXING | HYROX<br>CROSS              | ENTREN. GUIADO<br>FITBOXING | FITBOXING                   |
| 11:15 | ENTRENAMIENTO PERSONAL      |                             |                             |                             |                             |
| 12:15 | ENTRENAMIENTO PERSONAL      |                             |                             |                             |                             |
| 13:15 | ENTREN. GUIADO<br>FITBOXTAE | HYROX   CROSS               | ENTREN. GUIADO<br>FITBOXTAE | HYROX   CROSS               | ENTREN. GUIADO<br>FITBOXTAE |
| 14:15 | ENTREN. GUIADO              | HYROX   CROSS<br>FITBOXING  | ENTREN. GUIADO              | HYROX   CROSS<br>FITBOXING  | ENTREN. GUIADO<br>FITBOXING |

» TARDES

|       | Lunes                       | Martes                      | Miércoles                   | Jueves                      | Viernes                     |
|-------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 16:15 | ENTRENAMIENTO PERSONAL      |                             |                             |                             |                             |
| 17:15 | KIDS<br>ENTREN. GUIADO      | FITBOXING<br>ENTREN. GUIADO | KIDS<br>ENTREN. GUIADO      | FITBOXING<br>ENTREN. GUIADO | FITBOXING<br>ENTREN. GUIADO |
| 18:15 | ENTREN. GUIADO<br>FITBOXTAE | CALISTENIA<br>FITBOXTAE     | ENTREN. GUIADO<br>FITBOXTAE | CALISTENIA<br>FITBOXTAE     | HYROX   CROSS<br>FITBOXTAE  |
| 19:00 | GAP                         | GAP                         | GAP                         | GAP                         | GAP                         |
| 19:30 | ENTREN. GUIADO<br>BOXEO     | ENTREN. GUIADO<br>CROSS     | ENTREN. GUIADO<br>BOXEO     | ENTREN. GUIADO<br>CROSS     | ENTRENAMIENTO PERSONAL      |
| 20:30 | HYROX<br>*BOXEO             | ENTREN. GUIADO<br>HYROX     | HYROX<br>*BOXEO             | ENTREN. GUIADO<br>HYROX     | ENTRENAMIENTO PERSONAL      |

» FINES DE SEMANA

|       | Sábados                                                               | Domingos               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 9:15  | ENTREN. GUIADO                                                        | ENTRENAMIENTO PERSONAL |
| 10:15 | HYROXTAE PLUS<br>Clase especial de 90 min desde 10:15 hasta las 11:45 | ENTRENAMIENTO PERSONAL |
| 11:15 | FITBOXTAE                                                             | FITBOXTAE              |
| 12:15 | ENTRENAMIENTO PERSONAL                                                | ENTRENAMIENTO PERSONAL |

» \* Los horarios y la programación pueden ajustarse durante el mes en función de la demanda, aforo, organización del equipo o necesidades del centro.  
\* Cualquier modificación se reflejará en la programación vigente y se comunicará por los canales habituales.  
\* Las cLases grupales tienen una duración habitual de 50 min, excepto las programadas a las 19:00, que tienen una duración de 30 min.  
\* Los entrenamientos guiados y personales tienen una duración de 55 min  
\* Las valoraciones tienen una duración de 10-15 min  
\* **BOXEO** 20:30 empieza a mediados de Octubre

