

Horario

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
	H	CF	N	H	CF	N	H	CF	N	H	CF	N	H	CF	N	H	CF	N
8.30 h																R U N N I N G		E N D U R A N C E
10 h		HIIT			WOD			HIIT			WOD			HIIT				
11 h		WOD	HALTERO		WOD			GYMNASTIC	WOD		WOD			WOD				
12 h			OPEN		OPEN				OPEN		OPEN				OPEN			
13 h			OPEN		OPEN				OPEN		OPEN				OPEN			
14.15h		HIIT			WOD			HIIT			WOD							
14.30h			WOD						WOD						WOD			
17 h		WOD						WOD						WOD				
17.30h						WOD						WOD						
18 h		WOD		KIDS	WOD			WOD		KIDS	WOD			WOD	HALTERO			
18.30h			WOD			WOD			WOD			WOD						
19 h	PILATES	WOD			WOD			WOD			WOD		HIIT	MOBILITY				
19.30h			WOD	JIU JITSU		WOD			GYMNASTIC	JIU JITSU		WOD			WOD			
20 h	CORE TRX				WOD			CORE TRX	WOD		WOD			WOD				
20.30h			WOD			WOD						WOD		STRONGMAN				
21 h		WOD		HIIT	WOD			HIIT	WOD		HIIT	WOD		WOD				

URBAN: Bulevar del Alto Tajo, 2, 4 y 6 /NAVE: Calle Juan de Austria 138, nave 13
contacto@crossfitbox49.es
619519909

www.crossfitbox49.com