

Z30 CROSSFIT / HALTEROFILIA

Hora/Dia	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00		CROSSFIT		CROSSFIT			
9:00	CROSSFIT		CROSSFIT		CROSSFIT		
9:30		HALTEROFILIA					
9:45		MOBILITY		MOBILITY			
10:00						CROSSFIT	CROSSFIT
10:15	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT		
10:30		HALTEROFILIA					
12:00	CROSSFIT	CF ENDURANCE	CROSSFIT		CROSSFIT	CROSSFIT	
13:00				MOBILITY			
13:30		CROSSFIT		CROSSFIT			
14:15	CROSSFIT		CROSSFIT		CROSSFIT		
15:30		CROSSFIT		CROSSFIT	CF ENDURANCE		
16:30	MOBILITY	MOBILITY					
17:00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	GIMNASTICOS	CROSSFIT		
				CROSSFIT			
18:00	HALTEROFILIA	CROSSFIT	HALTEROFILIA	CF ENDURANCE	HALTEROFILIA		
				CROSSFIT			
18:15	CROSSFIT		CROSSFIT		CROSSFIT		
			CF ENDURANCE				
18:30		HALTEROFILIA NIÑOS		HALTEROFILIA			
19:15		CROSSFIT		CROSSFIT			
19:30	CROSSFIT	HALTEROFILIA	CROSSFIT		CROSSFIT		
20:00				MOBILITY			
20:30		CROSSFIT		CROSSFIT			
20:45	CROSSFIT		CROSSFIT				

ONNA SALUD Y MOVIMIENTO

Hora/Dia	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:30-10:30	HIPOPRESIVOS	PILATES (9:15)	HIPOPRESIVOS	PILATES (9:15)	
10:30-11:30	PILATES		PILATES		
11:30-12:00	GIMNASIA SALUDABLE	GIMNASIA SALUDABLE	GIMNASIA SALUDABLE	GIMNASIA SALUDABLE	
15:30-16:30		FUNCIONAL		PILATES	
17:00-18:00	PILATES	HIPOPRESIVOS	PILATES	HIPOPRESIVOS	
18:00-19:00	ZUMBA	PILATES	FUNCIONAL	PILATES	
19:00-20:00	FUNCIONAL	ESPALDA SANA / ESTIRAMIENTOS	ZUMBA	ESPALDA SANA / ESTIRAMIENTOS	
20:15-21:15	PILATES		PILATES		



R1 Sport Center

R1SPORTCENTER.COM

PREPARACIÓN FÍSICA OPOSICIONES

Hora/Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
09:00 – 10:00	PREPARACIÓN FÍSICA OPOSICIONES	PREPARACIÓN FÍSICA OPOSICIONES	PREPARACIÓN FÍSICA OPOSICIONES	PREPARACIÓN FÍSICA OPOSICIONES	PREPARACIÓN FÍSICA OPOSICIONES	(09:00 – 10:00) PREPARACIÓN FÍSICA OPOSICIONES
14:00 – 15:00						
17:00 – 18:00						
18:00 – 19:00						
19:00 – 20:00						



HORARIOS Open Z30

Hora/Dia	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00		OPEN		OPEN			
9:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN		
10:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN
11:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN
12:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN
13:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	
14:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN		
15:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN		
16:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN		
17:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN		
18:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN		
19:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN		
20:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN		
21:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN		



R1 Sport Center
R1SPORTCENTER.COM