

# PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES COLECTIVAS

# GROW PERFORMANCE

LA MORALEJA

Febrero

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 8:50		SPINNING Est. SPN		SPINNING Est. SPN	
9:00 10:30		YOGA Est. 3		YOGA Est. 3	
9:30 10:20	HIIT BOX Est. BOX	FUNCIONAL Est. 2	HIIT Est. 2	HIIT BOX Est. BOX	TOTAL TRAINNING Est. 1
9:30 10:20	FULL WORKOUT Est. 1	GAP Est. 1	FULL WORKOUT Est. 1	FULL WORKOUT Est. 1	FUNCIONAL Est. 2
10:30 11:20	FUNCIONAL Est. 2	FULL WORKOUT Est. BOX	FUNCIONAL Est. BOX	FUNCIONAL Est. 2	HIIT Est. 1
10:30 11:30	PILATES Est. 3	ZUMBA Est. 1	PILATES Est. 3	ZUMBA Est. 1	PILATES Est. 3
14:30:15:20	FULL WORKOUT Est. 1	HIIT BOX Est. BOX		VIKIKI BOOTY Est. 1	TOTAL TRAINNING Est. 1
14:30:15:30			PILATES Estudio 3		
18:00 18:50					VIKIKI BOOTY Est. 1
19:00 19:50	HIIT BOX Est. BOX	VIKIKI BOOTY Est. 1	FULL WORKOUT Est. 1	TOTAL TRAINNING Est. 1	
19:00 20:00	PILATES Est. 3	PILATES Est. 3	CORE 15` Est. 2	PILATES Est. 3	
20:00 20:50	SPINNING Est. SPN	CORE 15` Est. 2	VIKIKI BOOTY Est. 1	CORE 15` Est. 2	
20:00 21:00	CORE 15` Est. 2	PILATES Est. 3	HIIT BOX 50` Est. BOX	PILATES Est. 3	

FIN DE SEMANA		
HORA	SÁBADO	DOMINGO
11:20 11:50	E. EN SUSPENSIÓN Est. 2	E. EN SUSPENSIÓN
12:00 12:50	FUNCIONAL Est. BOX	FULL WORKOUT
12:50 13:05	CORE Est. BOX	CORE

CLUB DE BOXEO		
HORA	MARTES	JUEVES
17:30 18:20	BOXEO KIDS (HASTA 13 AÑOS)	BOXEO KIDS (HASTA 13 AÑOS)
18:30 19:20	BOXEO TEENS (14 A 16 AÑOS)	BOXEO TEENS (14 A 16 AÑOS)
19:30 20:20	BOXEO (17 AÑOS EN ADELANTE)	BOXEO (17 AÑOS EN ADELANTE)