

## BLACK BUNKER BOX



## LUNES

## MARTES

## MIÉRC.

## JUEVES

## VIERNES

## SÁBADO

## DOMINGO

06:00 - 07:05 Entreno Personal (Máx 50)	06:00 - 07:05 Entreno Personal (Máx 50)	06:00 - 07:05 Entreno Personal (Máx 50)	06:00 - 07:05 Entreno Personal (Máx 50)	06:00 - 07:05 Entreno Personal (Máx 50)	08:15 - 09:15 MegaHiit (Máx 12)
07:05 - 08:05 Wod (Máx 12)	07:05 - 08:05 Body Building (Máx 16)	07:05 - 08:05 Wod (Máx 12)	07:05 - 08:05 Strongman (Máx 16)	07:05 - 08:05 Wod (Máx 12)	09:30 - 10:30 MegaWod (Máx 24)
08:05 - 09:30 Open Box (Máx 12)	08:05 - 09:30 Open Box (Máx 12)	08:05 - 09:30 Open Box (Máx 12)	08:05 - 09:30 Open Box (Máx 12)	08:05 - 09:30 Open Box (Máx 12)	10:30 - 12:00 Open Box (Máx 12)
09:30 - 10:30 Wod (Máx 12)	09:30 - 10:30 Wod (Máx 12)	09:30 - 10:30 Hiit (Máx 9)	09:30 - 10:30 Strongman (Máx 16)	09:30 - 10:30 Wod (Máx 12)	
10:30 - 11:30 Overdrive Coach (Máx 10)	10:30 - 11:30 Overdrive Coach (Máx 10)	10:30 - 11:30 Overdrive Coach (Máx 10)	10:30 - 11:30 Overdrive Coach (Máx 10)	11:00 - 12:00 Gap (Máx 12)	
11:30 - 12:30 Open Box (Máx 12)	11:30 - 12:30 Open Box (Máx 12)	11:30 - 12:30 Open Box (Máx 12)	11:30 - 12:30 Open Box (Máx 12)	12:30 - 13:30 Open Box (Máx 12)	
12:30 - 13:30 Open Box (Máx 12)	12:30 - 13:30 Open Box (Máx 12)	12:30 - 13:30 Open Box (Máx 12)	12:30 - 13:30 Open Box (Máx 12)	13:30 - 15:15 Open Box (Máx 12)	
13:30 - 15:00 Open Box (Máx 12)	13:30 - 15:00 Open Box (Máx 12)	13:30 - 15:15 Open Box (Máx 12)	13:30 - 15:00 Open Box (Máx 12)	15:15 - 16:15 Hiit (Máx 9)	
15:00 - 16:00 Open Box (Máx 12)	15:00 - 16:30 Overdrive Coach (Máx 10)	15:15 - 16:15 Open Box (Máx 12)	15:00 - 16:30 Open Box (Máx 12)	16:30 - 18:00 Overdrive Coach (Máx 10)	
16:00 - 17:30 Overdrive Coach (Máx 10)	16:30 - 17:30 Hiit (Máx 9)	16:15 - 17:15 Gap (Máx 12)	16:30 - 17:30 Strongman (Máx 16)	18:30 - 19:30 Wod (Máx 12)	
17:30 - 18:30 Wod (Máx 12)	17:30 - 18:30 Wod (Máx 12)	17:30 - 18:10 Simulacro Deka STRONG (Máx 12)	17:30 - 18:30 Strongman (Máx 16)	19:30 - 20:30 Wod (Máx 12)	
18:30 - 19:30 Wod (Máx 12)	18:30 - 19:30 Wod (Máx 12)	18:10 - 18:30 Simulacro Deka Fit (Máx 8)	18:30 - 19:30 Strongman (Máx 16)	20:30 - 21:30 Open Box (Máx 12)	
19:30 - 20:30 Wod (Máx 12)	19:30 - 20:30 Wod (Máx 14)	18:40 - 19:00 Simulacro Deka STRONG (Máx 12)	19:30 - 20:30 Strongman (Máx 16)		
20:30 - 21:30 Open Box (Máx 12)	20:30 - 21:30 Open Box (Máx 12)	19:00 - 19:30 Simulacro Deka Fit (Máx 8)	20:30 - 21:30 Open Box (Máx 12)		
		20:30 - 21:30 Open Box (Máx 12)			



## SALA DE DIRIGIDAS

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
05:00 - 07:05 Entrenamiento personal dúo (Máx 50)	05:00 - 07:05 Entrenamiento personal dúo (Máx 50)	05:00 - 07:05 Entrenamiento personal dúo (Máx 50)	05:00 - 07:05 Entrenamiento personal dúo (Máx 50)	05:00 - 07:05 Entrenamiento personal dúo (Máx 50)	07:05 - 08:05 Entreno Personal (Máx 50)	
07:05 - 09:15 Entreno Personal (Máx 50)	07:05 - 09:30 Entreno Personal (Máx 50)	07:05 - 09:30 Entreno Personal (Máx 50)	07:05 - 09:30 Entreno Personal (Máx 50)	07:05 - 09:30 Entreno Personal (Máx 50)	08:15 - 09:15 MegaHiit (Máx 30)	
09:15 - 10:00 Estiramientos y movilidad (Máx 12)	09:30 - 10:30 Fit & Balance (Máx 12)	09:30 - 10:30 Hiit (Máx 15)	09:30 - 10:30 TRX (Máx 10)	09:30 - 10:30 Power Jump (Máx 12)		
10:00 - 10:30 Abdominales (Máx 12)	12:30 - 13:30 Musculación dirigida (Máx 4)	15:15 - 16:00 Musculación dirigida (Máx 4)	11:00 - 12:00 Musculación dirigida (Máx 4)	11:00 - 12:00 Gap (Máx 12)		
10:45 - 11:45 Jumping (Máx 18)	15:00 - 16:00 Musculación dirigida (Máx 4)	16:15 - 17:15 Gap (Máx 12)	15:15 - 16:15 Jumping (Máx 18)	13:00 - 14:00 Musculación dirigida (Máx 4)		
12:30 - 13:30 Musculación dirigida (Máx 4)	16:30 - 17:30 Hiit (Máx 15)	18:30 - 19:30 Jumping (Máx 18)	16:30 - 17:15 Musculación dirigida (Máx 4)	15:15 - 16:15 Hiit (Máx 15)		
16:00 - 17:00 Musculación dirigida (Máx 4)	19:30 - 19:45 Musculación dirigida (Máx 4)	20:00 - 21:00 Musculación dirigida (Máx 4)	18:30 - 19:30 Zumba (Máx 17)	19:00 - 20:00 Jumping (Máx 18)		
18:00 - 19:00 Power Jump (Máx 12)	19:45 - 20:30 Zumba (Máx 17)	21:30 - 24:00 Entrenamiento personal dúo (Máx 50)	19:30 - 21:30 Entreno Personal (Máx 50)	20:00 - 20:00 Jumping (Máx 18)	20:00 - 21:30 Entreno Personal (Máx 50)	
19:20 - 20:20 Zumba (Máx 17)	20:30 - 21:30 Entreno Personal (Máx 50)		21:30 - 24:00 Entrenamiento personal dúo (Máx 50)	21:30 - 24:00 Entrenamiento personal dúo (Máx 50)		
20:20 - 21:30 Entreno Personal (Máx 50)	21:30 - 24:00 Entrenamiento personal dúo (Máx 50)					
21:30 - 24:00 Entrenamiento personal dúo (Máx 50)						

## SALA DE MUSCULACIÓN

LUNES

07:00 - 21:30  
Sala de Musculación  
(Máx 200)

MARTES

07:00 - 21:30  
Sala de Musculación  
(Máx 200)

MIÉRC.

07:00 - 21:30  
Sala de Musculación  
(Máx 200)

JUEVES

07:00 - 21:30  
Sala de Musculación  
(Máx 200)

VIERNES

07:00 - 21:30  
Sala de Musculación  
(Máx 200)

SÁBADO

09:00 - 13:00  
Sala de Musculación  
(Máx 200)

DOMINGO

01/06/2026