focus evolution gym

ENTRENO PERSONAL

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:30 - 22:00 **Entreno Personal (Máx 15)**	07:30 - 22:00 **Entreno Personal (Máx 15)**	07:30 - 22:00 **Entreno Personal (Máx 15)**	07:30 - 22:00 **Entreno Personal (Máx 15)**	07:30 - 22:00 **Entreno Personal (Máx 15)**	09:00 - 13:00 **Entreno Personal (Máx 15)**	

19/07/2024

focus evolution gym

PATIO EXTERNO

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		15:30 - 16:30 **Running (Máx 15)**		19:30 - 20:30 **Running (Máx 15)**		

19/07/2024

focus evolution gym

SALA DE DIRIGIDAS

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:15 - 10:00 **Estiramientos y movilidad (Máx 15)**	09:30 - 10:30 **Fit&Balance (Máx 15)**	09:30 - 10:30 **Hiit (Máx 20)**	09:30 - 10:30 **TRX (Máx 15)**	09:30 - 10:30 **Power Jump (Máx 12)**		
10:00 - 10:30 **Abdominales (Máx 15)**	10:30 - 11:30 **OCR (Máx 12)**	15:15 - 16:15 **TRX (Máx 15)**	12:30 - 13:30 **OCR (Máx 12)**	15:30 - 16:30 **Hiit (Máx 20)**		
10:45 - 11:45 **Jumping (Máx 18)**	15:15 - 16:00 **Estiramientos y movilidad (Máx 8)**	18:30 - 19:30 **Jumping (Máx 18)**	15:15 - 16:15 **Jumping (Máx 18)**	17:30 - 18:30 **TRX (Máx 15)**		
17:30 - 18:30 **Jumping (Máx 18)**	16:30 - 17:30 **Hiit (Máx 20)**	20:05 - 21:05 **Yoga (Ermita de St. Elm) (Máx 15)**	18:30 - 19:30 **Power Jump (Máx 12)**	19:00 - 20:00 **Jumping (Máx 18)**		
18:45 - 19:45 **Jumping (Máx 18)**	18:30 - 19:30 **Power Jump (Máx 12)**		20:00 - 21:00 **Yoga (Máx 14)**			
20:10 - 21:10 **Zumba (Máx 17)**	19:45 - 20:45 **Zumba (Máx 17)**					

19/07/2024

focus evolution gym

SALA DE MUSCULACIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00 - 22:00 **Sala de Musculación (Máx 200)**	07:00 - 22:00 **Sala de Musculación (Máx 200)**	07:00 - 22:00 **Sala de Musculación (Máx 200)**	07:00 - 22:00 **Sala de Musculación (Máx 200)**	07:00 - 22:00 **Sala de Musculación (Máx 200)**	09:00 - 13:00 **Sala de Musculación (Máx 200)**	

19/07/2024