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)**	

15/10/2024

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)**		

15/10/2024

focus evolution gym

SALA DE DIRIGIDAS

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:15 - 10:00 **Estiramientos y movilidad (Máx 12)**	09:30 - 10:30 **Fit&Balance (Máx 12)**	09:30 - 10:30 **H.I.I.T (Máx 15)**	09:30 - 10:30 **TRX (Máx 12)**	09:15 - 10:15 **Power Jump (Máx 12)**		
10:00 - 10:30 **Abdominales (Máx 12)**	13:30 - 14:30 **Bodybuilding - Leg & Booty (Máx 6)**	15:15 - 16:15 **TRX (Máx 12)**	11:00 - 12:00 **GAP (Máx 12)**	12:30 - 13:30 **Bodybuilding - Leg & Booty (Máx 6)**		
10:45 - 11:45 **Jumping (Máx 18)**	15:15 - 16:00 **Estiramientos y movilidad (Máx 8)**	17:00 - 18:00 **GAP (Máx 12)**	12:30 - 13:30 **OCR (Máx 12)**	15:15 - 16:15 **H.I.I.T (Máx 15)**		
13:30 - 14:30 **H.I.I.T (Máx 8)**	16:30 - 17:30 **H.I.I.T (Máx 15)**	18:30 - 19:30 **Jumping (Máx 18)**	13:30 - 14:30 **H.I.I.T (Máx 8)**	17:30 - 18:30 **TRX (Máx 12)**		
17:30 - 18:30 **Jumping (Máx 18)**	18:30 - 19:30 **Power Jump (Máx 12)**	20:00 - 21:00 **Yoga (Máx 6)**	15:15 - 16:15 **Jumping (Máx 18)**	19:00 - 20:00 **Jumping (Máx 18)**		
18:45 - 19:45 **Jumping (Máx 18)**			17:15 - 18:15 **Zumba (Máx 17)**			
			18:30 - 19:30 **Power Jump (Máx 12)**			
			20:00 - 21:00 **Yoga (Máx 15)**			

15/10/2024

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)**	

15/10/2024