focus evolution gym

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 14)**	07:05 - 08:05 **Body Building (Máx 16)**	07:05 - 08:05 **Wod (Máx 14)**	07:05 - 08:05 **Strongman (Máx 16)**	07:05 - 08:05 **Wod (Máx 14)**	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 - 09:05 **Endurance (Máx 16)**		
09:30 - 10:30 **Wod (Máx 14)**	09:30 - 10:30 **Wod (Máx 14)**	09:30 - 10:30 **Hiit (Máx 9)**	09:30 - 10:30 **Strongman (Máx 16)**	09:30 - 11:00 **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)**	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 - 14:45 **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 15)**		
15:00 - 17:00 **Overdrive Coach (Máx 10)**	14:45 - 16:15 **Overdrive Coach (Máx 10)**	15:15 - 16:15 **Open Box (Máx 12)**	15:00 - 16:30 **Overdrive Coach (Máx 10)**	16:15 - 18:00 **Overdrive Coach (Máx 10)**		
17:00 - 18:00 **Wod (Máx 10)**	16:15 - 17:15 **Hiit (Máx 9)**	16:15 - 17:15 **Gap (Máx 12)**	16:30 - 17:15 **Movilidad Funcional (Máx 12)**	18:00 - 19:30 **Bunker Mash (Máx 20)**		
18:00 - 20:30 **Wod (Máx 40)**	17:15 - 18:15 **Weightlifting (Máx 16)**	17:15 - 18:15 **Wod (Máx 12)**	17:15 - 18:15 **Strongman (Máx 16)**	19:30 - 20:30 **Wod (Máx 12)**		
20:30 - 21:00 **Wod Express (Máx 12)**	18:15 - 19:15 **Wod (Máx 14)**	18:15 - 19:30 **Deka (Máx 20)**	18:15 - 19:15 **Wod (Máx 14)**	20:30 - 21:00 **Wod Express (Máx 12)**		
	19:15 - 20:15 **Wod (Máx 14)**	19:30 - 20:45 **Deka (Máx 20)**	19:15 - 20:15 **Strongman (Máx 26)**			
	20:15 - 20:45 **Wod Express (Máx 14)**		20:15 - 20:45 **Wod Express (Máx 14)**			
	20:45 - 21:30 **Open Box (Máx 12)**		20:45 - 21:30 **Open Box (Máx 12)**			

focus evolution gym

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 12)**	
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 12)**	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 - 16:15 **TRX (Máx 12)**	11:00 - 12:00 **Musculación dirigida (Máx 4)**	11:00 - 12:00 **Gap (Máx 12)**		
10:45 - 11:45 **Jumping (Máx 18)**	13:30 - 14:30 **Hiit (Máx 15)**	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)**	15:15 - 16:00 **Estiramientos y movilidad (Máx 12)**	18:30 - 19:30 **Jumping (Máx 18)**	16:30 - 17:15 **Estiramientos y movilidad (Máx 8)**	15:15 - 16:15 **Hiit (Máx 15)**		
16:00 - 17:00 **Musculación dirigida (Máx 4)**	16:15 - 17:15 **Hiit (Máx 15)**	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)**	19:30 - 19:45 **Musculación dirigida (Máx 4)**	21:30 - 24:00 **Entrenamiento personal dúo (Máx 50)**	19:30 - 21:30 **Entreno Personal (Máx 50)**	20:00 - 21:30 **Entreno Personal (Máx 50)**		
19:20 - 20:20 **Zumba (Máx 17)**	19:45 - 20:30 **Zumba (Máx 17)**		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)**	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)**					

06/03/2026

focus evolution gym

SALA DE MUSCULACIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00 - 21:30 **Sala de Musculación (Máx 200)**	07:00 - 21:30 **Sala de Musculación (Máx 200)**	07:00 - 21:30 **Sala de Musculación (Máx 200)**	07:00 - 21:30 **Sala de Musculación (Máx 200)**	07:00 - 21:30 **Sala de Musculación (Máx 200)**	09:00 - 13:00 **Sala de Musculación (Máx 200)**	

06/03/2026