focus evolution gym

SALA DE DIRIGIDAS

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
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)**	07:05 - 08:05 **Entreno Personal (Máx 50)**	
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)**	08:15 - 09:15 **MegaHiit (Máx 12)**	
10:05 - 10:35 **Abdominales (Máx 12)**	15:15 - 16:00 **Estiramientos y movilidad (Máx 12)**	15:15 - 16:15 **TRX (Máx 12)**	15:15 - 16:15 **Jumping (Máx 18)**	15:15 - 16:15 **HIIT (Máx 15)**		
10:45 - 11:45 **Jumping (Máx 18)**	16:30 - 17:30 **HIIT (Máx 15)**	16:30 - 17:30 **GAP (Máx 16)**	16:30 - 17:15 **Estiramientos y movilidad (Máx 8)**	19:00 - 20:00 **Jumping (Máx 18)**		
18:00 - 19:00 **Jumping (Máx 18)**	18:30 - 19:30 **Power Jump (Máx 12)**	18:30 - 19:30 **Jumping (Máx 18)**	18:30 - 19:30 **Zumba (Máx 17)**	20:00 - 24:00 **Entreno Personal (Máx 50)**		
19:20 - 20:20 **Zumba (Máx 17)**	19:45 - 20:30 **Zumba (Máx 17)**	19:30 - 24:00 **Entreno Personal (Máx 50)**	19:30 - 24:00 **Entreno Personal (Máx 50)**			
20:20 - 24:00 **Entreno Personal (Máx 50)**	20:30 - 24:00 **Entreno Personal (Máx 50)**					

04/12/2025

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)**	

04/12/2025