

ARSENAL <small>MARCAJUDO</small>	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15 - 08:00	Sergi Morera BICINDOOR	Zigor M.C.F.	José Soro ESTIRAMIENTOS	Adrián Román TRX	Sergi Morera BICINDOOR		
08:00 - 09:00	José Antonio Abril YOGA		José Antonio Abril YOGA		José Antonio Abril YOGA		
08:10 - 08:45			Adriana Sintés PILATES				
08:10 - 08:55	Zigor M.C.F.	Zigor ESTIRAMIENTOS	José Soro BICINDOOR	Zigor BOSU - FITT	José Soro AQUA-GYM		
10:30 - 11:20		Daniel Yanes 10:15 -11:00 BICINDOOR			David Padrós BICINDOOR	Adrián Roman BICINDOOR	Rotaciones BICINDOOR
11:00 - 11:40	Manu Ignoto ESTIRAMIENTOS	Zigor PILATES	Darío Salvia ESTIRAMIENTOS	Zigor PILATES			
11:30 - 12:00						Rotaciones ABDOM./ESTIRAM. TRX	Rotaciones ABDOM./ESTIRAM. TRX
12:00 - 12:45						ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS
12:50 - 13:30	Valentín AQUA-GYM	David Padrós AQUA-GYM	Darío Salvia AQUA-GYM	Zigor AQUA-GYM	Darío Salvia AQUA-GYM		
13:00 - 13:30	Darío Salvia M.C.F.		Valentín Boza M.C.F.		David Padrós M.C.F.		
13:30 - 14:10	Valentín Boza ESTIRAMIENTOS	Adriana Sintés ESTIRAMIENTOS	Valentín Boza ESTIRAMIENTOS	Manu Ignoto ESTIRAMIENTOS	Manu Ignoto ESTIRAMIENTOS		
14:00 - 14:50	Carlos Carnero TRIAT. NATACIÓN						
14:15 - 14:45		Adriana Sintés 14:10 PILATES	Adriana Sintés 14:10 PILATES	Manu Ignoto TRX/CROSSFIT			
14:15 - 15:05	Jimena Lonigro BICINDOOR	David Padrós BICINDOOR	Carlos Sánchez BICINDOOR	David Padrós BICINDOOR	David Padrós BICINDOOR		
14:15 - 15:00	Manu Ignoto M.C.F.		Daniel Yanes ENT. FUNCIONAL		Manu Ignoto TRX/CROSSFIT		
18:30 - 19:20				Adriana Sintés PILATES			
19:00 - 19:30		Daniel Yanes TRX		Diego Barreto ESTIRAMIENTOS	Daniel Yanes ESTIRAMIENTOS		
19:00 - 19:45	Zigor TRX-ABDOMINALES	Isi Mestre BICINDOOR	José Sánchez ENT.FUNCIONAL				
19:30 - 20:00		Daniel Yanes ABDOMINALES		Isi Mestre 19:30-20:15 BICINDOOR	Daniel Yanes TRX		
19:30 - 20:30		José Antonio Abril YOGA	Isi Mestre 20:15 - 21:00 BICINDOOR	José Antonio Abril YOGA			
19:45 - 20:15			José Sánchez REED. POSTURAL				
19:45 - 20:30	Zigor CROSSFITNESS						
20:00 - 21:00	Adriana Sintés PILATES						
20:10 - 20:40		Daniel Yanes 20:00 - 20:30 TRX		Diego Barreto ABDOMINALES	Rotaciones 20:00-20:30 ABDOMINALS		
20:30 - 21:15	Carlos Sánchez BICINDOOR		Diego Barreto ABDOMINALES		Daniel Yanes BICINDOOR		

ARSENAL <small>MATCHING</small>	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SALA VIRTUAL							
07:15 - 08:00		BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL			
08:15 - 09:00	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL		BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL
09:15 - 10:00	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL
10:15 - 11:00				BICINDOOR VIRTUAL			
12:00 - 12:45	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL
13:00 - 13:45	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL
14:00 - 14:45						BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL
15:15 - 16:00	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL		
18:00 - 18:45	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL
19:00 - 19:45	19:30 - 20:15 BICINDOOR VIRTUAL		BICINDOOR VIRTUAL		19:30 - 20:15 BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL	BICINDOOR VIRTUAL
20:30 - 21:15		BICINDOOR VIRTUAL					
SALA BOXEO							
08:00 - 08:45	Adrián Román CROSSFIT				Manu Ignoto CROSSFIT		
13:30 - 14:30		Rubén Valcárcel BOXEO		Rubén Valcárcel BOXEO			
14:00 - 15:00	Rubén Valcárcel BOXEO		Rubén Valcárcel BOXEO				
19:00 - 19:45	Rubén Valcárcel BOXEO		Rubén Valcárcel BOXEO				
SALA PILATES							
08:10 - 09:00			Adriana Sintés PILATES				
11:00 - 11:40		Zigor PILATES		Zigor PILATES			
14:10 - 15:00		Adriana Sintés PILATES	Adriana Sintés PILATES				
18:30 - 19:20				Adriana Sintés PILATES			
20:00 - 20:50	Adriana Sintés PILATES						