

<b>ARSENAL</b> <small>MARCAJUDO</small>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
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		

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