

Horario artes marciales adultos/horari arts marciais adults/martial arts schedule adults

	lunes	Martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
10.00						MMA iniciación
10.40		Kick Boxing		Kick Boxing	Kick Boxing	9.30 a 13h Entreno libre Entrenos personales
15.30	Kick Boxing		Kick Boxing		Kick Boxing	
17.00	Boxeo (juniors)		Boxeo (juniors)			
18.00		Boxeo		Boxeo		
19.00	Kick Boxing (juniors)	Jiu jitsu (iniciación)	Kick Boxing (juniors)	Jiu jitsu (iniciación)	Jiu Jitsu (avanzado) 19.00h Sparring (todas las modalidades)	
20.00	Jiu Jitsu (avanzado)	Kick boxing (avanzados)	Jiu Jitsu (avanzado)	Kick boxing (avanzados)		
	Boxeo		Boxeo			
	Kick boxing (iniciación)		Kick Boxing (iniciación)			

Horario artes marciales infantiles/horari arts marciais infantils/martial arts kids

	lunes	Martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
17.15	Superkids (3 años)	Superkids (4 y 5 años)	Superkids (3 años)	Superkids (4 y 5 años)		Entreno equipo competición, preparación cinturón negro y seminarios especiales
17.30					Intermedios y avanzados	
18.15	Kids basicos/kids intermedios	Kids Basicos	Kids basicos/kids intermedios	Kids Basicos		
19.00		Kids intermedios y avanzados		Kids intermedios y avanzados		

Horario Fitness /horari fitness/ fitness schedule

	lunes	Martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
8.30	yoga		yoga			9.30 a 13h
9.30	Cross training	DYM woman	Cross training	DYM woman	Cross training	Entreno libre
17.15		HIIT		HIIT		
18.00	DYM woman		DYM woman			Entrenos personales
19.00	HIIT	DYM woman	HIIT	DYM woman	Cross training	
	Cross training	Cross training	Cross training	Cross training		
20.00	Cross training		Cross training			