

SALA ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ARETOA

UDA 2019 VERANO (Uztaila / Julio)

h.	ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES	LARUNBATA / SABADO	IGANDEA / DOMINGO	h.
7.00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL LX 7'10-8'00		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL LX 7'10-8'00					7.00
7.30								7.30
8.00								8.00
8.30								8.30
9.00								9.00
9.30								9.30
10.00		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL MJ 10'00-10'50		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL MJ 10'00-10'50				10.00
10.30								10.30
11.00								11.00
11.30								11.30
12.00	ESC. TRIATLON (13-16) LXV 12'00-13'00	ESC. TRIATLON (9-12) MJ 12'00-13'00	ESC. TRIATLON (13-16) LXV 12'00-13'00	ESC. TRIATLON (9-12) MJ 12'00-13'00	ESC. TRIATLON (13-16) LXV 12'00-13'00			12.00
12.30								
13.00								13.00
13.30								13.30
14.00		HIIT + STRECHING MJ 14'15-15'05		HIIT + STRECHING MJ 14'15-15'05				14.00
14.30								14.30
15.00								15.00
15.30								15.30
16.00								16.00
16.30								16.30
17.00								17.00
17.30								17.30
18.00								18.00
18.30	HIIT + STRECHING LX 18'30-19'20	HIIT MJ 19'00-19'30	HIIT + STRECHING LX 18'30-19'20	HIIT MJ 19'00-19'30				18.30
19.00								
19.30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL LX 19'30-20'20	BOXING MJ 19'30-20'20	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL LX 19'30-20'20	BOXING MJ 19'30-20'20				19.30
20.00								
20.30								20.30
21.00								21.00
h.	21.30	21.30	21.30	21.30	21.30	21.30	21.30	h.