

HORARIO CLASES COLECTIVAS

CENTRO PUERTA DE HIERRO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

MAÑANAS

07:30-08:15H.		iTabata		iTabata			
09:00-09:45H.	FUNCTIONAL BOXING		FUNCTIONAL BOXING		FUNCTIONAL BOXING	10:30-11:15H.	iBoxeo
09:30-10:15H.		FUNCTIONAL BOXING		FUNCTIONAL BOXING		11:30-12:15H.	FUNCTIONAL BOXING
10:00-10:45H.	<i>Yoguilates</i>		<i>Yoguilates</i>		<i>Yoguilates</i>		

MEDIODÍAS

14:20-15:10H.			iBoxeo				
---------------	--	--	--------	--	--	--	--

TARDES

18:30-19:15H.	iHiit		FUNCTIONAL BOXING		FUNCTIONAL BOXING		
19:00-19:45H.		<i>Yoguilates</i>		iBoxeo			
19:30-20:15H.					iHiit		
20:00-20:45H.	FUNCTIONAL BOXING		GAP				
20:30-21:15H.		FUNCTIONAL BOXING		FUNCTIONAL BOXING			

FUNCTIONAL BOXING

SESIÓN DE EJERCICIO DE 45 MINUTOS BASADO EN LA COMBINACIÓN PERFECTA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, FITBOXING Y MEDITACIÓN.

iBoxeo

SESIÓN DE EJERCICIOS EN LA QUE APRENDERÁS LOS MOVIMIENTOS PROPIOS DEL BOXEO TRABAJÁNDOLOS SOLO, EN PAREJA O CON EL SACO.

Yoguilates

SESIÓN QUE CONJUGA ASANAS O EJERCICIOS ESTÁTICOS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN DE YOGA CON EJERCICIOS DE PILATES, DE FORMA MUCHO MÁS DINÁMICA.