

METROPOLITANO

CLUB DEPORTIVO

HORARIO CLASES COLECTIVAS OCTUBRE 2021

El Club Deportivo Metropolitano se reserva el derecho de modificar horarios y actividades

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2
8:15		PILATES			PILATES				PILATES	
9:00				YOGA			YOGA			
14:15	CICLO VIRTUAL	COREBAR EXPRESS		BODY COMBAT	CICLO VIRTUAL	FREESTYLER	BODY PUMP	CICLO VIRTUAL	SH'BAM	
14:45		PILOXING EXPRESS								
18:15		BODY PUMP	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL		
18:30									PILOXING EXPRESS	
19:00				FREESTYLER		BODY COMBAT	BODY PUMP		FREESTYLER	
19:15	CICLO VIRTUAL	SH'BAM								
20:00		JUMPLE	CICLO INDOOR		JUMPLE	CICLO INDOOR			STRETCH EXPRESS	
20:15	CICLO VIRTUAL				CICLO VIRTUAL			CICLO VIRTUAL		

Las clases de las 8:15h y de las 9:00h están en grupo en formación. Apuntarse en recepción.



TIPO ACTIVIDAD
CARDIOVASCULAR
CARDIO + TONIFICACIÓN
TONIFICACIÓN
SUAVE
BAILE

METROPOLITANO

CLUB DEPORTIVO

HORARIO DEPORTES DE CONTACTO Y ESCALADA TEMPORADA 2021

El Club Deportivo Metropolitano se reserva el derecho de modificar horarios y actividades

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
	SALA 2	1ª PLANTA	2ª PLANTA	SALA 2	1ª PLANTA	2ª PLANTA	SALA 2	1ª PLANTA	2ª PLANTA	SALA 2	1ª PLANTA	2ª PLANTA	SALA 2	1ª PLANTA	2ª PLANTA	1ª PLANTA	2ª PLANTA	
8:15			THAI			THAI			THAI			THAI			THAI			
8:15			BOXEO			BOXEO			BOXEO			BOXEO			BOXEO			
10:00		BJJ	THAI			THAI			BJJ	THAI		THAI			BJJ	THAI		
11:00			BOXEO			BOXEO			BOXEO			BOXEO			BOXEO			
12:00			THAI			THAI			THAI			THAI			THAI			
13:00			MMA			MMA			MMA			MMA						
13:30			BOXEO			BOXEO			BOXEO			BOXEO			BOXEO			
14:30			MMA	THAI		MMA	THAI		MMA	THAI		MMA	THAI		THAI			
16:40				BOXEO			BOXEO			BOXEO			BOXEO					
18:00			THAI	BOXEO		THAI	BOXEO		THAI	BOXEO		THAI			THAI			
19:30		BJJ BASICS							BJJ BASICS									
19:30			THAI			THAI			THAI			THAI			THAI			
20:00			BOXEO	BOXEO					BOXEO	BOXEO					BOXEO			
20:00		THAI	BJJ			BJJ	THAI	BJJ	THAI			BJJ	THAI					
21:00	BOXEO		THAI			BOXEO	BOXEO		THAI			BOXEO			BOXEO			
21:30						THAI												

BOXEO 8-19h GRUPO EN FORMACIÓN. APUNTARSE EN RECEPCIÓN

BOXEO M.Y. 20h-21h Y A.J. 21h-22h ENTRENAN EL 15 DE OCTUBRE

BOXEO 20h-21h Y 21h-22h GRUPO EN FORMACIÓN. APUNTARSE EN RECEPCIÓN

