

# HORARIO JULIO - CLUB DEPORTIVO TIRO DE PICHÓN ELCHE

| HORA  | LUNES                              | MARTES                                                         | MIÉRCOLES                            | JUEVES                    | VIERNES                                                        |
|-------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 7:00  | TONIFICACIÓN<br>7:15               | BIKE<br>7:15                                                   | CORE TRAINING<br>7:15                | ENTRENO FUNCIONAL<br>7:15 | BIKE<br>7:15                                                   |
| 8:00  | (8:15) CORE EXPRESS 15'            | (8:15) CORE EXPRESS 15'<br>(8:45) GAP EXPRESS 15' <b>NUOVO</b> | (8:45) GAP EXPRESS 15' <b>NUOVO</b>  | (8:15) CORE EXPRESS 15'   | (8:15) CORE EXPRESS 15'<br>(8:45) GAP EXPRESS 15' <b>NUOVO</b> |
| 9:00  | BIKE<br>9:30                       | HIIT + ABD<br>9:30                                             | ZUMBA<br>9:30                        | TONIFICACIÓN<br>9:30      | TABATA + ESTIRAMIENTOS<br>9:30                                 |
| 10:00 | TRX<br>9:30                        | AQUAGYM<br>9:30 <b>NUOVO</b>                                   | TAI-CHI*<br>10:00 a 11:30            | BIKE<br>9:30              | AQUAGYM<br>9:30                                                |
| 11:00 | TAI-CHI*<br>10:00 a 11:30          | (11:00) CORE EXPRESS 15'                                       | (11:00) CORE EXPRESS 15'             | PILATES<br>10:30          | (11:00) CORE EXPRESS 15'                                       |
| 12:00 | (11:00) CORE EXPRESS 15'           | (11:15) GAP EXPRESS 15' <b>NUOVO</b>                           | (11:15) GAP EXPRESS 15' <b>NUOVO</b> | (11:00) XPRESS            | (11:15) GAP EXPRESS 15' <b>NUOVO</b>                           |
| 13:00 | (13:45) CORE EXPRESS 15'           | (13:45) CORE EXPRESS 15'                                       | (13:45) CORE EXPRESS 15'             | (13:45) CORE EXPRESS 15'  | (13:45) CORE EXPRESS 15'                                       |
| 14:00 | TRX<br>14:30                       | ENTRENO FUNCIONAL<br>14:15                                     | TONIFICACIÓN<br>14:15                | TRX<br>14:30              | CLASES VIRTUALES                                               |
| 15:00 |                                    |                                                                |                                      |                           |                                                                |
| 17:00 |                                    |                                                                |                                      |                           |                                                                |
| 18:00 | PILATES<br>18:00                   | KARATE INFANTIL*<br>17:30                                      | PILATES<br>17:30                     | YOGA<br>17:30             | KARATE INFANTIL*<br>17:30                                      |
| 19:00 | YOGA<br>19:00                      | TRX + ABD<br>18:00                                             | TONIFICACIÓN<br>18:30                | (17:45) CORE EXPRESS      | PILATES<br>17:30                                               |
| 20:00 | DEFENSA PERSONAL*<br>18:30 - 20:00 | BIKE<br>18:30                                                  | BIKE<br>18:30                        | ZUMBA<br>18:00            | BIKE<br>18:30                                                  |
|       | BIKE<br>18:30                      | TONIFICACIÓN<br>19:00                                          | TRX<br>19:30                         | TRX + ABD<br>18:30        | BIKE<br>19:00                                                  |
|       | (19:20) XPRESS                     | DEFENSA PERSONAL*<br>18:30 - 20:00                             | BIKE<br>19:30                        | PILATES<br>19:00          | ZUMBA<br>19:30 <b>NUOVO</b>                                    |
|       |                                    | CROSSTRAINING<br>20:00                                         | (20:45) CORE EXPRESS 15'             | (20:00) XPRESS            | (20:45) CORE EXPRESS 15'                                       |
|       | (20:45) CORE EXPRESS 15'           |                                                                |                                      |                           |                                                                |

|                 |
|-----------------|
| FORTALECIMIENTO |
| CUERPO Y MENTE  |
| CARDIO          |
| AGUA            |
| ARTES MARCIALES |

|              |
|--------------|
| SÁBADO       |
| BIKE<br>9:30 |
| TRX<br>10:30 |

|                   |
|-------------------|
| DOMINGO Y FESTIVO |
| BIKE<br>10:00     |

Descárgate nuestra aplicación y escanea el código QR para comenzar a utilizarla



5Hufzq3151

|                           |
|---------------------------|
| JUEVES                    |
| MITZU RYU*<br>19:30-21:00 |

## HORARIO CLUB

LUNES a VIERNES  
de 7:00 a 22:00

SÁBADOS  
de 8:00 a 14:00

DOMINGOS  
de 8:00 a 14:00

CORE Y GAP EXPRESS SE REALIZARÁN EN LA MISMA SALA DE MUSCULACIÓN O EN LA SALA DE BIKE EN CASO DE ALTA AFLUENCIA

\* ACTIVIDADES DE PAGO, CONSULTAR EN RECEPCIÓN (966 63 06 17)



www.tiropichon.com

CLUB DEPORTIVO  
TIRO DE PICHÓN