

SEPTIEMBRE - HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS - CLUB DEPORTIVO TIRO DE PICHÓN ELCHE

HORA	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
	SALA YOGA	SALA TRX	SALA BIKE	SALA YOGA	SALA TRX	SALA BIKE	SALA YOGA	SALA TRX	SALA BIKE	SALA YOGA	SALA TRX	SALA BIKE	SALA YOGA	SALA TRX	SALA BIKE
7:00	CORE REVOLUTION 7:15				HYROX* 7:15	BIKE 7:15	TONIFICACIÓN 7:15				HYROX* 7:15	BIKE 7:15	ENTRENO FUNCIONAL 7:15		
8:00			(8:15) CORE 15'			(8:15) CORE 15'			(8:30) GAP 15'			(8:15) CORE 15'			(8:15) CORE 15'
9:00		HYROX* 8:30			HYROX* 8:30	(8:30) GAP 15'		HYROX* 8:30	(8:30) GAP 15'		HYROX* 8:30			HYROX* 8:30	(8:30) GAP 15'
10:00		TRX 9:30	BIKE 9:30	AQUAGYM 9:30	HIIT + ABD 9:30				ZUMBA 9:30		TONIFICACIÓN 9:30	BIKE 9:30		TABATA + ESTIRAMIENTOS 9:30	AQUAGYM 9:30
11:00	TAI-CHI* 10:00 a 11:30	(11:00) CORE EXPRESS 15'		YOGA 10:30 NUOVO	(11:00) CORE EXPRESS 15'		(11:00) CORE EXPRESS 15'				PILATES 10:30		(11:00) CORE 15'	(11:00) CORE EXPRESS 15'	
				(11:15) GAP EXPRESS 15'			(11:15) GAP EXPRESS 15'						(11:15) GAP EXPRESS 15'		
12:00		(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 14:30			ENTRENO FUNCIONAL 14:15			TONIFICACIÓN 14:15			TRX 14:30			CLASES VIRTUALES		
15:00															
17:00					PILATES 16:30 NUOVO										
18:00	PILATES 18:00	TRX 17:30 NUOVO			TRX + ABD 17:30		PILATES 17:30	TONIFICACIÓN 17:30			TONIFICACIÓN 17:30 NUOVO	ZUMBA 18:00	PILATES 17:30		
19:00	YOGA 19:00	HYROX* 18:30 NUOVO	BIKE 18:30	PILATES 18:30	TONIFICACIÓN 18:30	BIKE 18:30	YOGA 18:30 NUOVO	HYROX* 18:30	BIKE 18:30		TRX + ABD 18:30	BIKE 19:00		HYROX* 18:30	BIKE 18:30
		TONIFICACIÓN NUOVO	(19:20) CORE 15'		HYROX* 19:30	(19:20) XPRESS		TRX 19:30	BIKE 19:30	PILATES 19:30	HYROX* 19:30			HYROX* 19:30	ZUMBA 19:30
20:00		HYROX* NUOVO	(20:45) CORE 15'				(20:45) CORE EXPRESS 15'					(20:00)	(20:45) CORE EXPRESS 15'		

FORTEALECIMIENTO
CUERPO Y MENTE
CARDIO
AGUA
ARTES MARCIALES

SÁBADO
HYROX* 9:30
BIKE 9:30
TRX 10:30

DOMINGO Y FESTIVO
BIKE 10:00

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



5Hufzq3I51

JUEVES
MITZU RYU* 19:30-21:00

HORARIO CLUB

LUNES a VIERNES
de 7:00 a 22:00

SÁBADOS
de 8:00 a 14:00
de 17:00 a 20:00

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