TRC

HYBRID RUNNING CLUB

MADRID RIO

HORARIO DE VERANO

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES
08:30 09:30	FITBOX	08:30 09:30	SERIES FLEXIRUN	08:30 09:30	RODAJE INTERMEDIO	08:30 09:30	FITBOX FLEXIREHAB
09:45 10:45	RODAJE INTERMEDIO	09:45 10:45	INICIACIÓN FLEXIREHAB	09:45 10:45	FITRUN	09:45 10:45	INICIACIÓN FLEXIRUN
19:15 20:15	RODAJE INTERMEDIO	19:15 20:15	INICIACIÓN FLEXIREHAB	19:15 20:15	RODAJE INTERMEDIO	19:15 20:15	INICIACIÓN FLEXIRUN
20:30 21:30	FITBOX RODAJE LIBRE	20:30 21:30	SERIES FLEXIRUN	20:30 21:30	FITBOX RODAJE LIBRE	20:30 21:30	TEMPO FLEXIREHAB

	SÁBADO		DOMINGO
09:00 10:00	INICIACIÓN FLEXIREHAB	08:30 09:45	RODAJE LARGO
10:15 11:15	FITBOX FLEXIREHAB	10:00 11:00	RODAJE INTERMEDIO

TRC

THE RUN CLUB

RETIRO

HORARIO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SÁBADO
07:30 08:30 FITBOX	07:30 08:30 SERIES	07:30 08:30 RODAJE INTERMEDIO	07:30 08:30 TEMPO	
09:00 10:00 RODAJE INTERMEDIO	09:00 10:00 INICIACIÓN	09:00 10:00 FITRUN	09:00 10:00 INICIACIÓN	09:00 10:00 RODAJE INTERMEDIO
				10:15 11:15 INICIACIÓN
19:15 20:15 RODAJE INTERMEDIO, FLEXIREHAB	19:15 20:15 INICIACIÓN	19:15 20:15 FITRUN, FLEXIRUN	19:15 20:15 INICIACIÓN	
20:30 21:30 FITBOX, FLEXIRUN	20:30 21:30 SERIES	20:30 21:30 RODAJE INTERMEDIO, FLEXIREHAB	20:30 21:30 TEMPO	

TRC

ARAVACA

HYBRID TRAINING CENTER

HORARIO DE VERANO

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
MAÑANAS	08:00 09:00	HYBRID	CROSS	HYBRID	CROSS	HYBRID	
	09:15 10:15	CROSS	HYBRID	CROSS	HYBRID	CROSS	CROSS
	10:30 11:30						HYBRID
TARDES	18:00 19:00	HYBRID	CROSS	HYBRID	CROSS	HYBRID	
	19:15 20:15	CROSS	HYBRID	CROSS	HYBRID	CROSS	
	20:30 21:30	HYBRID	CROSS	HYBRID	CROSS	HYBRID	

TRC

THE RUN CLUB

JUAN CARLOS I

HORARIO DE VERANO

	MARTES	JUEVES	SÁBADO
TARDES 20:00 21:00	SERIES INICIACIÓN	RODAJE INICIACIÓN	
MAÑANAS 09:00 10:00			RODAJE INICIACIÓN

TRC

THE RUN CLUB

ARAVACA

HORARIO DE VERANO

		LUNES	MIÉRCOLES
MAÑANAS	09:15 10:15	SERIES	RODAJE
		INICIACIÓN	INICIACIÓN
TARDES	20:00 21:00	SERIES	RODAJE
		INICIACIÓN	INICIACIÓN

TRC

THE RUN CLUB

MÓSTOLES

HORARIO DE VERANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SÁBADO
08:30 10:00					RODAJE LARGO
10:30 11:30					INICIACIÓN
19:15 20:15	RODAJE INTERMEDIO	INICIACIÓN	FITRUN	INICIACIÓN	
20:30 21:30	FITBOX	SERIES	RODAJE INTERMEDIO	SERIES / RODAJE	