



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	FITBOX	09:45 10:45	INICIACIÓN FLEXIRUN
19:15 20:15	FITBOX	19:15 20:15	INICIACIÓN FLEXIREHAB	19:15 20:15	FITBOX	19:15 20:15	INICIACIÓN FLEXIRUN
20:30 21:30	RODAJE INTERMEDIO	20:30 21:30	SERIES FLEXIRUN	20:30 21:30	RODAJE INTERMEDIO	20:30 21:30	TEMPO / RODAJE FLEXIREHAB
	SÁBADO		DOMINGO				
09:00 10:00	INICIACIÓN FLEXIREHAB	08:30 09:45	RODAJE LARGO				
10:15 11:15	FITBOX FLEXIRUN	10:00 11:00	RODAJE INTERMEDIO				



THE RUN CLUB

RETIRO

HORARIO DE VERANO

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

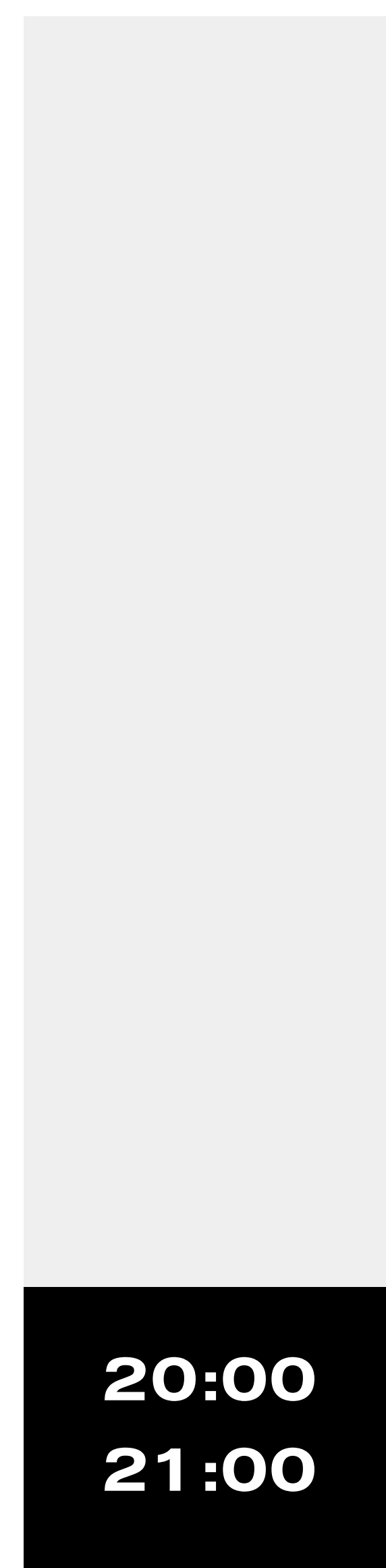


THE RUN CLUB

JUAN CARLOS I

HORARIO DE VERANO

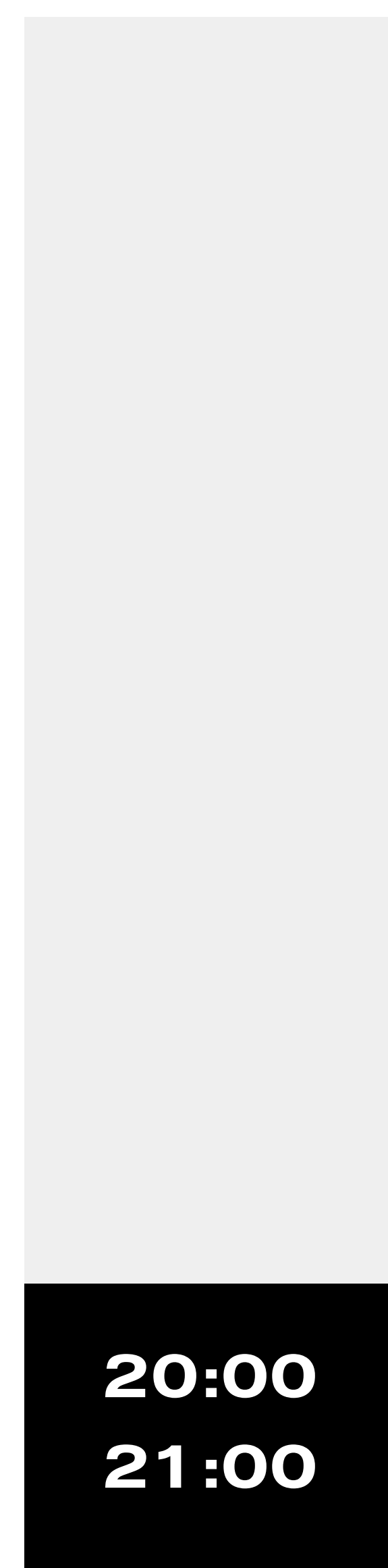
T A R D E S



MARTES

SERIES

INICIACIÓN

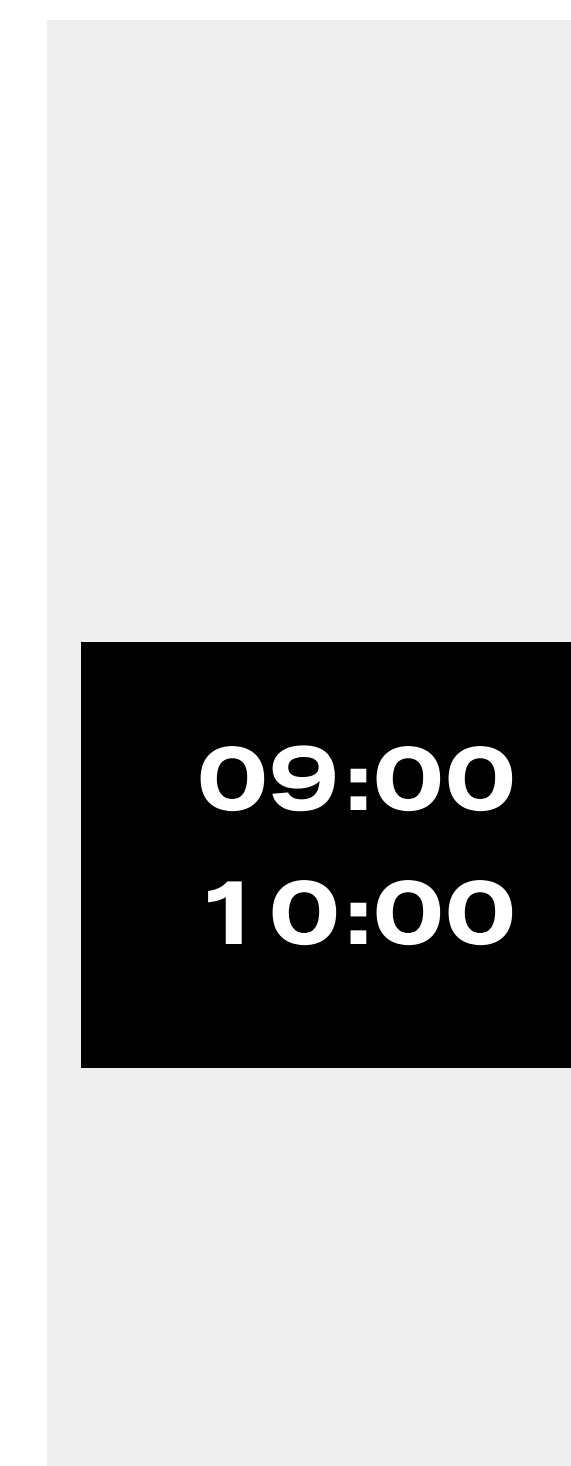


JUEVES

RODAJE

INICIACIÓN

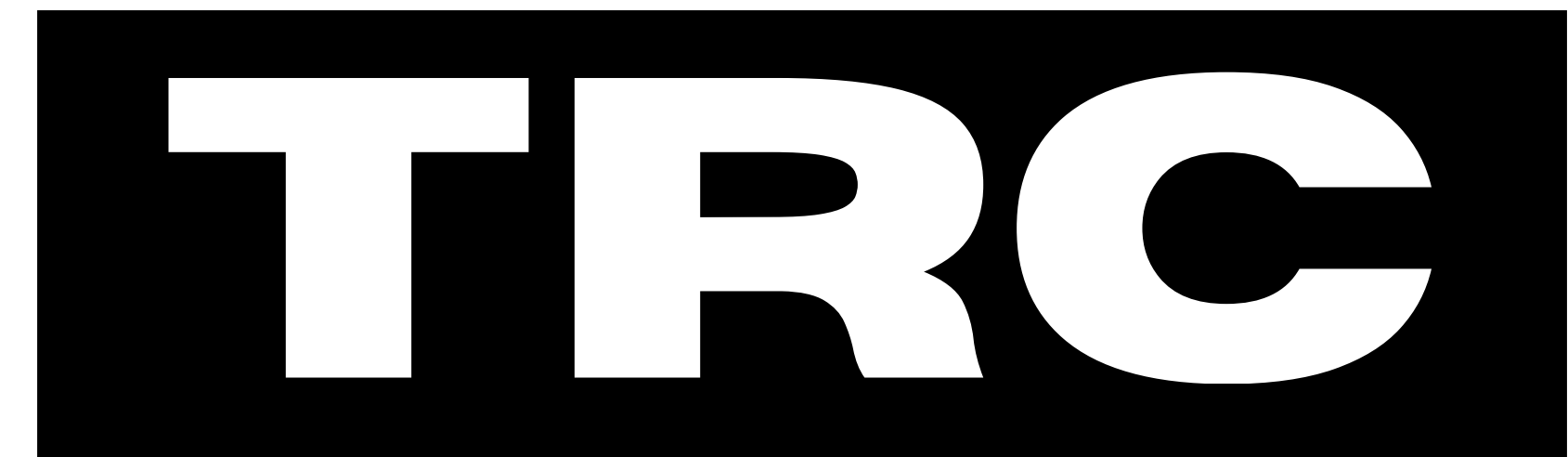
M A Ñ A N A S



SÁBADO

RODAJE

INICIACIÓN



A R A V A C A

H Y B R I D T R A I N I N G C E N T E R

H O R A R I O D E V E R A N O

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:00 07:55	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	
08:00 09:00	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	
09:15 10:15	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS
10:30 11:30						HYCROSS
19:15 20:15	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	
20:30 21:30	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	

RUNNING (Pista Valle de las Cañas)

20:15 21:15	TEMPO	SERIES
	INICIACIÓN	INICIACIÓN