

01. FLEXIRUN/REHAB MADRID RIO

LUNES

MARTES

MIÉRC.

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

08:30 - 09:30
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 8)

09:45 - 10:45
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 8)

18:00 - 19:00
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 8)

19:15 - 20:15
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 8)

20:30 - 21:30
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 8)

08:30 - 09:30
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 8)

09:45 - 10:45
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 8)

18:00 - 19:00
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 8)

19:15 - 20:15
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 8)

20:30 - 21:30
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 8)

09:15 - 10:15
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 8)

10:30 - 11:30
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 8)

01. MADRID RIO

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:30 - 09:30 FitBox (Máx 20)	08:30 - 09:30 Series // Tempo (Máx 40)	08:30 - 09:30 Rodaje Intermedio (Máx 40)	08:30 - 09:30 FitBox (Máx 20)	17:00 - 18:00 Rodaje Intermedio (Máx 40)	08:00 - 09:00 FitBox (Máx 20)	08:30 - 10:00 Rodaje Largo (Máx 40)
09:45 - 10:45 Rodaje Intermedio (Máx 40)	09:45 - 10:45 Iniciación (Máx 40)	09:45 - 10:45 FitRun + Técnica (Máx 20)	09:45 - 10:45 Iniciación (Máx 40)	18:15 - 19:15 FitBox (Máx 20)	09:15 - 10:15 Iniciación (Máx 40)	10:30 - 11:30 Rodaje Intermedio (Máx 40)
18:00 - 19:00 FitBox (Máx 20)	18:00 - 19:00 Series // Tempo (Máx 40)	18:00 - 19:00 FitRun + Técnica (Máx 20)	18:00 - 19:00 FitBox (Máx 20)	19:30 - 20:30 Iniciación (Máx 40)	10:30 - 11:30 FitBox (Máx 20)	
19:15 - 20:15 Rodaje Intermedio (Máx 40)	19:15 - 20:15 Iniciación (Máx 40)	19:15 - 20:15 Rodaje Intermedio (Máx 40)	19:15 - 20:15 Iniciación (Máx 40)			
20:30 - 21:30 FitBox (Máx 20)	20:30 - 21:30 Series // Tempo (Máx 40)	20:30 - 21:30 FitBox (Máx 20)	20:30 - 21:30 Series // Tempo (Máx 40)			

02. FLEXIRUN/REHAB RETIRO

LUNES

18:00 - 19:00
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 6)

19:15 - 20:15
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 6)

20:30 - 21:30
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 6)

MARTES

MIÉRC.

18:00 - 19:00
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 6)

19:15 - 20:15
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 6)

20:30 - 21:30
FlexiRun / FlexiRehab
(Máx 6)

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

02. RETIRO

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:30 - 08:30 FitBox (Máx 20)	07:30 - 08:30 Series // Tempo (Máx 40)	07:30 - 08:30 Rodaje Intermedio (Máx 40)	07:30 - 08:30 Series // Tempo (Máx 40)	17:00 - 18:00 Rodaje Intermedio (Máx 40)	09:00 - 10:00 Rodaje Intermedio (Máx 50)	
09:00 - 10:00 Rodaje Intermedio (Máx 40)	09:00 - 10:00 Iniciación (Máx 40)	09:00 - 10:00 FitRun + Técnica (Máx 20)	09:00 - 10:00 Iniciación (Máx 40)	18:15 - 19:15 FitBox (Máx 20)	10:30 - 11:30 Iniciación (Máx 40)	
18:00 - 19:00 FitBox (Máx 20)	18:00 - 19:00 Series // Tempo (Máx 40)	18:00 - 19:00 Rodaje Intermedio (Máx 40)	18:00 - 19:00 Series // Tempo (Máx 40)	19:30 - 20:30 Iniciación (Máx 40)		
19:15 - 20:15 Rodaje Intermedio (Máx 40)	19:15 - 20:15 Iniciación (Máx 40)	19:15 - 20:15 FitRun + Técnica (Máx 20)	19:15 - 20:15 Iniciación (Máx 40)			
20:30 - 21:30 FitBox (Máx 20)	20:30 - 21:30 Series // Tempo (Máx 40)	20:30 - 21:30 Rodaje Intermedio (Máx 40)	20:30 - 21:30 Series // Tempo (Máx 40)			

03. MÓSTOLES

LUNES

19:15 - 20:15
Rodaje Intermedio (Máx 40)

20:30 - 21:30
FitBox (Máx 20)

MARTES

19:30 - 20:30
Series // Tempo (Máx 40)

MIÉRC.

19:15 - 20:15
FitBox (Máx 20)

20:30 - 21:30
Rodaje Intermedio (Máx 40)

JUEVES

19:30 - 20:30
Series // Tempo (Máx 40)

VIERNES

SÁBADO

08:30 - 10:00
Rodaje Largo (Máx 40)

DOMINGO

10/04/2026

04. JUAN CARLOS I

LUNES

MARTES

MIÉRC.

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

19:15 - 20:15
Series // Tempo (Máx 40)

20:30 - 21:30
Iniciación (Máx 40)

19:15 - 20:15
Rodaje Intermedio (Máx 40)

20:30 - 21:30
Iniciación (Máx 40)

09:15 - 10:15
Rodaje Intermedio (Máx 40)

10:30 - 11:30
Iniciación (Máx 40)

05. ARAVACA BOX

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00 - 07:55 HYCROSS (Máx 15)	08:00 - 09:00 HYCROSS (Máx 15)	07:00 - 07:55 HYCROSS (Máx 15)	08:00 - 09:00 HYCROSS (Máx 15)	07:00 - 07:55 HYCROSS (Máx 15)	09:15 - 10:15 HYCROSS (Máx 15)	
08:00 - 09:00 HYCROSS (Máx 15)	09:15 - 10:15 HYCROSS (Máx 15)	08:00 - 09:00 HYCROSS (Máx 20)	09:15 - 10:15 HYCROSS (Máx 15)	08:00 - 09:00 HYCROSS (Máx 15)	10:30 - 11:30 HYCROSS (Máx 15)	
09:15 - 10:15 HYCROSS (Máx 15)	14:30 - 15:30 HYCROSS (Máx 15)	09:15 - 10:15 HYCROSS (Máx 15)	14:30 - 15:30 HYCROSS (Máx 15)	09:15 - 10:15 HYCROSS (Máx 15)		
18:00 - 19:00 HYCROSS (Máx 15)	18:00 - 19:00 HYCROSS (Máx 15)	18:00 - 19:00 HYCROSS (Máx 15)	18:00 - 19:00 HYCROSS (Máx 15)	18:00 - 19:00 HYCROSS (Máx 20)		
19:15 - 20:15 HYCROSS (Máx 15)	19:15 - 20:15 HYCROSS (Máx 20)	19:15 - 20:15 HYCROSS (Máx 15)	19:15 - 20:15 HYCROSS (Máx 15)	19:15 - 20:15 HYCROSS (Máx 15)		
20:30 - 21:30 HYCROSS (Máx 15)	20:30 - 21:30 HYCROSS (Máx 15)	20:30 - 21:30 HYCROSS (Máx 20)	20:30 - 21:30 HYCROSS (Máx 15)	20:30 - 21:30 HYCROSS (Máx 15)		