TRC | THE RUN CLUB

01. FLEXIRUN/REHAB MADRID RIO

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	08:30 - 09:30 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 8)**		08:30 - 09:30 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 8)**		09:00 - 10:00 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 8)**	
	09:45 - 10:45 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 8)**		09:45 - 10:45 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 8)**		10:15 - 11:15 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 8)**	
	18:00 - 19:00 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 8)**		18:00 - 19:00 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 8)**			
	19:15 - 20:15 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 8)**		19:15 - 20:15 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 8)**			
	20:30 - 21:30 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 8)**		20:30 - 21:30 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 8)**			

29/08/2025

TRC | THE RUN CLUB

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)**	09:00 - 10:00 **Iniciación (Máx 40)**	08:30 - 09:45 **Rodaje Largo (Máx 40)**
09:45 - 10:45 **Rodaje Intermedio (Máx 40)**	09:45 - 10:45 **Iniciación (Máx 40)**	09:45 - 10:45 **FitRun (Máx 20)**	09:45 - 10:45 **Iniciación (Máx 40)**	18:15 - 19:15 **FitBox (Máx 20)**	10:15 - 11:15 **FitBox (Máx 20)**	10:00 - 11:00 **Rodaje Intermedio (Máx 40)**
18:00 - 19:00 **FitBox (Máx 20)**	18:00 - 19:00 **Series // Tempo (Máx 40)**	18:00 - 19:00 **FitRun (Máx 20)**	18:00 - 19:00 **FitBox (Máx 20)**	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 **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)**			

29/08/2025

TRC | THE RUN CLUB

02. FLEXIRUN/REHAB RETIRO

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
18:00 - 19:00 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 8)**		18:00 - 19:00 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 8)**				
19:15 - 20:15 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 6)**		19:15 - 20:15 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 6)**				
20:30 - 21:30 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 6)**		20:30 - 21:30 **FlexiRun / FlexiRehab (Máx 6)**				

29/08/2025

TRC | THE RUN CLUB

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)**		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 (Máx 20)**	09:00 - 10:00 **Iniciación (Máx 40)**		10:15 - 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)**			
19:15 - 20:15 **Rodaje Intermedio (Máx 40)**	19:15 - 20:15 **Iniciación (Máx 40)**	19:15 - 20:15 **FitRun (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)**			

29/08/2025

TRC | THE RUN CLUB

03. MÓSTOLES

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
19:15 - 20:15 **Rodaje Intermedio (Máx 40)**	19:15 - 20:15 **Iniciación (Máx 40)**	19:15 - 20:15 **FitBox (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)**			

29/08/2025

TRC | THE RUN CLUB

04. JUAN CARLOS I

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	19:15 - 20:15 **Series // Tempo (Máx 40)**		19:15 - 20:15 **Rodaje Intermedio (Máx 40)**			
	20:30 - 21:30 **Iniciación (Máx 40)**		20:30 - 21:30 **Iniciación (Máx 40)**			

29/08/2025

TRC | THE RUN CLUB

05. ARAVACA BOX

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

29/08/2025

TRC | THE RUN CLUB

05. ARAVACA RUNNING

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
19:15 - 20:15 **Series // Tempo (Máx 40)**		19:15 - 20:15 **Rodaje Intermedio (Máx 40)**				
20:30 - 21:30 **Iniciación (Máx 40)**		20:30 - 21:30 **Iniciación (Máx 40)**				

29/08/2025