

Programa CrossFit 2018

	L	M	X	J	V	S
Mañana	CROSSFIT Javier González 07:30 - 08:30	CROSSFIT Juan Dominguez 07:30 - 08:30 CROSSFIT Juan Dominguez 10:00 - 11:00	CROSSFIT Javier González 07:30 - 08:30	CROSSFIT Juan Dominguez 07:30 - 08:30 CROSSFIT Valeria Nikitina 10:00 - 11:00	CROSSFIT Javier González 07:30 - 08:30	OPEN BOX Rotativo 11:00 - 12:00 CROSSFIT Rotativo 12:00 - 13:00
Mediodía	CROSSFIT Javier González 13:30 - 14:30 CROSSFIT Jorge Perlaza 14:30 - 15:30	CROSSFIT Javier Gonzalez 14:00 - 15:00 CROSSFIT Javier Gonzalez 15:00 - 16:00	CROSSFIT Javier González 13:30 - 14:30 CROSSFIT Javier González 14:30 - 15:30	CROSSFIT Juan Dominguez 14:00 - 15:00 CROSSFIT Juan Dominguez 15:00 - 16:00	CROSSFIT Jorge Perlaza 14:30 - 15:30	D
Tarde	CROSSFIT Jose Luis Pereira 18:00 - 19:00 CROSSFIT Juan Dominguez 19:00 - 20:00 CROSSFIT Juan Dominguez 20:00 - 21:00	CROSSFIT Jose Luis Pereira 18:00 - 19:00 CROSSFIT Jose Luis Pereira 19:00 - 20:00 CROSSFIT Valeria Nikitina 20:00 - 21:00 CROSSFIT Valeria Nikitina 21:00 - 22:00	MOBILITY Javier Gonzalez 18:30 - 19:00 CROSSFIT Rotativo 19:00 - 20:00 CROSSFIT Rotativo 20:00 - 21:00 CROSSFIT Rotativo 21:00 - 22:00	CROSSFIT Javier González 19:00 - 20:00 CROSSFIT Javier González 20:00 - 21:00	SWIMMING WOD Jose Luis Pereira 18:00 - 19:00 CROSSFIT Jose Luis Pereira 19:00 - 20:00 CROSSFIT Jose Luis Pereira 20:00 - 21:00	OPEN BOX Rotativo 11:00 - 12:00 CROSSFIT Rotativo 12:00 - 13:00

INFORMACIÓN GENERAL

1. Se prohíbe el uso de teléfonos móviles durante el desarrollo de las sesiones
2. Por cuestiones de seguridad se prohíbe la entrada a las clases una vez transcurridos 10 min desde su inicio sin consultar previamente al profesor.
3. Los profesores de REEBOK SPORTS CLUB MADRID, están debidamente titulados y son expertos en las actividades que imparten.
4. Se recomienda presentarse al profesor el primer día de clase.
5. Existen HOJAS DE SUGERENCIAS a disposición de los socios en la recepción del club.
6. Todas las clases serán impartidas en el Box de CrossFit.