

Programa Crossfit 2019

	L	M	X	J	V	S
mañana	CROSSFIT 07:30 - 08:30	CROSSFIT 07:30 - 08:30	CROSSFIT//CROSSFIT WATER 07:30 - 08:30	CROSSFIT 07:30 - 08:30	CROSSFIT 07:30 - 08:30	
	CROSSFIT 09:30 - 10:30	CROSSFIT 09:30 - 10:30	WEIGHTLIFTING 09:30 - 10:30	CROSSFIT 09:30 - 10:30	CROSSFIT 09:30 - 10:30	
	OPEN BOX 10:30 - 11:30	OPEN BOX 10:30 - 11:30	OPEN BOX 10:30 - 11:30	OPEN BOX 10:30 - 11:30		
	OPEN BOX 11:30 - 12:30	OPEN BOX 11:30 - 12:30	OPEN BOX 11:30 - 12:30	OPEN BOX 11:30 - 12:30		CROSSFIT 12:00 - 13:00
mediodía	OPEN BOX 13:30 - 14:30	OPEN BOX 13:30 - 14:30	OPEN BOX 13:30 - 14:30	OPEN BOX 13:30 - 14:30	OPEN BOX 13:30 - 14:30	D
	CROSSFIT 14:30 - 15:30	CROSSFIT 14:30 - 15:30	CROSSFIT 14:30 - 15:30	CROSSFIT 14:30 - 15:30	CROSSFIT 14:30 - 15:30	CROSSFIT 11:00 - 12:00
tarde		OPEN BOX 18:00 - 19:00		OPEN BOX 18:00 - 19:00	OPEN BOX 18:00 - 19:00	OPEN BOX 12:00 - 13:00
	CROSSFIT 19:00 - 20:00	CROSSFIT 19:00 - 20:00	CROSSFIT 19:00 - 20:00	CROSSFIT 19:00 - 20:00	WEIGHTLIFTING 18:00 - 19:00	
	WEIGHTLIFTING//CROSSFIT 20:00 - 21:00	CROSSFIT 20:00 - 21:00	CROSSFIT 20:00 - 21:00	CROSSFIT 20:00 - 21:00	CROSSFIT 19:00 - 20:00	

INFORMACIÓN GENERAL

- Se prohíbe el uso de teléfonos móviles durante el desarrollo de las sesiones
- Por cuestiones de seguridad se prohíbe la entrada a las clases una vez transcurridos 10 min desde su inicio sin consultar previamente al profesor.
- Los profesores de REEBOK SPORTS CLUB LA FINCA, están debidamente titulados y son expertos en las actividades que imparten.
- Se recomienda presentarse al profesor el primer día de clase.
- Existen HOJAS DE SUGERENCIAS a su disposición en la recepción de club
- Todas las clases serán impartidas en el Box de Crossfit.
- Los horarios de open box están sujetos a cambios.
- Es necesario una asistencia mínima de 2 personas para poder realizar cada sesión de Crossfit, recuerda en CROSSFIT somos una community.

CrossFit
LA FINCA