

Programa CrossFit y Escalada

	L	M	X	J	V	S
Mañana	CROSSFIT Javier González - Box CF 07:30 - 08:30	CROSSFIT Juan Dominguez - Box CF 07:30 - 08:30 CROSSFIT Rotativo - Box CF 10:00 - 11:00	CROSSFIT Javier González - Box CF 07:30 - 08:30	CROSSFIT Juan Dominguez - Box CF 07:30 - 08:30 CROSSFIT Rotativo - Box CF 10:00 - 11:00	CROSSFIT Javier González - Box CF 07:30 - 08:30	OPEN BOX Rotativo - Box CF 11:00 - 12:00 CROSSFIT Rotativo - Box CF 12:00 - 13:00
Mediodía	CROSSFIT Javier González - Box CF 13:30 - 14:30 CROSSFIT Jorge Perlaza - Box CrossFit 14:30 - 15:30	CROSSFIT Javier González - Box CF 14:00 - 15:00 ESCALADA Freek Guides - Roc. 14:30 - 15:30 CROSSFIT Javier González - Box CF 15:00 - 16:00	CROSSFIT Javier González - Box CF 13:30 - 14:30 CROSSFIT Javier González - Box CF 14:30 - 15:30	CROSSFIT Juan Dominguez - Box CF 14:00 - 15:00 ESCALADA Freek Guides - Roc. 14:30 - 15:30 CROSSFIT Juan Dominguez - Box CF 15:00 - 16:00	CROSSFIT Jorge Perlaza - Box CF 14:30 - 15:30	D
Tarde	CROSSFIT Juan Dominguez - Box CF 18:00 - 19:00 CROSSFIT Juan Dominguez - Box CF 19:00 - 20:00 CROSSFIT Juan Dominguez - Box CF 20:00 - 21:00	CROSSFIT Rotativo - Box CF 18:00 - 19:00 CROSSFIT Rotativo - Box CF 19:00 - 20:00 ESCALADA Freek Guides - Roc. 20:00 - 21:00 CROSSFIT Angélica Czajkowska - Box CF 20:00 - 21:00 CROSSFIT Angélica Czajkowska - Box CF 21:00 - 22:00	CROSSFIT Angélica Czajkowska - Box CF 19:00 - 20:00 ESCALADA Freek Guides - Roc. 19:30 - 21:00 CROSSFIT Angélica Czajkowska - Box CF 20:00 - 21:00 CROSSFIT Angélica Czajkowska - Box CF 21:00 - 22:00	CROSSFIT Javier González - Box CF 19:00 - 20:00 ESCALADA Freek Guides - Roc. 20:00 - 21:00 CROSSFIT Javier González - Box CF 20:00 - 21:00	SWIMMING WOD Angélica Czajkowska - Piscina 18:00 - 19:00 CROSSFIT Angélica Czajkowska - Box CF 19:00 - 20:00 CROSSFIT Angélica Czajkowska - Box CF 20:00 - 21:00	CROSSFIT Rotativo - Box CF 12:00 - 13:00 INFORMACIÓN GENERAL <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Se prohíbe el uso de teléfonos móviles durante el desarrollo de las sesiones</i> 2. <i>Por cuestiones de seguridad se prohíbe la entrada a las clases una vez transcurridos 10 min desde su inicio sin consultar previamente al profesor.</i> 3. <i>Los profesores de REEBOK SPORTS CLUB MADRID, están debidamente titulados y son expertos en las actividades que imparten.</i> 4. <i>Se recomienda presentarse al profesor el primer día de clase.</i> 5. <i>Existen HOJAS DE SUGERENCIAS a disposición de los socios en la recepción del club</i>

