



Información y Reserva:

info@sportmiraflores.com

952 57 19 27 | 611 025 354

www.sportmiraflores.com

Hora	Horario de Actividades					ACTIVIDADES	
	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes		
8:00 - 9:00h	Funcional	Cross Training		Funcional		Cross Training	Entrenamiento con movimientos funcionales a alta intensidad, movimientos olímpicos, etc.
9:00 - 10:00h	Cross Training	Cross Training	Cross Training	Cross Training	Funcional		
10:00 - 11:00h	Open Box	Mobility	Open Box	Open Box	Open Box	Funcional	Entrenamiento en modo circuitos con movimientos complejos y multiarticulares, mejorando la coordinación y rendimiento del día a día.
11:00 - 12:00h	Endurance	Halterofilia	Endurance	Cross Training	Cross Training		
12:00 - 13:00h						BoxFit	Programa de ejercicios cardiovasculares y técnicos de boxeo.
13:00 - 14:00h	Open Box	Open Box	Open Box	Open Box	Open Box		
14:00 - 15:00h	Cross Training	Cross Training	Cross Training	Cross Training	Cross Training	Mobility	Entrenamiento de la flexibilidad para realizar los movimientos lo más ampliamente que permita la articulación (Orientado a los entrenamientos de cross training y halterofilia).
15:00 - 16:00h	Open Box	Open Box	Open Box	Open Box	Open Box		
16:00 - 17:00h	Open Box	Open Box	Open Box	Open Box	Open Box	Endurance	Entrenamiento que promueven la resistencia cardiovascular.
17:00 - 18:00h	Mobility	Cross Training	Halterofilia	Mobility	Cross Training		
18:00 - 19:00h	Cross Training	Endurance	Cross Training	Endurance	Halterofilia	Open Box	Entrenamiento libre.
19:00 - 20:00h	Cross Training	BoxFit	Cross Training	BoxFit	Cross Training		
20:00 - 21:00h	Funcional	Cross Training	Funcional	Cross Training	Cross Training	Halterofilia	Clases técnicas de movimientos olímpicos y ejercicios de perfeccionamiento.
21:00 - 22:00h	Cross Training	Cross Training	Cross Training	Cross Training	Funcional		