

CROSSFIT MOLLET DEL VALLES

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7h-8h							
8h-9h		WOD		WOD			
9h-10h	WOD	OR OPEN BOX	ENDURANCE	OR OPEN BOX	GYMNASTICS OPEN		
10h-11h	HALTERO OPEN	FREE BOX	WOD	FREE BOX	WOD	OPEN BOX	
11h-12h	FREEBOX		FREE BOX		FREEBOX	WOD	
12h-13h			FREE BOX				
13h-14h	OR OPEN BOX				OR OPEN BOX		
14h-15h	WOD	WOD	WOD		WOD		
15h-16h							
16h-17h							
17h-18h	WOD		WOD				
18h-19h	GYMNASTICS OPEN	WOD	ENDURANCE OPEN	WOD	WOD		
19h-20h	WOD	HALTERO OPEN RUN	WOD	WOD	WOD RUN		
20h-21h	WOD	WOD	OR OPEN BOX	ENDURANCE OPEN	COMPETITORS		
21h-22h		OR OPEN BOX	WOD	WOD			

WOD	CLASE DIRIGIDA POR EL COACH DE ENTRENAMIENTO DE CROSSFIT, LIMITADA A 20 PERSONAS BAJO RESERVA	
OPEN BOX	CLASE SEMIDIRIGIDA DONDE HABRÁ EL COACH PARA APOYO Y SUPERVISIÓN, SALA DISPUESTA PARA ENTRENAR (20 PERSONAS)	
ON RAMP	CLASES DE FORMACIÓN INICIAL OBLIGATORIA ANTES DE EMPEZAR A REALIZAR WOD. CONSTA DE 4 MODULOS DIRIGIDOS DE PRINCIPIO A FIN POR UN COACH	
OR	OPEN BOX	OPEN BOX CON MENOR GUIA Y SUPERVISIÓN DEL COACH YA QUE COINCIDE CON OTRA SESIÓN
ENDURANCE	CLASE DIRIGIDA POR UN COACH ENFOCADA AL ENTRENAMIENTO METABÓLICO	
GYMNASTICS	CLASE DIRIGIDA POR UN COACH DE ENTRENAMIENTO DE TÉCNICA DE EJERCICIOS DE GIMNASIA	
HALTERO	CLASE DIRIGIDA POR UN COACH DE ENTRENAMIENTO DE TÉCNICA DE EJERCICIOS DE HALTEROFILIA	
RUN	CLASE DESTINADA AL GRUPO DE RUNNING DEL BOX, GRATUITA PARA CUALQUIER SOCIO CON CUOTA ACTIVA	
FREE BOX	DISPONIBILIDAD DE LA SALA PARA ENTRENAR COMPLETAMENTE LIBRE, SIN COACH. SESIÓN GRATUITA. HORARIO LIMITADO A LA DISPONIBILIDAD DEL COACH	
COMPETITORS	CLASE PARA ATLETAS DE COMPETICION, SE PRECISA CONOCIMIENTOS DE TODOS LOS EJERCICIOS Y NIVEL RX	