FITNESS CLUB SAN JOSÉ

CROSSFIT RINOCERONTE

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15 - 08:05 **CrossFit (Máx 28)**	07:15 - 08:05 **CrossFit (Máx 28)**	07:15 - 08:05 **CrossFit (Máx 28)**	07:15 - 08:05 **CrossFit (Máx 28)**	07:15 - 08:05 **CrossFit (Máx 28)**	10:00 - 11:00 **CrossFit (Máx 25)**	
08:15 - 09:05 **CrossFit (Máx 28)**	08:15 - 09:05 **CrossFit (Máx 28)**	08:15 - 09:05 **CrossFit (Máx 28)**	08:15 - 09:05 **CrossFit (Máx 28)**	08:15 - 09:05 **CrossFit (Máx 28)**		
09:15 - 10:05 **CrossFit (Máx 28)**	09:15 - 10:05 **CrossFit (Máx 28)**	09:15 - 10:05 **CrossFit (Máx 28)**	09:15 - 10:05 **CrossFit (Máx 28)**	09:15 - 10:05 **CrossFit (Máx 28)**		
10:15 - 11:05 **CrossFit (Máx 28)**	10:15 - 11:05 **CrossFit (Máx 28)**	10:15 - 11:05 **CrossFit (Máx 28)**	10:15 - 11:05 **CrossFit (Máx 28)**	10:15 - 11:05 **CrossFit (Máx 28)**		
11:15 - 12:05 **CrossFit (Máx 28)**	11:15 - 12:05 **CrossFit (Máx 28)**	11:15 - 12:05 **CrossFit (Máx 28)**	11:15 - 12:05 **CrossFit (Máx 28)**	11:15 - 12:05 **CrossFit (Máx 28)**		
16:00 - 16:50 **CrossFit (Máx 30)**	16:00 - 16:50 **CrossFit (Máx 30)**	16:00 - 16:50 **CrossFit (Máx 30)**	16:00 - 16:50 **CrossFit (Máx 30)**	16:00 - 16:50 **CrossFit (Máx 28)**		
17:00 - 17:50 **CrossFit (Máx 28)**	17:00 - 17:50 **CrossFit (Máx 30)**	17:00 - 17:50 **CrossFit (Máx 30)**	17:00 - 17:50 **CrossFit (Máx 30)**	17:00 - 17:50 **CrossFit (Máx 30)**		
18:00 - 18:50 **CrossFit (Máx 12)**	18:00 - 18:50 **CrossFit (Máx 30)**	18:00 - 18:50 **CrossFit (Máx 30)**	18:00 - 18:50 **CrossFit (Máx 12)**	18:00 - 18:50 **CrossFit (Máx 30)**		
19:00 - 19:50 **CrossFit (Máx 30)**	19:00 - 19:50 **CrossFit (Máx 30)**	19:00 - 19:50 **CrossFit (Máx 30)**	19:00 - 19:50 **CrossFit (Máx 30)**	19:00 - 19:50 **CrossFit (Máx 28)**		
20:00 - 20:50 **CrossFit (Máx 30)**	20:00 - 20:50 **CrossFit (Máx 30)**	20:00 - 20:50 **CrossFit (Máx 30)**	20:00 - 20:50 **CrossFit (Máx 30)**	20:00 - 20:50 **CrossFit (Máx 30)**		

29/03/2025

FITNESS CLUB SAN JOSÉ

HALTEROFILIA OLIMPICA FCSJ II

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
18:00 - 19:00 **HALTEROFILIA INFANTIL (Máx 10)**		18:00 - 19:00 **HALTEROFILIA INFANTIL (Máx 10)**		18:00 - 19:00 **HALTEROFILIA INFANTIL (Máx 10)**		
19:00 - 19:55 **HALTEROFILIA OLIMPICA (Máx 8)**		19:00 - 19:55 **HALTEROFILIA OLIMPICA (Máx 8)**		19:00 - 19:55 **HALTEROFILIA OLIMPICA (Máx 8)**		

29/03/2025

FITNESS CLUB SAN JOSÉ

HITT FCSJ II

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
14:30 - 15:20 **HITT (Máx 24)**			18:00 - 18:50 **HITT (Máx 24)**			
18:00 - 18:50 **HITT (Máx 24)**						

29/03/2025

FITNESS CLUB SAN JOSÉ

MMA FCSJ II

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11:00 - 13:00 **OPEN BOX MMA (Máx 16)**	19:00 - 20:30 **MMA (Máx 16)**	11:00 - 11:50 **MMA (Máx 16)**	19:00 - 19:55 **MMA (Máx 16)**	11:00 - 13:00 **OPEN BOX MMA (Máx 16)**		
19:00 - 19:55 **MMA/GRAPPLING (Máx 16)**		19:00 - 19:55 **MMA (KICK BOXING) (Máx 20)**	20:00 - 20:55 **STRIKING FOR MMA (Máx 16)**	18:00 - 18:55 **MMA (Máx 16)**		
20:00 - 20:55 **MMA (KICK BOXING) (Máx 20)**		20:00 - 20:55 **MMA/GRAPPLING (Máx 16)**		19:00 - 19:55 **MMA/SPARRING (Máx 12)**		

29/03/2025

FITNESS CLUB SAN JOSÉ

OPEN BOX MMA

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						11:00 - 12:00 **OPEN BOX MMA (Máx 15)**
						12:00 - 13:00 **OPEN BOX MMA (Máx 15)**

29/03/2025

FITNESS CLUB SAN JOSÉ

SALA 3 (CYCLING)

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00 - 10:50 **Cycling (Máx 60)**	18:00 - 18:50 **Cycling (Máx 60)**	11:00 - 11:50 **Cycling (Máx 60)**	18:00 - 18:50 **Cycling (Máx 60)**	18:00 - 18:50 **Cycling (Máx 60)**	10:00 - 10:50 **Cycling (Máx 60)**	
18:00 - 18:50 **Cycling (Máx 60)**	19:00 - 19:50 **Cycling (Máx 60)**	18:00 - 18:50 **Cycling (Máx 60)**	19:00 - 19:50 **Cycling (Máx 60)**	19:00 - 19:50 **Cycling (Máx 60)**	11:00 - 11:50 **Cycling (Máx 60)**	
19:00 - 19:50 **Cycling (Máx 60)**	20:00 - 20:50 **Cycling (Máx 60)**	19:00 - 19:50 **Cycling (Máx 60)**	20:00 - 20:50 **Cycling (Máx 60)**			
20:00 - 20:50 **Cycling (Máx 60)**		20:00 - 20:50 **Cycling (Máx 60)**				

29/03/2025

FITNESS CLUB SAN JOSÉ

SALA 4

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
17:00 - 17:50 **Tonificación Dirigida (Máx 22)**	10:00 - 10:40 **JUMPING (Máx 20)**	14:30 - 15:20 **JUMPING (Máx 20)**		17:00 - 17:50 **Tonificación Dirigida (Máx 22)**		
18:00 - 18:50 **Tonificación Dirigida (Máx 22)**	19:00 - 19:50 **Tonificación Dirigida (Máx 22)**	20:00 - 20:40 **JUMPING (Máx 20)**				
19:00 - 19:40 **JUMPING (Máx 20)**	20:00 - 20:40 **JUMPING (Máx 20)**					

29/03/2025

FITNESS CLUB SAN JOSÉ

SALA BOX

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11:00 - 11:50 **HITT (Máx 24)**	09:00 - 09:50 **Flamenco Fitness (Máx 30)**	09:00 - 09:50 **Cardiobox (Máx 60)**	10:00 - 10:50 **Alley Circuit (Máx 45)**	10:00 - 10:50 **Tonificación Dirigida (Máx 57)**		
17:00 - 17:50 **Tonificación Dirigida (Máx 57)**	11:00 - 11:50 **Tonificación Dirigida (Máx 57)**	10:00 - 10:50 **Zumba (Máx 60)**	14:30 - 15:20 **Alley Circuit (Máx 45)**	17:00 - 17:50 **Zumba Flamenco (Máx 60)**		
18:00 - 18:50 **Tonificación Dirigida (Máx 57)**	17:00 - 17:50 **Step Tradicional (Máx 40)**	17:00 - 17:50 **Tonificación Dirigida (Máx 57)**	17:00 - 17:50 **GAP (Máx 57)**	18:00 - 18:50 **GAP (Máx 57)**		
19:00 - 19:50 **Zumba (Máx 60)**	18:00 - 18:50 **Cardiobox (Máx 60)**	18:00 - 18:50 **Step Funcional (Máx 40)**	18:00 - 18:50 **Zumba (Máx 60)**	19:00 - 19:50 **Tonificación Dirigida (Máx 57)**		
	19:00 - 19:50 **Tonificación Dirigida (Máx 57)**	19:00 - 19:50 **GAP (Máx 57)**	19:00 - 19:50 **Cardiobox (Máx 60)**			

29/03/2025

FITNESS CLUB SAN JOSÉ

SALA BOXEO

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	20:00 - 21:00 **BOXEO (Máx 18)**		20:00 - 21:00 **BOXEO (Máx 18)**			

29/03/2025