

Monday

HIIT

12h30 - 13h00

ABDO FLASH

13h00 - 13h30

CROSS TRAINING

19h00 - 20h00

CROSS TRAINING

20h00 - 21h00

Tuesday

CROSS TRAINING

12h30 - 13h00

CROSS TRAINING

13h00 - 13h30

BOXING

19h - 20h
20h - 21h

Bootcamp

19h - 20h
20h - 21h

Wednesday

BOXING

12h30 - 13h30

HIIT

19h00 - 19h45

BOXING

20h - 21h

Thursday

HIIT

12h30 - 13h00

ABDO FLASH

13h00 - 13h30

BOXING

19h - 20h
20h - 21h

Bootcamp

19h - 20h
20h - 21h

Friday

CROSS TRAINING

12h30 - 13h00

CROSS TRAINING

13h00 - 13h30

