

# INSURGENTES

## COMBATE

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:00 HRS		MMA	JIU JITSU BRASILEÑO	MMA		
	BOX		BOX		BOX	
8:00 HRS	MUAY THAI		MUAY THAI	JIU JITSU BRASILEÑO		
11:00 HRS						MUAY THAI
14:30 HRS		BOX (45 MIN)		BOX (45 MIN)		
19:00 HRS	MMA	JIU JITSU BRASILEÑO	MMA	JIU JITSU BRASILEÑO	MUAY THAI	
		BOX		BOX		
20:00 HRS	WRESTLING	MUAY THAI	WRESTLING	MUAY THAI		
21:00 HRS	MUAY THAI	MMA	MUAY THAI	MMA		

OCTÁGONO

COSTALES

APLICAN HORARIOS A PARTIR DEL 4 AL 30 DE NOVIEMBRE DEL 2024.

# INSURGENTES FITNESS

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00 HRS		PILATES	CROSS TRAINING		
	LOWER BODY & ABS (45 MIN.)	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING	LOWER BODY & ABS (45 MIN.)
8:00 HRS		YOGA VINYASA	LOWER BODY & ABS (45 MIN.)	YOGA VINYASA	CROSS TRAINING
19:00 HRS	PILATES		PILATES		
20:00 HRS	LOWER BODY & ABS	YOGA VINYASA	UPPER BODY & CARDIO		
		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING	

SALÓN

TURF

APLICAN HORARIOS A PARTIR DEL 4 AL 30 DE NOVIEMBRE DEL 2024.