

CrossFit Turoquua

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
07:45-08:45	WOD		WOD		WOD	
09:00-10:00	WOD LUDUS	WOD	WOD LUDUS	WOD	WOD LUDUS	WOD LUDUS
10:00-11:00		WOD		WOD		
11:00-12:00	WOD BEGINERS	WOD BEGINERS	WOD BEGINERS	WOD BEGINERS	WOD BEGINERS	WOD OPEN BOX
12:00-13:00	WOD STRONG ACADEMY	WOD GYMNASTIC	WOD STRONG ACADEMY	WOD TIPS	WOD STRONG ACADEMY	LUDUS
15:30-16:30	WOD OPEN BOX	WOD STRONG ACADEMY	WOD OPEN BOX	WOD STRONG ACADEMY	WOD OPEN BOX	
16:30-17:30	WOD LUDUS	WOD	WOD LUDUS	WOD	WOD LUDUS	WOD LUDUS
17:30-18:30		WOD		WOD		
18:30-19:30	WOD BEGINERS	WOD BEGINERS	WOD BEGINERS	WOD BEGINERS	WOD BEGINERS	
19:30-20:30	WOD OLY	WOD OPEN BOX	WOD OLY	WOD OPEN BOX	WOD GYMNASTIC	
20:30-21:30	WOD STRONG ACADEMY	WOD OPEN BOX	WOD STRONG ACADEMY	WOD OPEN BOX	WOD STRONG ACADEMY	
21:30-22:30	WOD OPEN BOX	WOD OPEN BOX	WOD OPEN BOX	WOD OPEN BOX	WOD OPEN BOX	

WOD	"WORK OF DAY" O "ENTRENAMIENTO DEL DIA"
BEGINERS	SI LLEVAS MENOS DE 6 MESES EN CROSSFIT O QUIERES ADENTRARTE POCO A POCO EN ESTE DEPORTE ESTAS SON TUS CLASES
LUDUS	LUGAR DE ENTRENAMIENTO DE LOS GLADIADORES DE LA ANTIGUA ROMA, ES LUGAR INDICADO SI QUIERES RENDIR AL MAXIMO NIVEL EN TODAS LAS COMPETICIONES.
TIPS	QUIERES LOS TRUCOS DE LOS MEJORES?? APUNTATE Y DESCUBRELOS...
STRONG ACADEMY	TODOS QUEREMOS SER MAS FUERTES, MEJORAR NUESTROS RM, APUNTATE Y ROMPE TUS LIMITES.
OLY	UNO DE NUESTROS PILARES ES LA HALTEROFILIA, MEJORAR TUS LEVANTAMIENTOS MEJORARA TUS WODS.
GYMNASTIC	RING MUSCLE UP, HAND STAND PUSH UPS, CHEST TO BAR, ROPE CLIMB... TE SUENAN?? DESCUBRELOS EN NUESTRAS CLASES DE GYMNASTIC
OPEN BOX	DISFRUTA DE LAS INSTALACIONES, DISFRUTA DE CROSSFIT TUROQUA