

# HORARIOS CROSS AQA C.D. AGRA DEL 2 AL 15 DE JULIO



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD
10:00-11:00	<b>BOX</b>	10:00-11:00	<b>BOX</b>	10:00-11:00	<b>BOX</b>			10:00-11:00	<b>BOX MIXTO</b>
11:00-12:00	<b>BOX</b>	11:00-12:00	<b>BOX INIC</b>	11:00-12:00	<b>BOX</b>	11:00-12:00	<b>BOX MIXTO</b>	11:00-12:00	<b>BOX</b>
						12:00-13:00	<b>BOX</b>		
14:15 - 15:15	<b>BOX</b>			14:15 - 15:15	<b>BOX</b>			14:15 - 15:15	<b>BOX</b>
18:00 - 19:00	<b>BOX</b>	18:00 - 19:00	<b>BOX</b>	18:00 - 19:00	<b>BOX MIXTO</b>	18:00 - 19:00	<b>BOX</b>	18:00 - 19:00	<b>BOX INIC</b>
19:00-20:00	<b>BOX</b>	19:00-20:00	<b>BOX MIXTO</b>	19:00-20:00	<b>BOX</b>	19:00-20:00	<b>BOX</b>	19:00-20:00	<b>BOX INIC</b>
20:00-21:00	<b>BOX</b>	20:00-21:00	<b>BOX</b>	20:00-21:00	<b>BOX</b>	20:00-21:00	<b>BOX MIXTO</b>		

\*Los Box tendrán una duración de una hora contando con calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

\*Se deberá de avisar al monitor/a de cualquier problema o lesión que se tenga antes de comenzar la clase.

\* Los box mixtos combinaran ejercicios en piscina y exterior