CROSSFIT PDL
azores

HORÁRIO

CROSSFIT PDL

MAIS DO QUE TREINO.
UMA COMUNIDADE.

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
06:30	WOD		WOD		WOD
07:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
08:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
09:00	SILVER WOD		SILVER WOD		SILVER WOD
09:30		WOD		WOD	
10:00	WOD		WOD		WOD
12:30	WOD	WOD / ENDURANCE	WOD	WOD / ENDURANCE	WOD
16:15	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
17:25	WOD / Bike ERG	WOD / BARBELL	WOD / ENDURANCE	WOD / ENDURANCE	WOD / Bike ERG
18:25	WOD / SKILLS	ENDURANCE	WOD / Bike ERG	WOD / BARBELL	ENDURANCE
19:25	WOD	WOD	WOD	WOD	

SÁBADO

- 08:30 MOBILITY
- 09:30 PARTNER WOD
- 09:30 CrossFit KIDS
- 10:30 PARTNER WOD
- 10:30 SMASH
- 11:30 PARTNER WOD

DOMINGO



WOD CrossFit · SILVER WOD · Bike ERG · BARBELL · ENDURANCE · SKILLS · MOBILITY · PARTNER WOD · CrossFit KIDS

DURAÇÃO APROXIMADA DAS AULAS: 50 MIN

A MARCAÇÃO DO TREINO É OBRIGATÓRIA!

MARCA A TUA AULA NO REGIBOX

HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÕES