

# CrossFit

## RNC



**RAFA NADAL**  
CLUB

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO			
7:00	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'				
8:00	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'				
9:00	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'			
10:00	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'			
11:00						WOD 60'			
12:00						OPEN 60'			
13:00						PRUEBA 60' OPEN 60'			
14:30		WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'				
15:30		WOD TEENS - KIDS 45'	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'				
16:30	WOD 60'	WOD TEENS - KIDS 45'	WOD 60'	WOD TEENS - KIDS 45'	WOD 60'				
17:30	WOD 60'	WOD 1 60'	WOD 2 60'	WOD 1 60'	WOD 2 60'	WOD 1 60'	WOD 2 60'		
18:30	WOD 60'	WOD 1 60'	GMTS 60'	WOD 1 60'	WOD 2 60'	WOD 1 60'	WOD 2 60'		
19:30	WOD 60'	WOD 1 60'	HALTEROFILIA 75'	WOD 1 60'	WOD 2 60'	WOD 1 60'	HALTEROFILIA 75'	WOD 1 60'	WOD 2 60'
20:30	WOD 60'	WOD 1 60'		WOD 1 60'	WOD 2 60'	WOD 1 60'		WOD 60'	