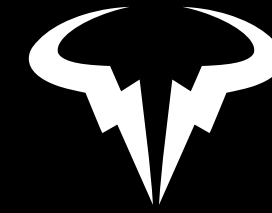


# CrossFit

## 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 60'		WOD 60'	
15:45		WOD JUNIOR 45' 12 - 15		WOD JUNIOR 45' 12 - 15		
16:30	WOD 60'	WOD KIDS 45' 8 - 11	WOD 60'	WOD KIDS 45' 8 - 11	WOD 60'	
17:30	WOD 60'	WOD 1 60' WOD 2 60'	WOD 1 60' WOD 2 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' 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'	WOD 1 60' WOD 2 60'
20:30	WOD 60'	WOD 1 60'		WOD 1 60' WOD 2 60'	WOD 1 60'	WOD 60'