



# HORARIO AZCA

STUDIO CALLE ORENSE 18 (MADRID)



## LUNES

07:00 - 07:45 **BOOTYLICIOUS**  
07:45 - 08:30 **BOOTYLICIOUS**  
08:30 - 09:15 **BOOTYLICIOUS**  
09:15 - 10:00 **BOOTYLICIOUS**

10:00 - 13:30 **CERRADO**

13:30 - 14:20 **BOOTYLICIOUS**  
14:30 - 15:20 **BOOTYLICIOUS**

15:30 - 17:30 **CERRADO**

17:30 - 18:20 **BOOTYLICIOUS**  
18:30 - 19:20 **BOOTYLICIOUS**  
19:30 - 20:20 **BOOTYLICIOUS**  
20:30 - 21:20 **BOOTYLICIOUS**  
21:20 - 22:10 **BOOTYLICIOUS**

## MARTES

07:00 - 07:45 **STEEL**  
07:45 - 08:30 **STEEL**  
08:30 - 09:15 **STEEL**  
09:15 - 10:00 **STEEL**

10:00 - 13:30 **CERRADO**

13:30 - 14:20 **STEEL**  
14:30 - 15:20 **STEEL**

15:30 - 17:30 **CERRADO**

17:30 - 18:20 **STEEL**  
18:30 - 19:20 **STEEL**  
19:30 - 20:20 **STEEL**  
20:30 - 21:20 **STEEL**

## MIÉRCOLES

07:00 - 07:45 **FORCE**  
07:45 - 08:30 **FORCE**  
08:30 - 09:15 **FORCE**  
09:15 - 10:00 **FORCE**

10:00 - 13:30 **CERRADO**

13:30 - 14:20 **FORCE**  
14:30 - 15:20 **FORCE**

15:30 - 17:30 **CERRADO**

17:30 - 18:20 **FORCE**  
18:30 - 19:20 **FORCE**  
19:30 - 20:20 **FORCE**  
20:30 - 21:20 **FORCE**

## JUEVES

07:00 - 07:45 **BOOTYLICIOUS**  
07:45 - 08:30 **STEEL BURN**  
08:30 - 09:15 **BOOTYLICIOUS**  
09:15 - 10:00 **STEEL BURN**

10:00 - 13:30 **CERRADO**

13:30 - 14:20 **STEEL BURN**  
14:30 - 15:20 **BOOTYLICIOUS**

15:30 - 17:30 **CERRADO**

17:30 - 18:20 **BOOTYLICIOUS**  
18:30 - 19:20 **STEEL BURN**  
19:30 - 20:20 **STEEL BURN**  
20:30 - 21:20 **BOOTYLICIOUS**

## VIERNES

07:00 - 07:45 **STEEL BURN**  
07:45 - 08:30 **FORCE**  
08:30 - 09:15 **STEEL BURN**  
09:15 - 10:00 **FORCE**

10:00 - 14:30 **CERRADO**

14:30 - 15:20 **FORCE**  
15:30 - 16:20 **STEEL BURN**  
16:30 - 17:20 **FORCE**

17:30 - 18:20 **STEEL BURN**  
18:30 - 19:20 **BOOTYLICIOUS**

## SÁBADO

09:10 - 10:00 **MOBILITY**

10:00 - 10:50 **STEEL BURN**

10:50 - 11:40 **FORCE**

11:40 - 12:30 **BOOTYLICIOUS**

12:30 - 13:20 **MASTERCLASS**

**DOMINGO: CERRADO**

## STEEL

Desafíate a ti mismo y rompe tus límites en esta clase que mezcla movimientos de crosstraining junto a ejercicios de fuerza. Ideal para desarrollar potencia, agilidad y fuerza efectiva

## BOOTYLICIOUS

Consigue unos glúteos de diez con esta clase combinada de ejercicios de fuerza, tonificación y cardio centrados en piernas y glúteos. ¡Aquí no se nos pasa el día de pierna!

## FORCE

Combinación de ejercicios de fuerza multiarticulares, junto a un trabajo de estímulos que buscan desarrollar grupos musculares aislados. Desarrollo muscular controlado, equilibrado y estético.

## STEEL BURN

La clase más bestia para atletas híbridos. Cambiamos la activación del boxeo por ejercicios pensados a potenciar la carrera. Ideal si te estás preparando para alguna carrera o si te gusta combinar fuerza y running

## MASTERCLASS

Nuestra clase más técnica donde nos centraremos en las bases y buena ejecución de ejercicios complejos o de halterofilia para luego poder sacar el máximo partido de las clases!!