



HORARIO CHAMBERÍ STUDIO CALLE CEA BERMUDEZ 46 (MADRID)



LUNES

07:00 - 07:50 **BOOTYLICIOUS**
08:00 - 08:50 **BOOTYLICIOUS**
09:00 - 09:50 **BOOTYLICIOUS**

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

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

15:30 - 17:00 **CERRADO**

17:00 - 17:50 **BOOTYLICIOUS**
18:00 - 18:50 **BOOTYLICIOUS**
19:00 - 19:50 **BOOTYLICIOUS**
20:00 - 20:50 **BOOTYLICIOUS**
21:00 - 21:50 **BOOTYLICIOUS**

MARTES

07:00 - 07:50 **STEEL**
08:00 - 08:50 **STEEL**
09:00 - 09:50 **STEEL**

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

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

15:30 - 17:00 **CERRADO**

17:00 - 17:50 **STEEL**
18:00 - 18:50 **STEEL**
19:00 - 19:50 **STEEL**
20:00 - 20:50 **STEEL**
21:00 - 21:50 **STEEL**

MIÉRCOLES

07:00 - 07:50 **FORCE**
08:00 - 08:50 **FORCE**
09:00 - 09:50 **FORCE**

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

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

15:30 - 17:00 **CERRADO**

17:00 - 17:50 **FORCE**
18:00 - 18:50 **FORCE**
19:00 - 19:50 **FORCE**
20:00 - 20:50 **FORCE**
21:00 - 21:50 **FORCE**

JUEVES

07:00 - 07:50 **STEEL BURN**
08:00 - 08:50 **BOOTYLICIOUS**
09:00 - 09:50 **STEEL BURN**

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

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

15:30 - 17:00 **CERRADO**

17:00 - 17:50 **BOOTYLICIOUS**
18:00 - 18:50 **STEEL BURN**
19:00 - 19:50 **STEEL BURN**
20:00 - 20:50 **BOOTYLICIOUS**
21:00 - 21:50 **BOOTYLICIOUS**

VIERNES

07:00 - 07:50 **FORCE**
08:00 - 08:50 **STEEL BURN**
09:00 - 09:50 **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!!