+20 años O2 | MÁS DE 20 AÑOS CUIDÁNDOTE MÁS

AGENDA DE EVENTOS NOVIEMBRE

O2 CENTRO WELLNESS GRANADA

DEL 1 AL 30

CLINIC OPEN HYROX

Conoce en qué consiste esta disciplina y la técnica de los distintos ejercicios, en distintos horarios y aparte del panel habitual.

- **Viernes 13** a las 9:30 h.
- **Martes 17** a las 10:00 h.

OPEN HYROX

Consulta la app y realiza los entrenamientos de HYROX en la comunidad O2 que más crece.

SÁBADO 7

MASTERCLASS DE NATACIÓN · ENTRENO 100X100

Sesión que recrea las condiciones de la competición de diciembre (100 series de 100 m): haremos 40 series de 100 m como preparación, a las **9:15 h.**

LUNES 9

ESTRENO HBX 2.2

Lanzamiento de nueva coreografía.

MARTES 10

ESTRENO RPM 111

18:00 h.
Estreno de nuevo programa.

O2 Centro Wellness

+20 años O2 | MÁS DE 20 AÑOS CUIDÁNDOTE MÁS

AGENDA DE EVENTOS NOVIEMBRE

O2 CENTRO WELLNESS GRANADA

JUEVES 12

REMIX SHAPES

Clase especial con coreografía especial, a las **10:30 h.**

LUNES 16

SESIÓN TÉCNICA CLUB CORREDOR

Sesión outdoor de ejercicios analíticos de técnica de carrera, con progresiones para llevarlos a la carrera dinámica: mejora tu técnica, evita lesiones y rinde más.

Apta para todos los niveles, a las **19:30 h.**

VIERNES 20

AERO DANCE ESPECIAL

Sesiones especiales a las **12:00 h.** y **18:00 h.**

O2 Centro Wellness