



# Horario de clases

Tiempo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
8:30 am	Desafío CrossFit		Desafío CrossFit		Desafío CrossFit	
9:30 am	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit gratuito para miembros
4:30pm	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit		
5:30 pm	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	
6:30 p.m.	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit		

Horario de atención Descripciones de clases en el reverso

409.293.3637  
2825 Calle Nall, Pt. Neches

HORARIO DE FUNCIONAMIENTO DEL  
CLUB INFANTIL

De lunes - viernes

8:00 a. m. a 12:15 p. m.

4:00 p. m. a 8:30 p. m.

Sábado - 9 am - mediodía

Domingo - Cerrado



HORARIO DE FUNCIONAMIENTO  
DEL POWERHOUSE GYM

De lunes - miércoles

4:00 am - medianoche

Jueves

4:00 am - 11 p. m.

Viernes

4:00 am - 9:00 pm

Sábado

7:00 am - 21:00 pm

Domingo

8:00 am - 7:00 pm

*Descripción de la clase de CrossFit*

*CrossFit consiste en movimientos funcionales variados realizados a un alto nivel de intensidad específico para cada individuo.*

*Este nivel cambiará a medida que el participante domine los movimientos. Las clases se realizan en un entorno grupal dirigido por entrenadores capacitados, atentos e inspiradores.*

*Este programa es para todos los niveles de habilidad, desde participantes avanzados hasta principiantes, y está diseñado para una escalabilidad universal que permite a cualquier participante comprometido a obtener resultados mensurables, observables y repetibles.*