



Indoor
Cycling

Sede Calle 94
Horario 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6:00 a.m.		ADVANCE (ARNOLD)	FONDO (HERNÁN RAMIRÉZ)	INTERVALOS (FREDY ARDILA)	ADVANCE (ALEJANDRO GALINDO)		
7:00 a.m.	FONDO (RAFAEL)	INTERCONEXIÓN (RAFAEL BECERRA)		FONDO (ALEJANDRO BECERRA)	HIT (ALEJANDRO GALINDO)		
8:00 a.m.							
8:30 a.m.							
9:00 a.m.							
10:00 a.m.						INTERVALOS (HERNÁN RAMIRÉZ)	
11:00 a.m.							
12:00 p.m.							
1:00 p.m.							
2:00 p.m.							
3:00 p.m.							
4:00 p.m.							
5:00 p.m.							
6:00 p.m.	ADVANCE (ARNOLD)	INTERVALOS (ALEJANDRO GALINDO)	HIT (DANIEL OTERO)	INTERVALOS (FREDY ARDILA)			
7:00 p.m.		FONDO (ALEJANDRO GALINDO)		ADVANCE (HERNÁN RAMIRÉZ)			
8:00 p.m.							