

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SÁBADO
6:00 AM	BLEND	LIFT	BLEND	METABOLIC FUSION	LIFT	-	-
7:00 AM	BLEND	LIFT	BLEND	METABOLIC FUSION	LIFT	-	-
8:00 AM	BLEND	LIFT	BLEND	METABOLIC FUSION	LIFT	-	-
11:15 AM	LIFT	MUSH UP	LIFT	MUSH UP	LIFT	8:30 AM	BLEND
12:15 MD	BLEND	LIFT	BLEND	METABOLIC FUSION	LIFT	10:00 AM	BLEND
4:30 PM	BLEND	LIFT	BLEND	METABOLIC FUSION	LIFT	-	-
6:00 PM	BLEND	LIFT	BLEND	METABOLIC FUSION	LIFT	-	-
7:00 PM	BLEND	LIFT	BLEND	METABOLIC FUSION	LIFT	-	-

## Nuestras clases centrales del programa BLITZ mc3

**Lift:** Clase para mejorar fuerza, masa muscular y rendimiento deportivo. **Metabolic Fusion:** Clase para mejorar el acondicionamiento, resistencia cardiovascular y quemar extra calorías. **Blend:** Clase combinada de fuerza con acondicionamiento. Lo mejor de Lift y Metabolic Fusion para darte un entrenamiento completo y retador. **BLITZ Beta:** Las clases Beta son formatos especiales de clases que dan variedad y eleva el reto del programa mensual mc.