(787) 123-4567 (787) 562-7984
www.trainingzonepr.com
Parque Industrial Los Frailes Carr 20
Km 5.2 Sector Cubita Guaynabo

Legend					
AY	Ashtanga Yoga	KM1	Krav Maga Level 1	LT	Little Thunders
BJJ	Brazilian Jiu Jitsu	KM2	Krav Maga Level 2	LW	Little Warriors
FC	Fighter Conditioning	KM 1&2	Krav Maga Level 1 &2	MMA	Mixed Martial Arts
HY	Hatha Yoga	L.E.T	Law Enforcement Trainin	MT	Muay Thai
KK	Kardio Kombat	LG	Little Grapplers	SR	Spinrowthalon

July-10

	Monday			Tuesday			Wednesday			Thursday			Friday			Saturday			Sunday
6:00	6:00-7:00			6:00-7:00			6:00-7:00			6:00-7:00			6:00-7:00			6:00-7:00			
	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2 BJJ	TR3 SR	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2 BJJ NO GI	TR3 SR	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	
7:00	7:00-8:00			7:00-8:00			7:00-8:00			7:00-8:00			7:00-8:00			7:00-8:00			
	TR1 KM 1&2	TR2 L.E.T	TR3 YOGA	TR1 FC	TR2 MT	TR3	TR1 KM 1&2	TR2 L.E.T	TR3 YOGA	TR1 FC	TR2 MT	TR3	TR1 KK	TR2	TR3 YOGA	TR1	TR2	TR3	
8:00	8:00-9:00			8:00-9:00			8:00-9:00			8:00-9:00			8:00-9:00			8:00-9:00			
	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	
9:00	9:00-10:00			9:00-10:00			9:00-10:00			9:00-10:00			9:00-10:00			9:00-10:00	9:00-11:00	9:00-10:00	
	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2 MMA	TR3	
10:00	10:00-11:00			10:00-11:00			10:00-11:00			10:00-11:00			10:00-11:00			10:00-12:00		10:00-11:0	
	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1 KM 1&2		TR3	
11:00	11:00-12:00			11:00-12:00			11:00-12:00			11:00-12:00			11:00-12:00				11:00-12:00		
	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3		TR2	TR3	
12:00	12:00-1:00			12:00-1:00			12:00-1:00			12:00-1:00			12:00-1:00				12:00-1:00		
	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	
1:00	1:00-2:00			1:00-2:00			1:00-2:00			1:00-2:00			1:00-2:00			1:00-3:00	1:00-2:00	1:00-2:00	
	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1 MT	TR2	TR3	
2:00	2:00-3:00			2:00-3:00			2:00-3:00			2:00-3:00			2:00-3:00				2:00-3:00	2:00-3:00	
	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3		TR2	TR3	
3:00	3:00-4:00			3:00-4:00			3:00-4:00			3:00-4:00			3:00-4:00			3:00-4:00			
	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3	
4:00	4:00-5:00			4:00-5:00			4:00-5:00			4:00-5:00			4:00-5:00			4:00-5:00			

	TR1 LT	TR2	TR3	TR1	TR2 LW	TR3	TR1 LT	TR2	TR3	TR1	TR2 LW	TR3	TR1 LT	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3
5:00	5:00-6:00			5:00-6:00			5:00-6:00			5:00-6:00			5:30-6:30	5:00-6:00		5:00-6:00		
	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2 LG	TR3	TR1	TR2	TR3	TR1	TR2 LG	TR3	TR1 KK	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3
6:00	6:00-7:00		6:30-7:30	6:00-7:00		6:30-7:30	6:00-7:00		6:30-7:30	6:00-7:00		6:30-7:30	6:30-7:30	6:00-7:00		6:00-7:00		
	TR1 KK	TR2	TR3 SR	TR1 FC	TR2 MMA	TR3 SR	TR1 KK	TR2	TR3 SR	TR1 FC	TR2 MMA	TR3 SR	TR1 KM1	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3
7:00	7:00-8:00			7:00-8:00			7:00-8:00			7:00-8:00				7:00-8:00		7:00-8:00		
			7:30-8:30			7:30-8:30			7:30-8:30			7:30-8:30	7:30-8:30					
	TR1 MT	TR2 KM 1	TR3 YOGA	TR1 KM2	TR2	TR3 YOGA	TR1 MT	TR2 KM 1	TR3 YOGA	TR1 KM2	TR2 BJJ NO GI	TR3 YOGA	TR3 FC	TR2	TR3	TR1	TR2	TR3
8:00	8:00-9:00			8:00-9:00			8:00-9:00			8:00-9:00				8:00-9:00		8:00-9:00		
	TR1	TR2 BJJ		TR1 KM1	TR2 L.E.T		TR1	TR2 BJJ		TR1 KM1	TR2 L.E.T			TR2	TR3	TR1	TR2	TR3

Schedule subject to change

Waiting area for children during classes only