



CALENDARIO CLASES ESPECIALES DE LOS VIERNES

DICIEMBRE

VIERNES 1

VIERNES 15

VIERNES 22

VIERNES 29

CLASES MAÑANA

HORARIO	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
9:30 - 10:15	CIRCUITO FUERZA	POWER PUMP	TONIFICACION	
	HARMONY	FITBALL	RUNNING + CICLO INDOOR	
10:15 - 11:00	GAP	REEDUCACION POSTURAL	LIBERACION MIOFASCIAL	
	CARDIO SALSA	CIRCUIT RUNNING	LASTRES	
14:00 - 14:45	ABDOMINALES - ESTIRAMIENTOS	ABDOMINALES	RUNNING + CICLO INDOOR	
	FITBALL	ESTIRAMIENTOS	LASTRES	

CLASES TARDE

HORARIO	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
18:00 - 18:45	CICLO INDOOR	ESTIRAMIENTOS	CARRERA NAVIDAD	
	TÉCNICA DE CARRERA	CICLO INDOOR		
20:15 - 21:00	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS		
	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		

 Intensidad baja

 Intensidad Media

 Intensidad Alta